



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA  
UNIVERSITARIA**

Programa "ILLARI" para mejorar las habilidades blandas en  
estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**AUTORA:**

Castillo Olaya, Leslie Mariella ([orcid.org/0000-0002-7441-5896](https://orcid.org/0000-0002-7441-5896))

**ASESORA:**

Dra. León More, Esperanza Ida ([orcid.org/0000-0002-0978-9488](https://orcid.org/0000-0002-0978-9488))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Innovaciones Pedagógicas

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**PIURA- PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

El presente trabajo es dedicado a mis padres (Pedro y Mariela),  
hermanos (Raúl y Dora) y a mis bellos y maravillosos sobrinos y  
sobrinas, que han tenido a bien tolerar mi ansiedad y de  
brindarme el amor necesario para continuar...

pero en especial, se lo dedico a aquellas dos mujeres que me  
demostraron lo maravillosa que es la vida y que siempre hay un  
nuevo ILLARI, porque después de cada tormenta siempre viene  
la calma.

Un abrazo hasta el cielo mi amada Inés Herrera Criollo y Dora  
Chamba Julca.

### **Agradecimiento**

Mi especial agradecimiento al Dios todopoderoso por permitir que cada día sea una lección de superación. Asimismo, agradecer al CETPRO La Arena, a la directora, plana docente y estudiantes por la apertura y confianza para llevar a cabo las diversas actividades programadas. Y finalmente a mis colegas y amigos por su incondicional apoyo y estima.

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas .....	vi
Índice de gráfico y figuras.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	10
II. MARCO TEÓRICO.....	13
III.METODOLOGÍA.....	25
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	25
3.2. Variables y operacionalización .....	26
3.3. Población (criterios de selección, muestra y muestreo, unidad de análisis ...	28
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
3.5. Procedimientos.....	30
3.6. Método de análisis de datos .....	30
3.7. Aspectos éticos .....	31
IV. RESULTADOS.....	32
V. DISCUSIÓN .....	38
VI. CONCLUSIONES .....	44
VII. RECOMENDACIONES .....	45
REFERENCIAS.....	46

ANEXOS ..... 52

## Índice de tablas

Tabla 1: Población muestra .....	28
Tabla 2: Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI .....	32
Tabla 3: Nivel de habilidades blandas antes de ejecutar el programa ILLARI .....	33
Tabla 4 : Nivel de habilidades blandas después de ejecutar el programa ILLARI ....	34
Tabla 5: Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI .....	35
Tabla 6 : Prueba T de Student para muestras relacionadas.....	37

## Índice de gráficos y figuras

Figura 1: Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI .....	32
Figura 2: Nivel de habilidades blandas antes de ejecutar el programa ILLARI.....	33
Figura 3: Nivel de habilidades blandas después de ejecutar el programa ILLARI...34	
Figura 4: Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI .....	35

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del programa ILLARI en la mejora de las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.

El estudio, tuvo una metodología de enfoque cuantitativo, tipo aplicada de nivel explicativo y diseño pre experimental. Asimismo, el centro de educación técnico productivo, cuenta con una población general de 30 estudiantes y se consideró trabajar con una muestra de 30 estudiantes. Para ello, se aplicó la técnica de encuesta y como instrumento se empleó el cuestionario de habilidades blandas; el mismo que posee 24 preguntas bajo una escala de Likert y un índice de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.881, con el fin de identificar las dimensiones cognitivo, personal y social en los estudiantes.

La investigación concluyó que el 20% de los estudiantes encuestados mejoraron su nivel de Habilidades blandas después de ser aplicado el programa ILLARI; lo cual, evidencia de que existe diferencia significativa ( $P= 0.002 < 0.05$ ) entre el Pre test y el Post.

**Palabras clave:** programa, habilidades blandas, estudiantes.



## Abstract

The objective of this research was to determine the influence of the ILLARI program on the improvement of soft skills in the students of a CETPRO, Piura, 2022.

The study had a quantitative approach methodology, applied type of explanatory level and pre-experimental design. Likewise, the productive technical education center has a general population of 30 students and it was considered to work with a sample of 30 students. For this, the survey technique was applied and the soft skills questionnaire was used as an instrument; the same one that has 24 questions under a Likert scale and a Cronbach's Alpha reliability index of 0.881, in order to identify the cognitive, personal and social dimensions in the students.

The research concluded that 20% of the students surveyed improved their level of soft skills after applying the ILLARI program; evidence that there is a significant difference ( $P= 0.002 < 0.05$ ) between the Pretest and the Post test.

Keywords: program, soft skills, students.

## I. INTRODUCCIÓN

Las habilidades blandas son capacidades que poseemos como seres humanos, son habilidades inherentes que nos permiten relacionarnos, crear y desarrollar soluciones ante situaciones adversas; siendo estas requeridas; tanto, en el ámbito educativo como laboral. Además, de ser habilidades no cuantificables y que pueden cambiar de acuerdo al contexto y la cultura (Hawkins, 2021).

De acuerdo a los requerimientos y desafíos actuales que busca a un ser integral, capaz de poseer un manejo adecuado de conocimientos y emociones. Tenemos en cuenta, que es una necesidad real que se debe trabajar actualmente, tal y como se refiere en el diario Gestión ( 2021); en donde menciona dos investigaciones relevantes, uno de ellos realizado en el 2018 por la Universidad de Memphis y el otro ejecutado por el proveedor de aprendizaje en línea Udemy; indicando, que ambos estudios argumentan que una inversión suficiente en habilidades más humanas y blandas...reduciría significativamente el número de empleos perdidos por la automatización y si se invirtiera en capacitar estas habilidades , la cantidad de trabajos en riesgo de automatización se reduciría del 10% al 4%.

Y nuestro país no es ajeno a ello, el diario El Peruano, (2021) menciona que: debido a la pandemia por COVID-19, conlleva a una situación de estrés, en el ámbito personal y laboral; y demostrando que las habilidades blandas son importantes para contribuir al éxito de las organizaciones; asimismo, señala que, estas nos permiten hacer frente a determinadas situaciones, analizar, entender, planificar y desarrollar tareas para alcanzar ciertos objetivos.

Cabe mencionar, que diversas casas de estudios en el Perú, reconocen su importancia y han visto la necesidad de crear programas, cursos, talleres que ayuden a desarrollar este tipo de habilidades de forma on-line y bajo un costo, a veces poco accesible y que se encuentra dirigido a una población con estudios superiores universitarios y ejecutivos de gran rango a nivel empresarial.

Teniendo en cuenta ello, la población de estudiantes de un Centro Técnico Productivo-CETPRO; que en su mayoría son jóvenes o adultos que no han

culminado estudios de educación básica, no poseen los recursos económicos necesarios y que se encuentran inmersos en diversos problemas psicosociales, llegando a ser factores causales de deserción, desmotivación, falta de liderazgo, poca comunicación y escasa capacidad para hacerle frente a las situaciones adversas, se ve reflejado en el abandono de las actividades o proyectos que han emprendido.

Lo que conllevo, a plantearnos la siguiente pregunta: ¿De qué manera el programa ILLARI influye en las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022?

Cabe mencionar, que el trabajo de investigación busco brindar una herramienta práctica, accesible y fácil de aplicar en los diversos CETPRO; teniendo en cuenta que el trabajo de habilidades blandas es necesario para el desarrollo personal, social y laboral. Asimismo, tiene una relevancia social y práctica; porque, contribuiría a poseer estrategias aplicables a la realidad de la población a estudiar; con ello, se podría tener a varones y mujeres capaces de liderar, adaptarse, tomar decisiones acordes a sus proyectos personales y laborales. Con los resultados que se han obtenido del presente estudio, se podría analizar el comportamiento de la población a investigar y con ello tener un antecedente relevante en nuestra región que ayude a fortalecer las habilidades blandas, como parte de la formación de los estudiantes en todos los niveles educativos y cubriendo sus necesidades acordes a su realidad; lo cual, justifica su importancia teórica; además, cabe señalar que posee una utilidad metodológica porque se empleó las técnicas y herramientas más adecuadas que favorecieron a la población a mejorar sus habilidades blandas.

Con lo mencionado anteriormente se puede indicar, que el estudio tuvo como objetivo general lo siguiente: determinar la influencia del programa ILLARI en la mejora de las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022. Y como objetivos específicos, se hizo necesario: Evaluar las habilidades blandas antes de la ejecución del programa ILLARI en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022; Evaluar las habilidades blandas después de la ejecución del programa ILLARI en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022, y contrastar los resultados

de la evaluación realizada antes y después de la ejecución del programa ILLARI de las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.

Cabe mencionar que se planteó como hipótesis general que el programa ILLARI influye significativamente en la mejora de las habilidades blandas de los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022; y como hipótesis general nula que el programa ILLARI no influye significativamente en la mejora de las habilidades blandas de los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022 .

## II. MARCO TEÓRICO

En los últimos años se han llevado a cabo diversos estudios; los cuales, han sido revisados y teniendo en cuenta la presente investigación, se ha podido obtener en el ámbito internacional sobre la variable habilidades blandas, investigaciones como la de Ginting, et al. (2020) tuvo como objetivo evaluar el efecto de Outing Team-Building Training (OTBT) en el desarrollo de habilidades blandas (trabajo en equipo, comunicación, liderazgo y ética) en la Escuela de Negocios y Administración (SBM) en el Instituto de Tecnología de Bandung (ITB), teniendo una participación de 104 estudiantes de MBA. Siendo un estudio de tipo experimental; en el cual, los resultados indican que los participantes se volvieron más conscientes y responsables de asimilar los valores y la ética del MBA-ITB. Para mejorar aún más el impacto de OTBT, las actividades de salida deben estar alineadas o preferiblemente adaptadas a las necesidades de los participantes.

Cabe mencionar, que la investigación realizada por Semenova, et al. (2021); cuyo fin ha sido analizar el desarrollo de la competencia profesional de liderazgo a través del desarrollo de habilidades blandas en los estudiantes de las universidades de ingeniería. El presente estudio se realizó en estudiantes de la Universidad Politécnica de Moscú. El mismo que concluyó en que las exigencias de los empresarios a las competencias profesionales de un especialista hacia su mayor universalidad y flexibilidad son características demostradas por las habilidades blandas que, a su vez, conducen a cambios en los requisitos para la educación. Teniendo en cuenta esta investigación se puede determinar que las habilidades blandas pueden generar cambios significativos en el comportamiento.

Asimismo, la investigación realizada por Jaramillo, Pinzón, & Riveros (2019); el cual tuvo como finalidad consistió en diseñar un programa para el fortalecimiento de habilidades blandas en los docentes del Colegio Las Américas en Barrancabermejo. Obteniendo la participación de 16 docentes, en un diseño preexperimental. El estudio concluyó que el desarrollar

programas que contribuyen al mejoramiento de la inteligencia emocional de los docentes, como actores con mayor influencia sobre los estudiantes y la comunidad educativa en general, lo cual podría mejorar la calidad institucional.

Cabe indicar que Mapp, Lorenzo, & Mapp (2020) llevaron a cabo una investigación cuyo objetivo fue analizar cómo las habilidades blandas contribuyeron a potenciar el talento académico de estudiantes de premedia de las Regiones Educativas de San Miguelito y Panamá Centro, durante la puesta en marcha del Programa Interinstitucional de Seguimiento al Talento Académico (PISTA). Y cuya población fue de 120 estudiantes de seis escuelas oficiales. La muestra la constituyó 57 estudiantes, el cual, concluyó en que las habilidades blandas pueden contribuir al aprendizaje de diferentes temas como las abordadas durante el programa PISTA: Las habilidades blandas son intangibles, una vez se reconoce la importancia de estas habilidades, el punto de inicio para cualquier programa puede ser abrumador. La experiencia y el resultado de la investigación han mostrado que puede mejorar el nivel de aprovechamiento de los estudiantes. En fin, la formación en habilidades blandas en cualquier programa debería tener igual peso que la educación en las habilidades duras.

Dentro del panorama nacional se han podido revisar estudios como los de Barrón Cotrina, (2017) su estudio, tiene como objetivo determinar la influencia de las habilidades blandas en la mejora de la interacción en el aula en docentes de la institución educativa “Ricardo Palma” de Acopampa, Carhuaz –2017. Dicha investigación empleó el método hipotético deductivo, es de tipo aplicada; el estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, su nivel explicativo y el diseño cuasi experimental con pre y post test y grupo experimental y de control. Implementó un Taller sobre Habilidades Blandas a los integrantes del grupo experimental, luego del cual se aplicó el post test. Los resultados evidencian que después de desarrollado el programa los docentes mejoraron considerablemente su nivel de interacción, solamente en

el grupo experimental. Esta investigación ha podido determinar la importancia del trabajo de las habilidades blandas en el fortalecimiento de competencias y de las interacciones.

Asimismo, Caceres Huertas (2021) con la finalidad de poder determinar de que manera el Programa de intervención Liderando el futuro, influye en la mejora de las competencias de liderazgo y trabajo en equipo, de los estudiantes de una Universidad Peruana – 2021. Contando con la participación de 62 estudiantes de las carreras profesionales de ingeniería industrial y de gestión empresarial. Empleo el método hipotético deductivo, de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, de alcance explicativo, de diseño experimental y sub diseño cuasi Experimental y nivel exploratorio. Obteniendo como resultado que el programa aplicado si mejoró significativamente las competencias en liderazgo y trabajo en equipo de los estudiantes de ingeniería industrial y gestión empresarial de una Universidad Peruana.

Cabe mencionar que el estudio ejecutado por Huacchillo Dominguez (2021) tuvo como objetivo determinar el efecto de un programa de capacitación en el desarrollo de competencias blandas global, y por dimensiones, en estudiantes de últimos ciclos de ingeniería industrial de una universidad privada de Lambayeque. Siendo una investigación cuasi experimental, con una población de 140 estudiantes. Los resultados de la investigación, indicaron un efecto positivo del programa con una mejoría del 35 % en el nivel de competencias blandas, en relación a la situación presentada antes del experimento, tanto para estudiantes hombres y mujeres. Esta investigación nos muestra la efectividad y la importancia de desarrollo de un programa.

Asimismo; Alarcón Yauri, (2020) En su estudio que tuvo como objetivo general de esta determinar si el programa de capacitación virtual “Pachikuy” mejora las habilidades blandas del colaborador en Mibanco, 2020; el mismo que tuvo un enfoque cuantitativo, tipo aplicada, el nivel explicativo, diseño pre experimental, la población de 250 y la muestra de 25 colaboradores. Esta

investigación obtuvo como resultado y conclusión que el programa de capacitación virtual “Pachikuy” mejoró significativamente las habilidades blandas del colaborador en Mibanco, 2020 y fue eficaz. De acuerdo a lo obtenido por la investigación podemos indicar que un programa enfocado a mejorar las habilidades blandas tiene buenos resultados, el mismo que debe ser constante.

Partiendo de ello, es necesario mencionar que, desde la filosofía existencialista (*orientado en la condición humana*) y la fenomenología (*estudio de los fenómenos de la conciencia*), resalta la importancia de la subjetividad en los procesos educativos y la autorrealización con el objetivo de educar en humanidad y afectividad, aprovechando el potencial de las emociones favoreciendo el desarrollo personal (Alvarez, 2020).

Teniendo en cuenta ello, desde una perspectiva científica, la neurociencia, nos explica el funcionamiento del sistema nervioso con el fin de poder comprender las funciones corporales, la regulación de las emociones, conductas y pensamientos; llevando ello hasta el campo educativo, obtenemos la neuroeducación; que es la disciplina que examina el funcionamiento cerebral y el acto de aprender; es decir, para la neuroeducación no existe un aprendizaje vacío o sin emoción; ya que este es parte del proceso enseñanza-aprendizaje; es por tanto necesario, poder permitir expresar nuestras emociones con el fin de dar pase a la motivación y obtener un aprendizaje más significativo. (López & Lozano, 2021).

Teniendo en cuenta ello, podemos señalar que la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Gardner, nos muestra que el ser humano posee capacidades valiosas para crear, resolver problemas y tomar decisiones que son útiles para sí mismo y los demás; teniendo en cuenta que no solo existe una capacidad, por eso propone siete tipos de inteligencias; de las cuales dos de ellas están enfocadas en lo personal como es la inteligencia intrapersonal que está orientada al conocimiento de nuestra propia persona y



la interpersonal que esa suscitada en la capacidad de cómo nos relacionamos con los demás. (Gardner, 1993)

Ante ello Daniel Goleman construye una teoría basada inteligencia emocional cuyo concepto fue empleado por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer en los años 90. Goleman nos presenta, que el ser humano es capaz de reconocer y manejar sus propias emociones y llevar a cabo una relación entre el pensamiento y los sentimientos llegando a proyectarse en el entorno. Siendo la inteligencia emocional un conjunto de capacidades inherentes y también aprendidas destacando la empatía, motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones (Gestión, 2022). Los cuales, favorecen a la persona en los diversos ámbitos de su vida, sea personal, laboral o social.

Teniendo en cuenta ello y antes de poder definir que son las habilidades blandas, debemos conocer qué es habilidad; y de acuerdo a la Real Academia de la Lengua Española (RAE) proviene del latín. *habilitas, -ātis 'aptitud, idoneidad'*. Que significa: “Cada una de las cosas que una persona ejecuta con gracia y destreza”.

Actualmente podemos mencionar que las habilidades son capacidades, herramientas o técnicas que posee la persona para llevar a cabo actividades con destreza. En las que podemos distinguir dos tipos de habilidades aprendidas: cognitivas - duras y no cognitivas-blandas. De acuerdo a esta clasificación se menciona que las *habilidades cognitivas-duras*: son aquellas capacidades en las que una persona llega a emplear la lógica para analizar, reflexionar, resolver situaciones en el contexto de un problema y no solo reflejan la amplitud del conocimiento o la velocidad de su adquisición (Ayrton Senna Institute, sin fecha, p. 9). Cabe mencionar, que este tipo de habilidades son técnicas y medibles; y las *habilidades No Cognitivas-blandas*: se refiere a la capacidad de relacionarse a nivel personal e interpersonal, de establecer y lograr objetivos; además de poder ser autónomo en la toma de sus

decisiones y afrontar situaciones adversas. (Ayrton Senna Institute, sin fecha, p. 9), es decir, son más subjetivas e intangibles (Arroyo, 2012).

Cabe señalar, que ambas habilidades están conectadas, entrelazadas para poder alcanzar el éxito necesario de cada individuo, por que si bien es cierto que debemos poseer conocimientos para la ejecución de las actividades, estas deben ir de la mano con capacidades que nos permitan interactuar de manera más óptima en la sociedad actual.

Es por ello, que las habilidades blandas o Soft Skills, en su denominación en inglés, son atributos o características de una persona que permiten la interacción con otros de manera efectiva, siendo una combinación de las habilidades sociales como la comunicación; además de guardar estrecha relación con la inteligencia emocional, dado que se presenta como la capacidad de conocerse y manejar emociones a nivel personal y social. (Mujica, 2015). También se define como aquella capacidad adquirida por la persona para relacionarse, adaptarse y ser capaz de poder afrontar las adversidades que se le puedan presentar al ser humano, tanto en el ámbito personal, social y laboral (Duckworth & Yeager, 2015). Moraleja (2018) menciona que las habilidades blandas tienen como objetivo formar seres humanos capaces de adaptarse a los cambios constantes, pero también son la consecuencia del actuar en la participación y competitividad individual o grupal porque es el lado emocional y humano del hombre. (Pedroza & Reyes, 2021) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF (2020), las define como habilidades transferibles porque permiten que los niños, niñas y adolescentes aprendan con agilidad, se adapten con facilidad y se conviertan en ciudadanos capaces de navegar a través de diversos desafíos personales, académicos, sociales y económicos. Es por ello, que el desarrollo de las habilidades blandas permite y mejora la capacidad de las personas, la participación en el aprendizaje y el éxito laboral. (Gibb, 2014); además de ser importantes para el desarrollo profesional, el mantenimiento de los derechos de propiedad intelectual y la comunicación eficaz. (Vasanthakumari, 2019)

En ese sentido, cabe indicar que algunos aspectos como el liderazgo, comunicarse con fluides a nivel individual o grupal, el manejar situaciones bajo presión constante son necesarias en el ámbito laboral. (Arroyo, 2012).

Para el presente estudio, se ha considerado trabajar tres dimensiones, *dimensión cognitiva*: dentro de esta dimensión se encuentran inmersas aquellas habilidades que están relacionadas con los procesos cognitivos como el (razonamiento y análisis) y afectivos (emociones, sentimientos) que al ser desarrolladas permite que la persona construya de forma creativa su conocimiento y que se desenvuelva de forma eficiente en los diversos contextos en los que se encuentra. (Cruz y otros, 2010). En esta dimensión se encuentra relacionada con el procesamiento de la información, en las que implica el uso de la percepción, la creativa y el pensamiento abstracto (Editorial Etecé, 2021).

Es necesario poder trabajar habilidades como el *pensamiento crítico*, que es una capacidad de pensar de forma racional y clara, que conlleva a tomar un pensamiento independiente y reflexivo antes de tomar una decisión (Romero, 2020) . Según Paul & Elder, (2003) el pensamiento crítico es "*ese modo de pensar – sobre cualquier tema, contenido o problema – en el cual el pensante mejora la calidad de su pensamiento al apoderarse de las estructuras inherentes del acto de pensar y al someterlas a estándares intelectuales.*". es decir, que esa habilidad permite reconocer, transformar, cuestionar la información y comprenderla, teniendo como objetivo un aprendizaje más significativo y aplicable a la realidad de cada persona tanto en el ámbito, personal, social o laboral. Según (Narváez, 2022), indica que el desarrollar este tipo de habilidad permite que la persona realice un análisis, resuelva problemas y tome decisiones laborales de forma efectiva, al igual que emprender cambios para mejorar el trabajo en equipo y el rendimiento. Lo cual, aumenta las oportunidad laboral y emprendedora en los jovenes. Asimismo, se presenta una relacion de habilidades del pensamiento crítico agrupadas en tres categorías: capacidad de clarificar la infromacion (claridad),

la capacidad de elaborar un juicio sobre la confiabilidad de la información y la capacidad de evaluar la información, considerando importante la práctica de las habilidades metacognitivas que permiten dirigir, controlar y evaluar el propio pensamiento (Campos, 2007). Hay que tener en cuenta que esta habilidad es compleja pero muy significativa; ya que, ayudara a evitar tomar decisiones erróneas y que puedan desfavorecer el desarrollo de la persona en cualquier ámbito.

Es por ello, necesario poder desarrollar la *creatividad*; que no es más que una cualidad que posee cada persona sin importar sexo, edad, género o raza y no solo los artistas; posiblemente hemos creído que es un privilegio de pocos; sin embargo, aquello está lejos de ser real; ya que es una habilidad básica para vida que puede generar, articular o aplicar ideas, brindar herramientas y perspectiva innovadora de forma individual o colaborativa que mejora el rendimiento académico y que se debe trabajar desde edades tempranas (Narváez, 2022); en sí, la misma acción creativa conlleva a tener empuje y constancia. Suberviola (2020) menciona que una persona creativa posee las siguientes cualidades: dedicación a un determinado campo de actividad, sentido de la estética, perseverancia para el logro de resultados, independencia, no se conforman, inteligencia no siempre elevada, tolerancia a la ambigüedad, recompensa a largo plazo, poseen determinación -lógica, así como sensibilidad e intuición, y, por último, suelen asumir riesgos.

Lo que nos lleva a la última habilidad de esta dimensión; la *resolución de problemas*, para ello debemos poseer la capacidad de poder identificar y evaluar la situación que han generado un conflicto y por ende brindar una solución favorable. Por lo tanto, aprender a resolver un problema, es una función elemental para el desarrollo personal y profesional (Duran Asencio, 2018) y es que existen diversos conflictos en el día a día, a los cuales, es necesario llegar a dar una solución óptima. Para ello, la (Narváez, 2022) menciona cuatro procesos cognitivos en la resolución de problemas: explorar y comprender el problema, representar el problema y formularlo a través de

hipotesis, planificar y ejecutar la estrategia mas idonea, supervisar y reflexionar sobre la extrategia de solucion.

En la *dimensión personal*: es aquella capacidad que posee la persona para ser consciente de sus emociones y de sus actos, así como comprender sus propias habilidades y limitaciones, interactuando adecuadamente consigo mismo (Peñas, 2008) ; es por ello que se ha planteado trabajar las habilidades que se encuentran más comprometidas con el área intrapersonal como es la *autoconfianza*; aquella capacidad que poseemos los seres humanos de creer en nosotros mismos, porque nos impulsa a crecer. Esa capacidad es valiosa y sobre todo importante porque crees en tus habilidades y en lo que puedes hacer, ya que tus acciones hablan por si mismo, teniendo en cuenta que la confianza es lo que inspira. (Wagner, 2022). Asimismo, (Bandura, Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change, 1977) refiere que la autoconfianza es la percepción que posee la persona de su propia capacidad para llevar a cabo un conjunto de tareas y Maddux (1995), plantea que el conocimiento de los resultados por parte del estudiante aumenta o disminuye su autoconfianza en cuanto le permite conocer las causas que producen el éxito o el fracaso. Es por ello, que se considera cuatro principales fuentes de la autoconfianza: las experiencias anteriores, la experiencia vicaria, la persuasión verbal y los estados fisiológicos (Bandura, Social foundations of thought and action, 1986).

Lo que nos conlleva a la siguiente habilidad a trabajar, como es la *motivación*; esta capacidad ha sido tomada y definida a lo largo de la historia como aquella habilidad de impulsar desde lo interno y lo externo. Al revisar la literatura podemos evidenciar que este término ha sido empleado en el ámbito, personal, social, educativo y laboral para explicar aquello que empuja al ser humano para continuar, avanzar o emprender. Siendo esta, una actitud que puede ayudar a cualquier persona a mantenerse en una continuidad de acciones con el fin de lograr sus objetivos y por ende satisfacer una necesidad (Peiró , Motivación, 2020). Uno de los pioneros en mencionar y trabajar la

motivación fue Maslow, quien desarrollo una de las grandes teorías que se trabajan hasta el momento, este autor refería que existen una serie necesidades que deben ser satisfechas para lograr la autorrealización. Teniendo en cuenta los diversos tipos de motivación que nos plantea la literatura, las más destacadas son: la motivación extrínseca; lo cual, hace referencia a que la motivación es provista por algo externo, la motivación intrínseca; se basa en lo interno, lo que uno mismo quiere lograr como objetivo personal produciendo una sensación de bienestar, la motivación negativa; es aquella que evitas por no hacer lo correcto y por último la motivación positiva, que está relacionada por aquello que es de total interés de la persona para conseguir sus propios objetivos (Peiró , Motivación, 2020).

Y puedes conseguir ello, de la mano con la *comunicación*; esta capacidad que nos hace únicos a los seres humanos por la habilidad de emplear códigos que poseen un significado; siendo de vital importancia para la expresión e intercambio de información entre dos o más personas (Peiró, Comunicación, 2021). Cabe mencionar que esta habilidad es de suma importancia para las relaciones interpersonales pudiendo ser verbal, no verbal o escrito; asimismo, permite la interacción a nivel individual, familiar, comunitario y social; favoreciendo el desarrollo del potencial personal y viéndose reflejado en el empoderamiento; además de ser clave para el trabajo; y es que, en cualquier ámbito (Narvárez, 2022), esta capacidad busca y debe ser asertiva debido a que es esencial para las relaciones humanas; teniendo en cuenta, que la comunicación asertiva es lo más favorable debido a que nos conlleva a poder manifestarnos de forma adecuada y respetuosa hacia los demás, llegando a convertirse en ocasiones en una negociación (Hofstadt Roman & Gómez Gras, 2013).

Finalmente, en esta dimensión, se encuentra la *resiliencia*; aquella capacidad que posee cada persona para afrontar situaciones adversas, o que le hayan podido generar una situación que considera traumática o de estrés. Según, (Peiró, Resiliencia, 2020) menciona que existen situaciones en las que

las personas puedan estar en su límite y por lo tanto tienen dos opciones: aprender y levantarse de aquella situación traumática o dejarse vencer por ello, teniendo en cuenta que la primera alternativa es lo que indica una actitud resiliente. Solo hay resiliencia si llegas a tener un nuevo desarrollo psíquico y considerando que este sea bueno, ya que también existen factores que la impiden como es el aislamiento, la falta de sentido y la vergüenza. (Madariaga, 2014) y factores que tienen que ver con el entorno y personas significativas. (Barudy & Dantagnan, 2011). Ser una persona resiliente va más allá de afrontar las adversidades; es luchar, tomar un respiro y cuidar tu salud mental, porque somos humanos y tenemos el derecho de equivocarnos, pero también el deber de ser mejor cada día.

Por último, la *dimensión social*; está relacionada con la capacidad de poder percibir, distinguir y comprender el estado emocional de los demás. (Suazo, 2006) para ello se trabajarán habilidades como la *empatía*; que es una habilidad vital para el comportamiento emocionalmente inteligente, Se puede definir como la capacidad de comprender los sentimientos de los demás, sin juzgarlos, y ser capaz de experimentarlos por sí mismo (Narváez, 2022). Cabe recalcar que la empatía ayuda a generar menos violencia porque busca resolver los conflictos (Moya Albiol, 2018). Para finalizar la habilidad a trabajar en esta dimensión es la *colaboración*; esta es una capacidad que nos demuestra el trabajo e interacción con dos o más personas para llegar a un determinado objetivo, además que es necesario como persona poder interactuar de forma coordinada y comunicativa con el fin de lograr el éxito propuesto. (Morgado, 2021) y que se encuentra comprendida desde un plano personal, interpersonal y social siendo capaz de transformarse según las características individuales de quienes participan en la actividad colaborativa. (Freire y otros, 2016) lo que la convierte es una capacidad esencial para la integración de equipos. (Gestion, 2021).

Por lo tanto, la capacitación en habilidades blandas debe comenzar desde la etapa de estudiantes, para desempeñarse eficientemente en su entorno académico, así como en su futuro lugar de trabajo. (Vasanthakumari, 2019)

Es por ello que al referirnos a un programa actualmente, hace referencia a que se van a realizar diversas actividades que tienen un objetivo claro y preciso para obtener un nuevo conocimiento; el mismo, que es creado, construido desde nuestra realidad; lo cual, conlleva a que este sea más significativo. Teniendo en cuenta, que posee un conjunto de estrategias y que está orientado a enfrentar un problema determinado y se encuentra organizado en varias partes. (Medina, 2004)

Actualmente, poseemos teorías referentes a la adquisición del aprendizaje, las mismas que se pueden agrupar en tres grandes modelos: conductistas, cognoscitivas y constructivistas. (Schunk, 1999). Con respecto al modelo constructivista, se presentan cuatro submodelos principales (Marín Martínez y otros, 1999): *Piagetiano*; teniendo en cuenta la idea central de esta teoría, se determinaría que el conocimiento se va estructurando de acuerdo a la interrelación que tiene el sujeto con su realidad. Otro, de los submodelos propuestos es el *humano*; cuyo fundamento parte de la propuesta brindado por Ausubel, la teoría del aprendizaje significativo; el cual, menciona que el conocimiento se elabora a partir de lo que posee el estudiante; asimismo, tenemos el *social*; que indica que el aprendizaje se obtiene a través de la observación y los factores que están en el entorno del estudiante y por último está el *radical*; el cual, está vinculada a la confrontación filosófica.

Cabe mencionar que el modelo constructivista busca generar un cambio en la conducta del estudiante a diferencia de las otras propuestas teóricas (Jauregui, 2002)



### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

##### 3.1.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo aplicada o activa; ya que se trabajó en circunstancias y características concretas de una determinada realidad, teniendo una utilización inmediata. (Rodríguez, 2005)

##### 3.1.2. Diseño de investigación

Tuvo un enfoque cuantitativo puesto que se empleó la recolección de datos que es la medida a través de números y se dio el análisis e interpretación de los resultados obtenidos; asimismo, está planteado en un diseño de investigación pre experimental porque se aplicó un cuestionario para poder conocer los niveles de habilidades blandas que posee la población a estudiar y se diseñó y ejecuto el programa ILLARI, posteriormente se aplicó el cuestionario de habilidades blandas a la población con la que se trabajó el programa ILLARI (Hernández et al, 2006)

El esquema para este diseño de investigación, es:

**G: O<sub>1</sub>-----X-----O<sub>2</sub>**

Dónde:

G : Grupo experimental

O<sub>1</sub> : Medición Pre test

X : Variable independiente (Programa ILLAARI)

O<sub>2</sub> : Medición Post test

## 3.2. Variables y operacionalización

### 3.2.1. Variable Independiente: Programa ILLARI

**Definición Conceptual:** Posee un conjunto de estrategias y está orientado a enfrentar un problema determinado y se encuentra organizado en varias partes. (Medina, 2004)

**Definición operacional:** El programa ILLARI, cuya denominación se encuentra en idioma quechua significa “amanecer”, este programa se diseñó y ejecutó de acuerdo al diagnóstico obtenido en el pre-test. y se trabajó las dimensiones cognitivo, personal y social, según nivel más bajo que se haya obtenido.

**Indicadores:** se emplearon estrategias prácticas; las cuales, fueron ejecutadas en 16 sesiones.

**Escala de medición:** Es de tipo ordinal por el efecto que provoca el programa: bajo, medio, alto.

### 3.2.2. Variable dependiente: Habilidades Blandas

**Definición Conceptual:** Es aquella capacidad para relacionarse, adaptarse y ser capaz de poder afrontar las adversidades que se le puedan presentar al ser humano, tanto en el ámbito personal, social y laboral. Moraleja (2018) y Pedroza & Reyes (2021) mencionan que las habilidades blandas tienen como objetivo formar seres humanos capaces de adaptarse a los cambios constantes, pero también son la consecuencia del actuar en la participación y competitividad individual o grupal porque es el lado emocional y humano del hombre.

**Definición operacional:** Se aplicará un cuestionario previo y posterior a la ejecución del programa; en el cual, se tiene en cuenta las dimensiones propuestas el mismo que será validado por expertos antes de ser aplicado.

**Indicadores:** existen tres dimensiones propuestas a trabajar, estas son:

- Cognitivas: está conformada por los siguientes indicadores:
  - ✓ *Pensamiento crítico*: Es la capacidad de pensar de forma racional y clara, que conlleva a tomar un pensamiento independiente y reflexivo antes de tomar una decisión.
  - ✓ *Creatividad*: es una habilidad básica que puede generar, articular o aplicar ideas, brindar herramientas y perspectiva innovadora de forma individual o colaborativa.
  - ✓ *resolución de problemas*: es la capacidad de poder identificar y evaluar la situación que han generado un conflicto y por ende brindar una solución favorable.
- Personal: está conformada por los siguientes indicadores:
  - ✓ *Autoconfianza*: aquella capacidad que poseemos los seres humanos de creer en nosotros mismos, porque nos impulsa a crecer.
  - ✓ *Motivación*: aquella habilidad de impulsar desde lo interno y lo externo.
  - ✓ *Comunicación*: es la expresión e intercambio de información entre dos o más personas
  - ✓ *Resiliencia*: aquella capacidad que posee cada persona para afrontar situaciones adversas, o que le hayan podido generar una situación que considera traumática o de estrés
- Social: está conformada por los siguientes indicadores:
  - ✓ *Empatía*: la capacidad de comprender los sentimientos de los demás, sin juzgarlos, y ser capaz de experimentarlos por sí mismo.
  - ✓ *Colaboración*: es una capacidad que nos demuestra el trabajo e interacción con dos o más personas para llegar a un determinado objetivo.

**Escala de Medición:** Es de tipo Ordinal.

### 3.3. Población, muestra y muestreo

#### 3.3.1. Población:

La población es un conjunto de elementos que poseen determinadas especificaciones (Hernández et al, 2006) y en este estudio estuvo conformada por 30 estudiantes de un CEPTRO de la ciudad de Piura.

**Criterio de inclusión:** Estudiantes de la carrera de confección textil.

**Criterios de exclusión:** Estudiantes que no pertenecen a la carrera de confección textil.

#### 3.3.2. Muestra:

La muestra es un subgrupo de la población que poseen un conjunto definido de características (Hernández et al, 2006) para el estudio, la muestra estuvo constituida por 30 estudiantes de la carrera de confección textil.

**Tabla 1**

*Población- muestra*

<b>Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Masculino	2	6,7
Femenino	28	93,3
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

#### 3.3.3. Muestreo:

Es no probabilística de tipo intencional o de conveniencia; ya que se seleccionó a la muestra de manera directa y con el fin de realizar una exploración. (Arias-Gómez et al, 2016).

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.4.1. Técnicas de recolección de datos**

El presente estudio trabajo con la técnica de la encuesta; el cual ayudo a la recolección de datos necesarios para el presente estudio. (Fàbregues Feijóo et al, 2016)

#### **3.4.2. Instrumento de recolección de datos**

El instrumento a emplear fue el cuestionario; el cual, posee un conjunto de ítems que comparten un enunciado, una escala de respuesta y una estructuración con propósito clasificatorio y para el presente estudio será empleado para la recolección de datos siendo esta investigación cuantitativa. Cabe mencionar, que el cuestionario permite el campo científico social describir a la población y contrastar estadísticamente algunas relaciones entre medidas de su interés. (Fàbregues Feijóo et al , 2016).

Para el presente estudio se elaboró un cuestionario de habilidades blandas cuyo objetivo es identificar los niveles de habilidades blandas en los estudiantes de un Centro Técnico Productivo.; el mismo que consta de 24 ítems, y se basa en tres dimensiones: Cognitivo que consta de 8 ítems, Personal de 10 ítems y Social de 6 ítems. Este instrumento se utilizó en el pre test y post test de la investigación. (Ver Anexo 2)

**VALIDEZ:** el presente instrumento fue validado por un juicio de expertos quien determinó que el instrumento mide lo que debe medir. (Hernández et al, 2006). El cuestionario de habilidades blandas posee una valides de contenido y estructura. (Ver Anexo 4)

**CONFIABILIDAD:** el presente instrumento deberá alcanzar una confiabilidad consiste y coherente para el estudio. (Hernández y otros, 2006); por tanto, el cuestionario de habilidades blandas obtuvo un índice de confiabilidad de Alfa de Cronbach, de 0.881; lo que significa que es óptimo. (Ver Anexo 5)

### **3.5. Procedimientos**

Se realizó la validación del cuestionario por un juicio de expertos y se llevaron a cabo las coordinaciones con el CETPRO para la autorización correspondiente, posterior a ello, se aplicó la prueba piloto y se determinó la confiabilidad; la cual, se obtuvo mediante el alfa de Cronbach permitiendo establecer el nivel de correlación entre los ítems y el instrumento. Seguidamente, se aplicó el pretest a la muestra a través de Google form, permitiendo organizar los resultados con el programa Excel, pudiendo obtener los niveles generales y de cada dimensión propios del estudio.

Por lo tanto, se procedió a diseñar y elaborar el programa ILLARI, de acuerdo a los resultados obtenidos y se sometió a la revisión de expertos, posterior a ello, se aplicó el programa al grupo experimental de forma mixta; es decir, virtual a través de la plataforma zoom y de las interacciones vía WhatsApp y de forma presencial en el CETPRO. Concluido el programa, se llevó a cabo la aplicación del post test y se realizó la elaboración de los procedimientos estadísticos a través del programa Excel y SPSS 25, con la finalidad de elaborar las tablas y llevar a cabo la contrastación de las hipótesis, la discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones propios del estudio ejecutado.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Luego de haber aplicado el cuestionario de habilidades blandas a los estudiantes antes y después de la aplicación del programa, la información se registró en una hoja de cálculo de Excel, para luego obtener sumatoria de puntajes por estudiante para cada una de las dimensiones de la variable y también obteniendo una sumatoria total para la variable Habilidades Blandas (Puntaje en Dimensión Cognitiva + Puntaje en Dimensión Personal + Puntaje en Dimensión Social = Puntaje

en la variable Habilidades Blandas), a partir de esas sumatorias se obtuvieron 3 intervalos para cada una de las Dimensiones : Para la Dimensión Cognitiva ( de 8 a 18 puntos equivale a “Bajo”, de 19 a 29 puntos equivale a “Medio”, de 30 a 40 puntos equivale a “Alta”) ,para la dimensión Personal ( de 10 a 23 puntos equivale a “Bajo”, de 24 a 37 puntos equivale a “Medio”, de 38 a 80 puntos equivale a “ Alto), para la dimensión Social ( de 6 a 14 puntos equivale a “Bajo”, de 15 a 23 puntos equivale a “Medio”, de 24 a 30 puntos equivale a “ Alto”), luego se procesaron los datos en el Software estadístico SPSS versión 22, en donde se aplicaron procedimientos como probar la normalidad de la variable, cálculo del puntaje promedio, desviación estándar del puntaje, varianza del puntaje de la variable de interés, recodificación en distintas variables, tablas cruzadas y tablas de frecuencias.

Finalmente, los gráficos fueron realizados en Excel, por gustos y preferencias del autor.

### **3.7. Aspectos éticos**

Este estudio tiene como finalidad brindar la información clara, precisa y honesta de los datos obtenidos, respetando la integridad de las personas han participado de esta investigación; es por ello que los principios de este estudio es el respeto, el derecho a estar informado y la confidencialidad de sus datos que serán empleados exclusivamente para este estudio; porque somos seres humanos que buscamos la tolerancia, la mejor convivencia y sobre todo el bien común. (Soto, 2014)

#### IV. RESULTADOS

##### Análisis descriptivo

**Objetivo general:** determinar la influencia del programa ILLARI en la mejora de las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.

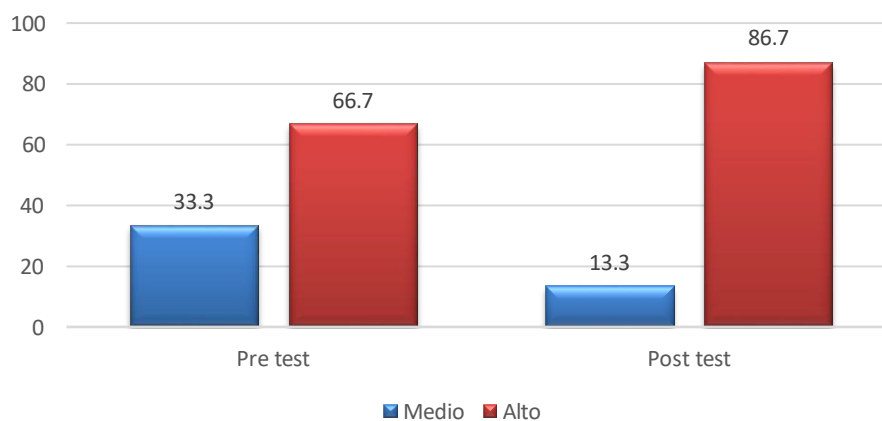
**Tabla 2**

*Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI.*

		MEDIDA			
		Pre test		Post test	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%
NIVEL	Medio	10	33,3	4	13,3
	Alto	20	66,7	26	86,7
TOTAL		30	100%	30	100%

**Figura 1**

*Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI.*



La Tabla 2 y Figura 1, muestran que al aplicar el programa se elevó en 20% los encuestados que mejoraron su nivel de Habilidades blandas, además el porcentaje de encuestados que tenían un nivel medio de Habilidades blandas disminuyó en 20%.



**Objetivo específico 1:** evaluar antes de la ejecución del programa ILLARI el nivel de las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022

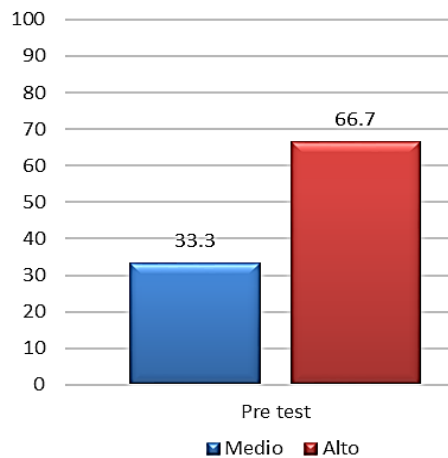
**Tabla 3**

*Nivel de habilidades blandas antes de ejecutar el programa ILLARI.*

		Pre test	
		Frecuencia	Porcentaje (%)
NIVEL	Medio	10	33,3%
	Alto	20	66,7%
TOTAL		30	100%

**Figura 2**

*Nivel de habilidades blandas antes de ejecutar el programa ILLARI.*



La Tabla 3 y la Figura 02, muestran la distribución de los encuestados según su nivel de desarrollo de habilidades blanda, así tenemos que, un 33.3% tenía un desarrollo medio y un 66.7% tenía un desarrollo alto de habilidades blandas antes de aplicar el programa.

**Objetivo específico 2:** evaluar las habilidades blandas después de la ejecución del programa ILLARI en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.

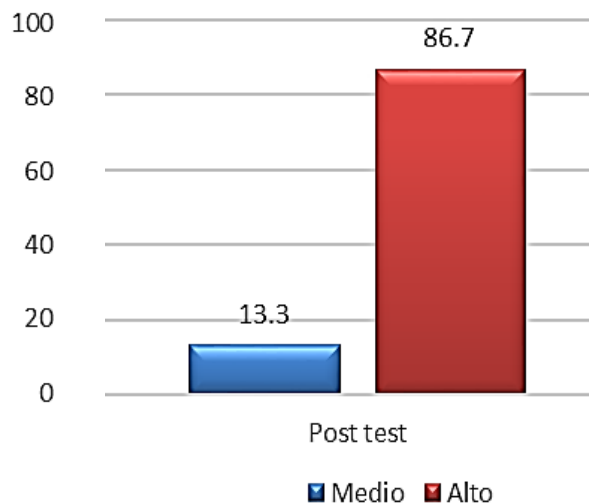
**Tabla 4**

*Nivel de habilidades blandas después de ejecutar el programa ILLARI.*

		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje (%)
NIVEL	Medio	4	13,3%
	Alto	26	86,7%
TOTAL		30	100%

**Figura 3**

*Nivel de habilidades blandas después de ejecutar el programa ILLARI.*



La Tabla 4 y la Figura 3, muestran la distribución de los encuestados según su nivel de desarrollo de habilidades blandas después de ejecutado el programa, obteniendo un 13.33% logró un desarrollo medio en habilidades blandas, luego el 86.67% logró un desarrollo alto de habilidades blandas.

**Objetivo específico 3:** contrastar los resultados de la evaluación realizada antes y después de la ejecución del programa ILLARI de las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.

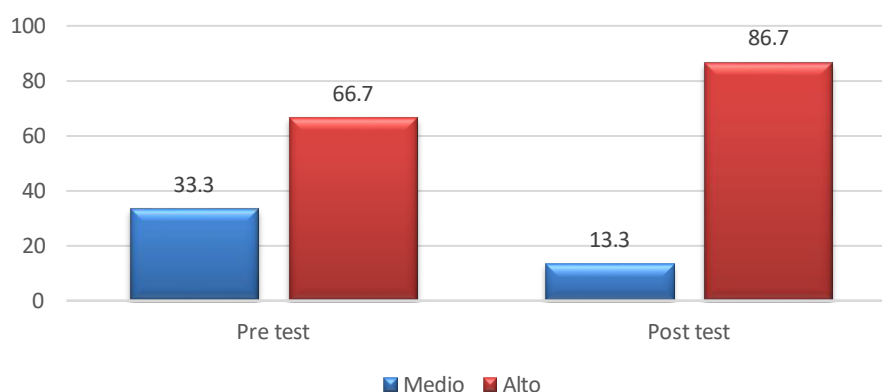
**Tabla 5**

*Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI.*

		MEDIDA			
		Pre test		Post test	
		Frecuencia	%	Frecuencia	%
NIVEL	Medio	10	33,3	4	13,3
	Alto	20	66,7	26	86,7
TOTAL		30	100%	30	100%

**Figura 4**

*Nivel de habilidades blandas antes y después de ejecutar el programa ILLARI.*



*Nota: Comparación del pre test y post test de habilidades blandas.*

En la Tabla 5 y Figura 4, se observa que el 33.3% de estudiantes se encuentran en un nivel medio antes de la ejecución del programa, la misma que cambia en un post test, teniendo como resultado que solo llega a mantenerse en ese nivel un 13.3% de estudiantes por lo que se logra percibir que después de la ejecución del programa exista un 86.7% de estudiantes con un nivel alto en habilidades blandas.

## **Análisis inferencial**

### **Prueba de normalidad**

De acuerdo a la muestra de estudio se realizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk del Pre test ( $0.052 > 0.05$ ) y del Post test ( $0.160 > 0.05$ ) de la variable habilidades blandas; los cuales por ser mayores a 0.05, nos permiten rechazar la hipótesis alterna de que la variable no se distribuye normalmente y se acepta la hipótesis nula que indica que la variable sigue una distribución normal, por lo tanto, implica que si se puede aplicar los métodos paramétricos como T de student para el análisis de la variable. (Ver Anexo 6)

### **Contrastación de hipótesis**

Para el estudio se plantearon dos hipótesis:

Hi: el programa ILLARI influye significativamente en la mejora de las habilidades blandas de los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.

H°: el programa ILLARI no influye significativamente en la mejora de las habilidades blandas de los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.

**Tabla 6***Prueba T de Student para muestras relacionadas.*

<b>Prueba de muestras relacionadas.</b>								
<u>Diferencias emparejadas</u>								
				95% de intervalo de confianza de la diferencia				Sig.
	Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Inferior	Superior	t	gl	(bilateral)
Pre test	-							
Par 1	5.533	8.827	1.612	-8.829	-2.237	3.434	29	<b>.002</b>
Post test								

La Tabla 6 nos muestra la evidencia de que existe diferencia significativa ( $P= 0.002 < 0.05$ ) entre el Pre test y el Post, por lo cual sí podemos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la cual indica que: “El programa ILLARI influye significativamente en la mejora de las habilidades blandas de los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022”.

## V. DISCUSIÓN

De acuerdo al estudio realizado, se ha podido obtener datos relevantes, como se presentan en la la Tabla 2 y Figura 1, que muestran que al aplicar el programa ILLARI; el mismo que se basa en tres dimensiones: Cognitivas, personal y social, se ha logrado que un 20% los estudiantes encuestados mejoraran su nivel de Habilidades blandas, además el porcentaje de encuestados que tenían un nivel medio de Habilidades blandas disminuyó en 20%.

Y de acuerdo a lo que Medina (2004) mencionaba sobre los programas que al realizar diversas actividades que tienen un objetivo claro y preciso para obtener un nuevo conocimiento y que es creado, construido desde nuestra realidad; conlleva, a que este sea más significativo. Esto asociado al desarrollo y fortalecimiento de las habilidades blandas; es esencial en la persona, siendo estas capacidades innatas en el ser humano, tal y como lo indica Moraleja (2018) Pedroza & Reyes, (2021) mencionan que las habilidades blandas tienen como objetivo formar seres humanos capaces de adaptarse a los cambios constantes, pero también son la consecuencia del actuar en la participación y competitividad individual o grupal porque es el lado emocional y humano del hombre.

Es por ello, que el desarrollo de las habilidades blandas permite y mejora la capacidad de las personas, la participación en el aprendizaje y el éxito laboral. (Gibb, 2014); y lo cual, tiene relación este estudio, con el desarrollado por Ginting, et al. (2020) cuyo objetivo fue evaluar el efecto de Outing Team-Building Training (OTBT) en el desarrollo de habilidades blandas (trabajo en equipo, comunicación, liderazgo y ética) en la Escuela de Negocios y Administración (SBM) en el Instituto de Tecnología de Bandung (ITB), Siendo un estudio de tipo experimental; en el cual, los resultados indican que los participantes se volvieron más conscientes y responsables de asimilar los valores y la ética del MBA-ITB. Para mejorar aún más el impacto de OTBT,

las actividades de salida deben estar alineadas o preferiblemente adaptadas a las necesidades de los participantes.

La Tabla 4 y la Figura 3, muestran la distribución de los encuestados según su nivel de desarrollo de habilidades blandas después de ejecutado el programa, obteniendo un 13.33% logró un desarrollo medio en habilidades blandas, luego el 86.67% logró un desarrollo alto de habilidades blandas a comparación de los datos obtenidos según la Tabla 3 y la Figura 02, donde se puede apreciar la distribución de los encuestados según su nivel de desarrollo de habilidades blanda, así tenemos que, un 33.3% tenía un desarrollo medio y un 66.7% tenía un desarrollo alto de habilidades blandas antes de aplicar el programa.

Tal y como se había mencionado, el programa ILLARI, ha trabajado con la dimensión cognitiva que está relacionada con los procesos cognitivos como el (razonamiento y análisis) y afectivos (emociones, sentimientos) y que al ser desarrolladas permite que la persona construya de forma creativa su conocimiento y que se desenvuelva de forma eficiente en los diversos contextos en los que se encuentra. (Cruz y otros, 2010). La dimensión personal *que* es aquella capacidad que posee la persona para ser consciente de sus emociones y de sus actos, así como comprender sus propias habilidades y limitaciones, interactuando adecuadamente consigo mismo (Peñas, 2008) y la dimensión social que está relacionada con la capacidad de poder percibir, distinguir y comprender el estado emocional de los demás. (Suazo, 2006)

Asimismo, la investigación realizada por Semenova, et al. (2021); cuyo fin ha sido analizar el desarrollo de la competencia profesional de liderazgo a través del desarrollo de habilidades blandas en los estudiantes de las universidades de ingeniería. El mismo que concluyó en que las exigencias de los empresarios a las competencias profesionales de un especialista hacia su mayor universalidad y flexibilidad son características demostradas por las habilidades blandas que, a su vez, conducen a cambios en los requisitos para

la educación. Teniendo en cuenta esta investigación se puede determinar que las habilidades blandas pueden generar cambios significativos en el comportamiento.

En la Tabla 5 y Figura 4, se observa que el 33.3% de estudiantes se encuentran en un nivel medio antes de la ejecución del programa, la misma que cambia en un post test, teniendo como resultado que solo llega a mantenerse en ese nivel un 13.3% de estudiantes por lo que se logra percibir que después de la ejecución del programa exista un 86.7% de estudiantes con un nivel alto en habilidades blandas.

Estos resultados indican que la capacitación en habilidades blandas debe comenzar desde la etapa de estudiantes, para desempeñarse eficientemente en su entorno académico, así como en su futuro lugar de trabajo. (Vasanthakumari, 2019)

Tal y como se menciona en el estudio realizado por Mapp, Lorenzo, & Mapp (2020) cuya investigación tuvo como objetivo analizar cómo las habilidades blandas contribuyeron a potenciar el talento académico de estudiantes de premedia de las Regiones Educativas de San Miguelito y Panamá Centro, durante la puesta en marcha del Programa Interinstitucional de Seguimiento al Talento Académico (PISTA); el cual, concluyo en que las habilidades blandas pueden contribuir al aprendizaje de diferentes temas como las abordadas durante el programa PISTA: Las habilidades blandas son intangibles, una vez se reconoce la importancia de estas habilidades, el punto de inicio para cualquier programa puede ser abrumador. La experiencia y el resultado de la investigación han mostrado que puede mejorar el nivel de aprovechamiento de los estudiantes. En fin, la formación en habilidades blandas en cualquier programa debería tener igual peso que la educación en las habilidades duras. Este estudio muestra la relevancia de la enseñanza de las habilidades blandas en la población estudiantil que posee características de vulnerabilidad.



Dentro del panorama nacional se han podido revisar estudios como los de Barrón Cotrina, (2017) su estudio, tuvo como objetivo determinar la influencia de las habilidades blandas en la mejora de la interacción en el aula en docentes de la institución educativa “Ricardo Palma” de Acopampa, Carhuaz –2017. el estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, su nivel explicativo y el diseño cuasi experimental con pre y post test y grupo experimental y de control. Implementó un Taller sobre Habilidades Blandas a los integrantes del grupo experimental, luego del cual se aplicó el post test. Los resultados evidencian que después de desarrollado el programa los docentes mejoraron considerablemente su nivel de interacción, solamente en el grupo experimental. Esta investigación ha podido determinar la importancia del trabajo de las habilidades blandas en el fortalecimiento de competencias y de las interacciones.

Asimismo, la investigación realizada por Jaramillo, Pinzón , & Riveros ( 2019); el cual tuvo como finalidad consistio en diseñar un programa para el fortalecimiento de habilidades blandas. A partir de los resultados establecieron el programa para el fortalecimiento aquellas habilidades. El estudio concluyo que el desarrollar programas que contribuyen al mejoramiento de la inteligencia emocional de los docentes, como actores con mayor influencia sobre los estudiantes y la comunidad educativa en general, lo cual podría mejorar la calidad institucional. Esta investigacion demuestra la relevancia de la evaluacion diagnostica para el desarrollo de un programa acorde a las necesidades de la poblacion a intervenir y para obtener mejores resultados en las habilidades a intervenir.

La Tabla 6 nos muestra la evidencia de que existe diferencia significativa ( $P= 0.002 < 0.05$ ) entre el Pre test y el Post, por lo cual sí podemos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la cual indica que: “El programa ILLARI influye significativamente en la mejora de las habilidades blandas de los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022”.

Ante ello, podemos señalar que la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Gardner, nos muestra que el ser humano posee capacidades valiosas para crear, resolver problemas y tomar decisiones que son útiles para sí mismo y los demás; teniendo en cuenta que no solo existe una capacidad, por eso propone siete tipos de inteligencias; de las cuales dos de ellas están enfocadas en lo personal como es la inteligencia intrapersonal que está orientada al conocimiento de nuestra propia persona y la interpersonal que esa suscitada en la capacidad de cómo nos relacionamos con los demás. (Gardner, 1993)

Asimismo, Daniel Goleman construye una teoría basada inteligencia emocional cuyo concepto fue empleado por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer en los años 90. Goleman nos presenta, que el ser humano es capaz de reconocer y manejar sus propias emociones y llevar a cabo una relación entre el pensamiento y los sentimientos llegando a proyectarse en el entorno. Siendo la inteligencia emocional un conjunto de capacidades inherentes y también aprendidas destacando la empatía, motivación de uno mismo, el autocontrol, el entusiasmo y el manejo de emociones (Gestión, 2022). Los cuales, favorecen a la persona en los diversos ámbitos de su vida, sea personal, laboral o social.

Cabe mencionar que Alarcón Yauri, (2020) en su estudio que tuvo como objetivo general de esta determinar si el programa de capacitación virtual “Pachikuy” mejora las habilidades blandas del colaborador en Mibanco, 2020; Esta investigación obtuvo como resultado y conclusión que el programa de capacitación virtual “Pachikuy” mejoró significativamente las habilidades blandas del colaborador en Mibanco, 2020 y fue eficaz. De acuerdo a lo

obtenido por la investigación podemos indicar que un programa enfocado a mejorar las habilidades blandas tiene buenos resultados, el mismo que debe ser constante.

Al igual que el estudio ejecutado por Huacchillo Dominguez (2021) tuvo como objetivo determinar el efecto de un programa de capacitación en el desarrollo de competencias blandas global, y por dimensiones, en estudiantes de últimos ciclos de ingeniería industrial de una universidad privada de Lambayeque. Siendo una investigación cuasi experimental, con una población de 140 estudiantes. Los resultados de la investigación, indicaron un efecto positivo del programa con una mejoría del 35 % en el nivel de competencias blandas, en relación a la situación presentada antes del experimento, tanto para estudiantes hombres y mujeres. Esta investigación nos muestra la efectividad y la importancia de desarrollo de un programa.

## VI. CONCLUSIONES

1. La Tabla 2 y Figura 1, muestran que al aplicar el programa el 20% de los estudiantes encuestados mejoraron su nivel de Habilidades blandas.
2. La Tabla 3 y la Figura 02, muestran que un 33.3% de los estudiantes encuestados tenía un desarrollo medio y un 66.7% tenía un desarrollo alto de habilidades blandas antes de aplicar el programa.
3. La Tabla 4 y la Figura 3, muestran la distribución de los encuestados según su nivel de desarrollo de habilidades blandas después de ejecutado el programa, obteniendo un 13.33% logró un desarrollo medio en habilidades blandas, luego el 86.67% logró un desarrollo alto de habilidades blandas.
4. En la Tabla 5 y Figura 4, se observa que el 33.3% de estudiantes se encuentran en un nivel medio antes de la ejecución del programa, la misma que cambia en un post test, teniendo como resultado que solo llega a mantenerse en ese nivel un 13.3% de estudiantes por lo que se logra percibir que después de la ejecución del programa exista un 86.7% de estudiantes con un nivel alto en habilidades blandas.
5. La Tabla 6 nos muestra la evidencia de que existe diferencia significativa ( $P= 0.002 < 0.05$ ) entre el Pre test y el Post, por lo cual sí podemos rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna, la cual indica que: “El programa ILLARI influye significativamente en la mejora de las habilidades blandas de los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022”.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Se recomienda a la plana directiva y docente del CETPRO La Arena, promover una educación integral entre las habilidades duras y blandas.
2. Crear alianzas estratégicas para que el personal directivo y docente se forme en cursos, diplomados o programas en base al fortalecimiento de las habilidades blandas.
3. Desarrollar talleres y capacitaciones a los estudiantes de manera continua de forma presencial o virtual sobre el desarrollo de habilidades blandas.
4. Brindar a los estudiantes información sobre el beneficio y desarrollo de habilidades blandas a través de material didáctico que puede ser compartido a través de las plataformas virtuales.

## REFERENCIAS

- Alarcón Yauri, A. (2020). *Programa de capacitación virtual "Pachikuy" para mejorar las habilidades blandas del colaborador en Mibanco, 2020*. Lima.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/48440>
- Alvarado Zapata, M. (2020). *Plan de Capacitación para mejorar Habilidades Blandas en los trabajadores de una empresa de servicios gastronómicos, en Piura 2020*.  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61285/Alvarado\\_ZMAT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61285/Alvarado_ZMAT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Alvarez, E. (2020). Educación socioemocional Controversias y Concurrencias Latinoamericanas. *Asociación Latinoamericana de Sociología*, 6388-408.  
<https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., & Miranda, M. (abril-junio de 2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Ayrton Senna Institute/UNESCO. (Sin Fecha). *Competências Socioemocionais. Material de discussão*.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavior Change. *Psychological Review*, 191-215. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. New York: Prentice-Hall.  
<https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Bariso, J. (2018). *Inteligencia emocional para la vida cotidiana: Una guía para el mundo real*. Málaga: Sirio S.A.
- Barrón Cotrina, M. (2017). *Habilidades blandas para mejorar la interacción en el aula en docentes de la institución educativa "Ricardo Palma" de Acopampa, Carhuaz-2017*. <https://docplayer.es/146716059-Habilidades-blandas-para-mejorar-la-interaccion-en-el-aula-en-docentes-de-la-institucion-educativa-ricardo-palma-de-acopampa-carhuaz-2017.html>
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista: Manual y técnicas terapéuticas para apoyar y promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes*. Barcelona: Editorial GEDISA.
- Caceres Huertas, L. M. (2021). *Programa de intervención Liderando el futuro para mejorar las competencias en liderazgo y trabajo en equipo de los estudiantes de una Universidad Peruana – 2021*.  
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/5128>

- Campos, A. (2007). *Pensamiento crítico. Técnicas para su desarrollo*. Bogota: Cooperativa Editorial Magisterio.  
<https://books.google.com.co/books?id=sMEhKEqQqR0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Cruz, B., Castillo, É., & Zárate, Z. (2010). *Habilidades cognitivas básicas*. México: Secretaria de Educación. [http://www.iterra.edu.mx/centro/wp-content/uploads/2017/08/habilidades-b%C3%A1sicas\\_todo.pdf](http://www.iterra.edu.mx/centro/wp-content/uploads/2017/08/habilidades-b%C3%A1sicas_todo.pdf)
- Duckworth, Á., & Yeager, D. (2015). Measurement Matters: Assessing Personal Qualities Other Than Cognitive Ability for Educational Purposes. *Educational Researcher*, 237-251. <https://doi.org/10.3102/0013189X15584327>
- Duran Asencio, A. (2018). *Resolución de problemas*. Editorial Elearning, S.L.  
[https://books.google.com.pe/books?id=nJx8DwAAQBAJ&dq=resolucion+de+problemas&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=nJx8DwAAQBAJ&dq=resolucion+de+problemas&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Editorial Etecé. (5 de Agosto de 2021). *Habilidades cognitivas*. Concepto.de.:  
<https://concepto.de/habilidades-cognitivas/>
- Fàbregues Feijóo, S., Meneses Naranjo, J., Rodríguez Gómez, D., & Paré, M.-H. (2016). *Técnicas de investigación social y educativa*. Oberta UOC.  
[https://books.google.com.pe/books?id=ZT\\_qDQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=ZT_qDQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia -UNICEF. (2020). *Importancia del desarrollo de habilidades transferibles en América Latina y el Caribe. Documento de discusión*. Panama: UNICEF.  
[https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2020-07/Importancia-Desarrollo-Habilidades-Transferibles-ALC\\_0.pdf](https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2020-07/Importancia-Desarrollo-Habilidades-Transferibles-ALC_0.pdf)
- Freire, P., Moretti, R., & Burrows, F. (2016). *Aprender con otros: Aproximaciones psicosociales sobre el aprendizaje en contextos educativos*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Alberto Hurtado.  
[https://books.google.com.pe/books?id=aWtNDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=aWtNDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples* (Primera Edición Electrónica ed.). México: Fondo de Cultura Económica.  
[https://books.google.com.pe/books?id=Y9nDDQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=Y9nDDQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Gestion. (18 de Diciembre de 2021). Las 10 habilidades blandas que demandará el mercado laboral en el futuro. *Management & Empleo*, pág. 1.  
<https://gestion.pe/economia/management-empleo/10-habilidades-blandas-demandara-mercado-laboral-futuro-nnda-nnlt-261487-noticia/?ref=gesr>

- Gestión. (8 de Abril de 2022). ¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características? *GESTIÓN*. <https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/>
- Gibb, S. (2014). Soft skills assessment: theory development and the research agenda. *International Journal of Lifelong Education*, 33(4), 455-471. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02601370.2013.867546>
- Ginting, H., Mahiranissa, A., Bekti, R., & Febriansyah, H. (2020). *The effect of outing Team Building training on soft skills among MBA students*. The International Journal of Management Education. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijme.2020.100423>.
- Hawkins, R. (2021). *Cómo analizar a las personas [How to Analyze People]: Leer a la gente como un libro con lenguaje corporal, PNL y técnicas de comunicación persuasiva. Desarrollar habilidades de comunicación* (Vol. Volumen11 de Tus armas mentales secretas). Estados Unidos: Marco Tridello. [https://books.google.com.pe/books?id=ccJEEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=ccJEEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. Mexico: McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- Hofstadt Roman, C.-d., & Gómez Gras, J. (2013). *Competencias y habilidades profesionales para universitarios*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. <https://books.google.com.pe/books?id=ywMQY1A5EwvC&pg=PA257&dq=comunicacion+asertiva&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj5y8aK8-n3AhVTDrkGHSUkBFkQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=comunicacion%20asertiva&f=false>
- Huacchillo Dominguez, L. (2021). *Efecto de un programa de capacitación en competencias blandas de estudiantes de octavo a décimo ciclo de ingeniería industrial de una universidad privada de Lambayeque*. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3605>
- Jaramillo, A., Pinzón, C., & Riveros, E. (2019). *PROGRAMA PARA EL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES BLANDAS EN LOS DOCENTES DEL COLEGIO LAS AMERICAS EN BARRANCABERMEJA*. Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14094/1/2019\\_habilidades\\_blandas\\_docentes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14094/1/2019_habilidades_blandas_docentes.pdf)
- Jauregui, K. (2002). Formación a través de tecnología en la literatura. *IESE Research Papers*.



- López, L., & Lozano, C. (2021). Lashabilidadesblandas y su influencia en la construcción del aprendizaje significativo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*.  
<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1129/1523>
- Madariaga , J. (2014). *Nuevas miradas sobre la resiliencia*. Barcelona: Editorial GEDISA,.
- Mapp, I., Lorenzo, G., & Mapp, U. (2020). *HABILIDADES BLANDAS, POTENCIA EL TALENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE PISTA, ISAE UNIVERSIDAD*. Panama: Espectro Investigativo Latinoamericano.  
<https://ojs.bdtopen.com/isaerevistacientifica/index.php/EIL/article/view/52/51>
- Marín Martínez, N., Solano Martínez, I., & Jiménez Gómez, E. (1999). Tirando del hilo de la madeja constructivista. *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas*, 17(3), 479-4992.  
<https://raco.cat/index.php/Ensenanza/article/view/21608>
- Medina, V. (2004). Elaboración de programas de intervención frente a detección de problemas. *Medwave Revista Biomédica Revisada Por Pares*.  
<https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/Mayo2004/2795#:~:text=Una%20vez%20detectado%20el%20problema,determinado%2C%20organizad a%20en%20varias%20partes>.
- Moraleja, S. (2018). *Educación el talento: Guía para desarrollar nuevas habilidades en jóvenes y niños*. España: Profit Editorial I.  
<https://books.google.com.pe/books?id=z5xtDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Morgado, Y. (18 de Enero de 2021). *La colaboración, una de las habilidades más demandadas en el mundo*. Colaboracion Radical:  
<https://www.colaboracionradical.mx/post/la-colaboracion-una-de-las-habilidades-mas-demandadas-en-el-mundo>
- Moya Albiol, L. (2018). *La empatía: Entenderla para entender a los demás*. Barcelona: Plataforma Editorial.  
[https://books.google.com.pe/books?id=MPakDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=empatia&hl=es&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=MPakDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=empatia&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Mujica, J. (Enero de 2015). *¿Qué son habilidades blandas y cómo se aprenden?* EDUCREA: <https://educrea.cl/que-son-las-habilidades-blandas-y-como-se-aprenden/>
- Narváez, E. (Ed.). (2022). *Las 12 habilidades transferibles del Marco Conceptual y Programático de UNICEF*. Pánama: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-UNICEF.

<https://www.unicef.org/lac/media/30756/file/Las%2012%20habilidades%20transferibles.pdf>

- Paul, R., & Elder, L. (2003). *La mini-guía para el pensamiento crítico, conceptos y herramientas*. California: Fundación para el pensamiento crítico.  
<https://www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-ConceptsandTools.pdf>
- Pedroza, R., & Reyes, A. (2021). *Ecologías del aprendizaje en la educación para el desarrollo sostenible*. México: Octaedro Editorial.  
<https://books.google.com.pe/books?id=AdtUEAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Peiró, R. (04 de Diciembre de 2020). *Motivación*. Economipedia:  
<https://economipedia.com/definiciones/motivacion-2.html>
- Peiró, R. (05 de Marzo de 2020). *Resiliencia*. Economipedia:  
<https://economipedia.com/definiciones/resiliencia.html>
- Peiró, R. (08 de Abril de 2021). *Comunicación*. Economipedia:  
<https://economipedia.com/definiciones/comunicacion.html>
- Peñas, M. (2008). *Características socioemocionales de las personas adolescentes superdotadas. Ajuste psicológico y negación de la superdotación en el concepto de sí mismas*. España: Secretaria General Técnica.  
[https://books.google.com.pe/books?id=n8lqyvobnW8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=n8lqyvobnW8C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Peruano, E. (09 de Marzo de 2021). Habilidades blandas y el éxito en las organizaciones. *Gerencia y Liderazgo*, pág. 1.  
<https://elperuano.pe/noticia/116667-habilidades-blandas-y-el-exito-en-las-organizaciones#:~:text=De%20acuerdo%20con%20el%20ejecutivo,tareas%20para%20alcanzar%20cierto%20objetivo.>
- Rodríguez, E. A. (2005). *Metodología de la Investigación*. México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.  
[https://books.google.com.pe/books?id=r4yrEW9Jhe0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=r4yrEW9Jhe0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Romero, M. (2020). *Guía para principiantes acerca del Pensamiento Crítico y el cómo Solucionar problemas: ¡Conviértase en un mejor pensador crítico y solucionador de problemas, usando herramientas y técnicas secretas que impulsarán estas habilidades y su toma de decisiones*. Independently published.  
[https://books.google.com.pe/books?id=3hwMEAAQBAJ&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=3hwMEAAQBAJ&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Schunk, D. (1999). *Learning Theories: An Educational Perspectives*. Pearson.

- Semenova, V. V., Zelenyuk, A., & Savinov, Y. (2021). *Human capital development: development of professional competencies through soft skills*. Moscu: Revista Tempos e Espaços em Educação.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20952/revtee.v14i33.15253>
- Soto, J. (2014). La Ética de la Investigación en las Ciencias Humanas Sociales. *Revista Amauta*, 12, 195-207.  
[https://www.researchgate.net/publication/334454617\\_La\\_Etica\\_de\\_la\\_Investigacion\\_en\\_las\\_Cien](https://www.researchgate.net/publication/334454617_La_Etica_de_la_Investigacion_en_las_Cien)
- Suazo, S. (2006). *Inteligencias múltiples: manual práctico para el nivel elemental*. La Editorial Universidad de Puerto Rico.  
[https://books.google.com.pe/books?id=lyrnudhdc6EC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=lyrnudhdc6EC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Suberviola Ovejas, I. (2020). *Cómo Fomentar la Creatividad*. España: ICB Editores.  
[https://books.google.com.pe/books?id=qsJiDwAAQBAJ&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=qsJiDwAAQBAJ&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Vasanthakumari, S. (2019). Soft skills and its application in work place. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 66-72.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.30574/wjarr.2019.3.2.0057>
- Wagner, R. (2022). *Autoconfianza Inquebrantable: Cómo Desarrollar una Autoconfianza de Guerrero Imparable para Lograr Todo lo que te Propongas*. Edición Kindle.  
[https://books.google.com.pe/books?id=vtpmEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Autoconfianza+Inquebrantable:+C%C3%B3mo+Desarrollar+una+Autoconfianza+de+Guerrero+Imparable+para+Lograr+Todo+lo+que+te+Propongas.&hl=es-419&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Autoconfianza](https://books.google.com.pe/books?id=vtpmEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Autoconfianza+Inquebrantable:+C%C3%B3mo+Desarrollar+una+Autoconfianza+de+Guerrero+Imparable+para+Lograr+Todo+lo+que+te+Propongas.&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Autoconfianza)

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Operacionalización de Variables.

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p>Programa</p> <p><b>ILLARI</b></p>	<p>Posee un conjunto de estrategias y está orientado a enfrentar un problema determinado y se encuentra organizado en varias partes. (Medina, 2004)</p>	<p>El programa ILLARI, cuya denominación se encuentra en idioma quechua significa “amanecer”, este programa se diseñará y ejecutará de acuerdo al diagnóstico obtenido en el pre-test. y se trabajara las dimensiones cognitivo, personal y social, según nivel más</p>	<p><b>Cognitiva:</b> se encuentran inmersas aquellas habilidades que están relacionadas con los procesos cognitivos como el (razonamiento y análisis) y afectivos (emociones, sentimientos) que al ser desarrolladas permite que la persona construya de</p>	<p><b>16 sesiones</b></p>	<p>ordinal</p>

		<p>bajo que se haya obtenido.</p>	<p>forma creativa su conocimiento y que se desenvuelva de forma eficiente en los diversos contextos en los que se encuentra. (Cruz, Castillo, &amp; Zárate, 2010)</p>		
			<p><b>Personal:</b> capacidad que posee la persona para ser consciente de sus emociones y de sus actos, así como comprender sus propias habilidades y</p>		

			limitaciones, interactuando adecuadamente consigo mismo (Peñas, 2008)		
			<b>Social:</b> capacidad de poder percibir, distinguir y comprender el estado emocional de los demás. (Suazo, 2006)		

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Habilidades Blandas	<p>Es aquella capacidad para relacionarse, adaptarse y ser capaz de poder afrontar las adversidades que se le puedan presentar al ser humano, tanto en el ámbito personal, social y laboral.</p> <p>Moraleja (2018) y Pedroza &amp; Reyes (2021) mencionan que</p>	<p>Se aplicará un cuestionario previo y posterior a la ejecución del programa; en el cual, se tiene en cuenta las dimensiones propuestas, el mismo que será validado por expertos antes de ser aplicado.</p>	<p><b>Cognitiva:</b> se encuentran inmersas aquellas habilidades que están relacionadas con los procesos cognitivos como el (razonamiento y análisis) y afectivos (emociones, sentimientos) que al ser desarrolladas permite que la persona construya de forma creativa su conocimiento y que se desenvuelva de forma eficiente en los diversos contextos en los que se</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Pensamiento crítico</b></li> <li>✓ <b>Creatividad</b></li> <li>✓ <b>Resolución de problemas</b></li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Ordinal</b></p>

	<p>las habilidades blandas tienen como objetivo formar seres humanos capaces de adaptarse a los cambios constantes, pero también son la consecuencia del actuar en la participación y competitividad individual o grupal porque es el lado emocional y humano del hombre.</p>		<p>encuentra. (Cruz, Castillo, &amp; Zárate, 2010)</p>		
			<p><b>Personal:</b> <b>Personal:</b> <b>capacidad que posee la persona para ser consciente de sus emociones y de sus actos, así como comprender sus propias habilidades y limitaciones, interactuando adecuadamente</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Autoconfianza</b></li> <li>✓ <b>Motivación</b></li> <li>✓ <b>Comunicación</b></li> <li>✓ <b>Resiliencia</b></li> </ul>	



			<p><b>consigo mismo</b> <b>(Peñas, 2008)</b></p>	
			<p><b>Social:</b> <b>capacidad de</b> <b>poder percibir,</b> <b>distinguir y</b> <b>comprender el</b> <b>estado</b> <b>emocional de</b> <b>los demás.</b> <b>(Suazo, 2006)</b></p>	<p>✓ <b>Empatía</b> ✓ <b>Colaboración</b></p>

## Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

<b>1. Nombre</b>	Habilidades Blandas
<b>2. Autor</b>	Lic. Psi. Leslie Mariella Castillo Olaya
<b>3. Fecha</b>	2022
<b>4. Objetivo</b>	Indicar el nivel de habilidades blandas.
<b>5. Aplicación</b>	Estudiantes de Centro Técnico Productivo- CETPRO.
<b>6. Administración</b>	Individual
<b>7. Duración</b>	15-20 minutos
<b>8. Tipo de ítems</b>	Medición ordinal: Nunca (1) Pocas Veces (2) A veces (3) Casi Siempre (4) Siempre (5).
<b>9. Nº de ítems</b>	24
<b>10. Fundamentación</b>	Las habilidades blandas son aquellas capacidades que permiten relacionarse, adaptarse y ser capaz de poder afrontar las adversidades que se le puedan presentar al ser humano, tanto en el ámbito personal, social y laboral. Moraleja (2018) menciona que las habilidades blandas tienen como objetivo formar seres humanos capaces de adaptarse a los cambios constantes, pero también son la consecuencia del actuar en la participación y competitividad individual o grupal porque es el lado emocional y humano del hombre. (Pedroza Flores & Reyes Fabela, 2021)
	<p>Dimensión 1:</p> <p><b>Cognitiva</b> se encuentran inmersas aquellas habilidades que están relacionadas con los procesos cognitivos como el (razonamiento y análisis) y afectivos (emociones, sentimientos) que al ser desarrolladas permite que la persona construya de forma creativa su conocimiento y que se desenvuelva de forma eficiente en los diversos contextos en los que se encuentra. (Cruz, Castillo, &amp; Zárate, 2010)</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pensamiento crítico: Es la capacidad de pensar de forma racional y clara, que conlleva a tomar un pensamiento independiente y reflexivo antes de tomar una decisión.</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Creatividad: Es una habilidad básica que puede generar, articular o aplicar ideas, brindar herramientas y perspectiva innovadora de forma individual o colaborativa.</i></li> <li>• <i>Resolución de problemas: Es la capacidad de poder identificar y evaluar la situación que han generado un conflicto y por ende brindar una solución favorable.</i></li> </ul> <p>N° ítems= 8</p>
	<p>Dimensión 2:</p> <p><b>Personal:</b> es la capacidad que posee la persona para ser consciente de sus emociones y de sus actos, así como comprender sus propias habilidades y limitaciones, interactuando adecuadamente consigo mismo (Peñas, 2008)</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Autoconfianza: Es aquella capacidad que poseemos los seres humanos de creer en nosotros mismos, porque nos impulsa a crecer.</i></li> <li>• <i>Motivación: Es aquella habilidad de impulsar desde lo interno y lo externo.</i></li> <li>• <i>Comunicación: Es la expresión e intercambio de información entre dos o más personas</i></li> <li>• <i>Resiliencia: Es aquella capacidad que posee cada persona para afrontar situaciones adversas, o que le hayan podido generar una situación que considera traumática o de estrés</i></li> </ul> <p>N° ítems=10</p>
	<p>Dimensión 3:</p> <p><b>Social:</b> es la capacidad de poder percibir, distinguir y comprender el estado emocional de los demás. (Suazo, 2006)</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Empatía: es la capacidad de comprender los sentimientos de los demás, sin juzgarlos, y ser capaz de experimentarlos por sí mismo.</i></li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Colaboración: es una capacidad que nos demuestra el trabajo e interacción con dos o más personas para llegar a un determinado objetivo.</i></li> </ul> <p>Nº ítems=6</p>																																
<b>11. Validez y Confiabilidad</b>	El cuestionario de habilidades blandas posee la validez de contenido otorgada por el juicio de expertos. Y posee un índice de confiabilidad de 0.881 determinado por el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach.																																
<b>11. Nivel de Resultados</b>	<table border="1" data-bbox="540 630 1419 772"> <thead> <tr> <th><b>Nivel General</b></th> <th><b>Alto</b></th> <th><b>Medio</b></th> <th><b>Bajo</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Habilidades Blandas</b></td> <td>90-120</td> <td>57-89</td> <td>24-56</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="540 829 1419 936"> <thead> <tr> <th><b>Dimensión 1</b></th> <th><b>Alto</b></th> <th><b>Medio</b></th> <th><b>Bajo</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Cognitivo</b></td> <td>30-40</td> <td>19-29</td> <td>8-18</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="540 993 1419 1100"> <thead> <tr> <th><b>Dimensión 2</b></th> <th><b>Alto</b></th> <th><b>Medio</b></th> <th><b>Bajo</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Personal</b></td> <td>38-50</td> <td>24-37</td> <td>10-23</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="540 1157 1419 1264"> <thead> <tr> <th><b>Dimensión 3</b></th> <th><b>Alto</b></th> <th><b>Medio</b></th> <th><b>Bajo</b></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Social</b></td> <td>24-30</td> <td>15-23</td> <td>6-14</td> </tr> </tbody> </table>	<b>Nivel General</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	<b>Habilidades Blandas</b>	90-120	57-89	24-56	<b>Dimensión 1</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	<b>Cognitivo</b>	30-40	19-29	8-18	<b>Dimensión 2</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	<b>Personal</b>	38-50	24-37	10-23	<b>Dimensión 3</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>	<b>Social</b>	24-30	15-23	6-14
<b>Nivel General</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>																														
<b>Habilidades Blandas</b>	90-120	57-89	24-56																														
<b>Dimensión 1</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>																														
<b>Cognitivo</b>	30-40	19-29	8-18																														
<b>Dimensión 2</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>																														
<b>Personal</b>	38-50	24-37	10-23																														
<b>Dimensión 3</b>	<b>Alto</b>	<b>Medio</b>	<b>Bajo</b>																														
<b>Social</b>	24-30	15-23	6-14																														

## Cuestionario de “Habilidades Blandas”

**NOMBRE Y APELLIDOS:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_  
**INSTITUCIÓN:** \_\_\_\_\_ **CARRERA:** \_\_\_\_\_

Estimado estudiante.

El presente instrumento que vas a desarrollar a continuación, permite conocer el nivel de “Habilidades Blandas” que posees; para ello, es necesario que respondas con la mayor veracidad posible, para ello deberá elegir la opción que más le convenga de acuerdo a tu forma de pensar, sentir o actuar.

Recuerda, tus respuestas son de absoluta confidencialidad.

ITEMS	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
<b>COGNITIVO</b>					
1. Expresas tus ideas de forma clara y precisa.					
2. Analizas la información que obtienes a través de los medios de comunicación o redes sociales.					
3. Cuando inicias una actividad, sientes la necesidad de terminarlo.					
4. Posees entre dos o más ideas ante un proyecto o situaciones de la vida diaria.					
5. Cuando creas algo, te aseguras que sea diferente y único.					
6. Ante una dificultad, analizas los pro y contras de tu decisión.					
7. Suelen buscar la solución más ideal para todos los involucrados.					
8. Cuando algo no sale de acuerdo a lo planificado, te planteas otra solución.					
<b>PERSONAL</b>					
9. Reconoces tus capacidades y confías en ellas.					
10. Defiendes tus ideas o posturas, pero respetando la opinión de los demás.					
11. Te preocupas por lo que puedan pensar los otros sobre ti.					
12. Consideras que con dinero, lo obtienes todo.					

13. Cuando no posees un material, buscas a otra persona que lo tenga o te preocupas por conseguirlos para lograr tu objetivo.					
14. Consideras que las cosas que tienen más valor son aquellas que se han logrado con esfuerzo.					
15. Expresas tus ideas de forma honesta, directa y cuidando de no ofender a los demás.					
16. Empleas un tono de voz tranquilo cuando te sientes enojado (a) por las opiniones de los demás.					
17. Ante una situación que consideras estresante o traumática la evitas hasta que se resuelva.					
18. Cuando tienes dificultades piensas en lo que aprenderás de ello.					
<b>SOCIAL</b>					
19. Si ves a un niño que se encuentra perdido buscas la forma de poder ayudarlo.					
20. Si alguien te cuenta una situación triste o dolorosa, tratas de comprenderla.					
21. Si alguien te brinda una noticia alegre o triste te contagias de su emoción.					
22. Consideras que trabajar con otras personas ayuda a lograr mejor los objetivos.					
23. Prefieres trabajar solo que en grupo.					
24. Cuando alguien del grupo tiene una dificultad le ofreces tu ayuda.					

**Elaboración propia**

### Anexo 3: Base de datos-muestra

alfadecronbachmc1 - Excel

Inicio ses. | ¿Qué desea hacer?

Archivo Inicio Insertar Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Ayuda

X20

OBJETO DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	Var. Tot
1	2	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	1	4	5	5	5	5	5	5	2	4	105
2	5	4	1	3	5	5	4	3	5	4	3	1	2	5	3	5	3	5	5	5	5	3	4	1	3	92
3	5	5	5	5	5	4	4	4	5	3	3	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	5	3	112
4	4	4	5	3	4	4	2	2	4	4	1	2	2	1	2	3	2	2	4	2	3	4	3	2	4	73
5	3	3	5	3	3	3	2	5	5	5	3	5	5	5	2	3	5	5	5	5	3	3	3	3	3	97
6	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	3	4	3	5	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	99
7	5	5	5	4	3	3	3	3	5	5	1	5	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	3	5	3	106
8	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	118
9	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	1	4	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	104
10	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	1	4	5	5	4	3	5	5	5	3	5	3	5	2	5	105
11	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	1	5	4	5	3	5	5	4	5	5	4	5	3	3	4	109
12	5	5	5	3	5	4	3	4	5	5	1	3	5	4	3	4	3	5	3	5	3	4	3	3	5	96
13	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	3	115
14	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	2	4	2	5	5	4	3	3	5	5	4	4	3	2	4	87
15	3	5	5	4	5	5	5	4	4	5	3	2	5	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	2	5	108
Var.item	1.07	0.62	1.05	0.6	0.756	0.69	0.996	0.73	0.16	0.2	1.7	2.2	1.4	1	0.77	1.16	0.36	0.86	0.22	0.8	0.3	0.69	0.76	0.62	0.5	

$$a = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum v_i}{vt} \right)$$

$$a = ((K/(K-1)) * (1 - (EVi/Vt)))$$

α (ALFA) = 0.874227  
 K (NUMERO DE ITEMS) = 25  
 Σ Vi (VARIANZA DE CADA ITEM) = 20.17778  
 Vt (VARIANZA TOTAL) = 128.5289

RESULTADO FINAL

alfa\_cronbach

## Anexo 4: Validez de Instrumento

### MATRIZ DE VALIDACION POR JUEZ EXPERTO

Tema: Programa "ILLARI" para mejorar las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM	Nunca	Pocas Veces	A veces	Casi siempre	Siempre	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Obs. Y Recom.		
									Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta				
									Si	No	Si	No	Si	No	Si	No			
HABILIDADES BLANDAS	COGNITIVA	Pensamiento crítico	1. Expresas tus ideas de forma clara y precisa.						X		X		X		X				
			2. Analizas la información que obtienes a través de los medios de comunicación o redes sociales.							X		X		X		X			
		Creatividad	3. Cuando inicies una actividad, sientes la necesidad de terminarlo.								X		X		X		X		
			4. Posees entre dos o más ideas ante un proyecto o situaciones de la vida diaria.								X		X		X		X		
			5. Cuando creas algo, te aseguras que sea diferente y único.								X		X		X		X		
		Resolución de Problemas	6. Ante una dificultad, analizas los pro y contra de tu decisión.								x		x		x		X		
			7. Sueles buscar la solución más ideal para todos los involucrados.								x		x		x		X		
			8. Cuando algo no sale de acuerdo a lo planificado, te planteas otra solución.								X		X		X		X		
	PERSONAL	Autoconfianza	9. Reconoces tus capacidades y confías en ellas.							X		X		X		X			
			10. Defiendes tus ideas o posturas, pero respetando la opinión de los demás.							X		X		X		X			
			11. Te preocupas por lo que puedan pensar los otros sobre ti.							X		X		X		X			
		Motivación	12. Consideras que con dinero, lo obtienes todo.							X		X		X		X			
			13. Cuando no posees un material, buscas a otra persona que lo tenga o te preocupas por conseguirlo para lograr tu objetivo.							X		X		X		X			
			14. Consideras que las cosas que tienen más valor son aquellas que se han logrado con esfuerzo.							X		X		X		X			
		Comunicación	15. Expresas tus ideas de forma honesta, directa y cuidando de no ofender a los demás.							X		X		X		X			



SOCIAL	Resiliencia	16. Emplea un tono de voz tranquilo cuando te sientes enojado (a) por las opiniones de los demás.						X		X		X		X		
		17. Ante una situación que consideras estresante o traumática la evitas hasta que se resuelva.						X		X		X		X		
		18. Cuando tienes dificultades piensas en lo que aprenderás de ello.						X		X		X		X		
		19. Tienes amigos, familiares o personas a tu alrededor que son optimistas o tienen un sentido positivo de la vida.						X		X		X		X		
	Empatía	20. Si ves a un niño que se encuentra perdido buscas la forma de poder ayudarlo						X		X		X		X		
		21. Si alguien te cuenta una situación triste o dolorosa, tratas de comprenderla.						X		X		X		X		
		22. Si alguien te brinda una noticia alegre o triste te contagias de su emoción.						X		X		X		X		
	Colaboración	23. Consideras que trabajar con otras personas ayuda a lograr mejor los objetivos.						X		X		X		X		
		24. Prefieres trabajar solo que en grupo.						X		X		X		X		
		25. Cuando alguien del grupo tiene una dificultad le ofreces tu ayuda.						X		X		X		X		

Fuente: Elaboración propia

FIRMA DEL VALIDADOR



Luis Xavier Frías Miranda  
PSICÓLOGO  
C.P.S.P. N° 27430


ESPECIALISTA: Mo. Luis Xavier Frías Miranda  
DNI N° 71094097

## MATRIZ DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

- I. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : "Cuestionario de Habilidades Blandas"
- II. OBJETIVO : Determinar la validez del cuestionario de Habilidades Blandas
- III. VARIABLE QUE EVALÚA : Habilidades Blandas
- IV. DATOS DEL EVALUADOR
- a. APELLIDOS Y NOMBRES : FRIAS MIRANDA LUI XAVIER
  - b. DNI N° : 71094097
  - c. PROFESIÓN : PSICOLOGO
  - d. N° COLEGIATURA : C.Ps.P. N° 27430
  - e. GRADO ACADÉMICO : MAESTRO EN EDUCACION CON MENCION EN DOCENCIA UNIVERSITARIA E INVESTIGACION PEDAGOGICA
  - f. INSTITUCION DONDE LO OBTUVO : UNIVERSIDAD SAN PEDRO
  - g. EXPERIENCIA DEL EVALUADOR : DOCENTE UNIVERSITARIO
- V. VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy deficiente
X				

Piura, 03 de junio del 2022

  
Lui Xavier Frias Miranda  
psicólogo  
Mo Lui Xavier Frias Miranda  
DNI N° 71094097

### MATRIZ DE VALIDACION POR JUEZ EXPERTO

Tema: Programa "ILLARI" para mejorar las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	Nunca	Pocas Veces	A veces	Casi siempre	Siempre	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Obs. Y Recom.
									Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
HABILIDADES BLANDAS	COGNITIVA	Pensamiento crítico	1. Expresas tus ideas de forma clara y precisa.						X		X		X		X		
			2. Analizas la información que obtienes a través de los medios de comunicación o redes sociales.						X		X		X		X		
		Creatividad	3. Cuando inicias una actividad, sientes la necesidad de terminarlo.						X		X		X		X		
			4. Posees entre dos o más ideas ante un proyecto o situaciones de la vida diaria.						X		X		X		X		
			5. Cuando creas algo, te aseguras que sea diferente y único.						X		X		X		X		
		Resolución de Problemas	6. Ante una dificultad, analizas los pro y contra de tu decisión.						x		x		x		X		
			7. Sueles buscar la solución más ideal para todos los involucrados.						x		x		x		X		
			8. Cuando algo no sale de acuerdo a lo planificado, te planteas otra solución.						X		X		X		X		
	PERSONAL	Autoconfianza	9. Reconoces tus capacidades y confías en ellas.						X		X		X		X		
			10. Defiendes tus ideas o posturas, pero respetando la opinión de los demás.						X		X		X		X		
			11. Te preocupas por lo que puedan pensar los otros sobre ti.						X		X		X		X		
		Motivación	12. Consideras que con dinero, lo obtienes todo.						X		X		X		X		
			13. Cuando no posees un material, buscas a otra persona que lo tenga o te preocupas por conseguirlos para lograr tu objetivo.						X		X		X		X		
			14. Consideras que las cosas que tienen más valor son aquellas que se han logrado con esfuerzo.						X		X		X		X		
		Comunicación	15. Expresas tus ideas de forma honesta, directa y cuidando de no ofender a los demás.						X		X		X		X		

SOCIAL	Resiliencia	16. Empleas un tono de voz tranquilo cuando te sientas enojado (a) por las opiniones de los demás.						X		X		X		X		
		17. Ante una situación que consideras estresante o traumática la evitas hasta que se resuelva.						X		X		X		X		
		18. Cuando tienes dificultades piensas en lo que aprenderás de ello.						X		X		X		X		
		19. Tienes amigos, familiares o personas a tu alrededor que son optimistas o tienen un sentido positivo de la vida.						X		X		X		X		
	Empatía	20. Si ves a un niño que se encuentra perdido buscas la forma de poder ayudarlo						X		X		X		X		
		21. Si alguien te cuenta una situación triste o dolorosa, tratas de comprenderla.						X		X		X		X		
		22. Si alguien te brinda una noticia alegre o triste te contagias de su emoción.						X		X		X		X		
	Colaboración	23. Consideras que trabajar con otras personas ayuda a lograr mejor los objetivos.						X		X		X		X		
		24. Prefieres trabajar solo que en grupo.						X		X		X		X		
		25. Cuando alguien del grupo tiene una dificultad le ofreces tu ayuda.						X		X		X		X		

Fuente: Elaboración propia

FIRMA DEL VALIDADOR



ESPECIALISTA: Ma. Zor E. Luciano Maulola  
DNI N.º 46607514

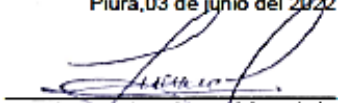
## MATRIZ DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

- I. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : "Cuestionario de Habilidades Blandas"
- II. OBJETIVO : Determinar la validez del cuestionario de Habilidades Blandas
- III. VARIABLE QUE EVALÚA : Habilidades Blandas
- IV. DATOS DEL EVALUADOR
- a. APELLIDOS Y NOMBRES : LUCIANO MAURIOLA ZOEL ESTHER
  - b. DNI N° : 46607514
  - c. PROFESIÓN : PSICOLOGA
  - d. N° COLEGIATURA : C.Ps.P. N° 21806
  - e. GRADO ACADÉMICO : MAESTRA EN GESTION PÚBLICA
  - f. INSTITUCION DONDE LO OBTUVO: UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
  - g. EXPERIENCIA DEL EVALUADOR : DOCENTE EN INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO.

V. VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy deficiente
	X			

Piura, 03 de junio del 2022



Ma. Zoel Esther Luciano Mauriola  
DNI N° 46607514

### MATRIZ DE VALIDACION POR JUEZ EXPERTO


Tema: Programa "ILLARI" para mejorar las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	Nunca	Pocas Veces	A veces	Casi siempre	Siempre	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								Obs. Y Recom.
									Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y el ítem		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
									Si	No	Si	No	Si	No	Si	No	
HABILIDADES BLANDAS	COGNITIVA	Pensamiento crítico	1. Expresas tus ideas de forma clara y precisa.						X		X		X		X		
			2. Analizas la información que obtienes a través de los medios de comunicación o redes sociales.						X		X		X		X		
		Creatividad	3. Cuando inicies una actividad, sientes la necesidad de terminarlo.						X		X		X		X		
			4. Posees entre dos o más ideas ante un proyecto o situaciones de la vida diaria.						X		X		X		X		
			5. Cuando creas algo, te aseguras que sea diferente y único.						X		X		X		X		
		Resolución de Problemas	6. Ante una dificultad, analizas los pro y contra de tu decisión.						x		x		x		X		
			7. Sueles buscar la solución más ideal para todos los involucrados.						x		x		x		X		
			8. Cuando algo no sale de acuerdo a lo planificado, te planteas otra solución.						X		X		X		X		
	PERSONAL	Autoconfianza	9. Reconoces tus capacidades y confías en ellas.						X		X		X		X		
			10. Defiendes tus ideas o posturas, pero respetando la opinión de los demás.						X		X		X		X		
			11. Te preocupas por lo que puedan pensar los otros sobre ti.						X		X		X		X		
		Motivación	12. Consideras que con dinero, lo obtienes todo.						X		X		X		X		
			13. Cuando no posees un material, buscas a otra persona que lo tenga o te preocupas por conseguirlos para lograr tu objetivo.						X		X		X		X		
			14. Consideras que las cosas que tienen más valor son aquellas que se han logrado con esfuerzo.						X		X		X		X		
		Comunicación	15. Expresas tus ideas de forma honesta, directa y cuidando de no ofender a los demás.						X		X		X		X		

SOCIAL	Resiliencia	16. Empleas un tono de voz tranquilo cuando te sientes enojado (a) por las opiniones de los demás.						X		X		X			
		17. Ante una situación que consideras estresante o traumática la evitas hasta que se resuelve.						X		X		X		X	
		18. Cuando tienes dificultades piensas en lo que aprenderás de ello.						X		X		X		X	
		19. Tienes amigos, familiares o personas a tu alrededor que son optimistas o tienen un sentido positivo de la vida.						X		X		X		X	
	Empatía	20. Si ves a un niño que se encuentra perdido buscas la forma de poder ayudarlo						X		X		X		X	
		21. Si alguien te cuenta una situación triste o dolorosa, tratas de comprenderla.						X		X		X		X	
		22. Si alguien te brinda una noticia alegre o triste te contagias de su emoción.						X		X		X		X	
	Colaboración	23. Consideras que trabajar con otras personas ayuda a lograr mejor los objetivos.						X		X		X		X	
		24. Prefieres trabajar solo que en grupo.						X		X		X		X	
		25. Cuando alguien del grupo tiene una dificultad le ofreces tu ayuda.						X		X		X		X	

Fuente: Elaboración propia

FIRMA DEL VALIDADOR



.....  
 Dra. Psic. Deysi M. Lazo Ancajima

ESPECIALISTA: ~~Dr. Col.~~ Deysi M. Lazo Ancajima  
 DNI N.º 42951137

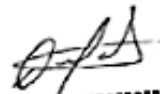
## MATRIZ DE VALORACIÓN DE INSTRUMENTO

- I. NOMBRE DEL INSTRUMENTO : "Cuestionario de Habilidades Blandas"
- II. OBJETIVO : Determinar la validez del cuestionario de Habilidades Blandas
- III. VARIABLE QUE EVALÚA : Habilidades Blandas
- IV. DATOS DEL EVALUADOR
- a. APELLIDOS Y NOMBRES : LAZO ANCAJIMA DEYSI MANUELA
  - b. DNI N° : 42951137
  - c. PROFESIÓN : PSICOLOGA
  - d. N° COLEGIATURA : C.Ps.P. N° 14101
  - e. GRADO ACADÉMICO : DOCTORA EN PSICOLOGIA
  - f. INSTITUCION DONDE LO OBTUVO: UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
  - g. EXPERIENCIA DEL EVALUADOR : DOCENTE UNIVERSITARIA.

V. VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Muy Bueno	Bueno	Regular	Deficiente	Muy deficiente
	X			

Piura, 10 de junio del 2022



.....  
Dra. Deysi Manuela Lazo Ancajima  
DNI: 42951137



## Anexo 5: Confiabilidad de instrumento

### CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

#### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>1.1. ESTUDIANTE</b>	:	<b>Lic. Psi. Leslie Mariella Castillo Olaya</b>
<b>1.2. TÍTULO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b>	:	<b>Programa "ILLARI" para mejorar las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura,2022</b>
<b>1.3. ESCUELA DE POSGRADO</b>	:	<b>PROGRAMA ACADEMICO DE MAESTRIA CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA</b>
<b>1.4. EVALUADOR</b>	:	<b>Mo. Ronie André Llanca Saldaña</b>
<b>1.5. OCUPACIÓN DEL EVALUADOR</b>	:	<b>Docente Universitario</b>
<b>1.6. N° DE COLEGIATURA</b>	:	<b>COESPE N° 953</b>
<b>1.7. TIPO DE INSTRUMENTO (adjuntar)</b>	:	<b>Cuestionario: HABILIDADES BLANDAS</b>
<b>1.8. COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD EMPLEADO</b>	:	<b>KR-20 kuder Richardson ( )</b>
	:	<b>Alfa de Cronbach. (X)</b>
<b>1.9. FECHA DE APLICACIÓN</b>	:	<b>14 Junio 2022</b>
<b>1.10. MUESTRA APLICADA</b>	:	<b>15 estudiantes</b>

#### II. CONFIABILIDAD

<b>ÍNDICE DE CONFIABILIDAD ALCANZADO:</b>	<b>0.881</b>
---	--------------

**CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO**

**III. DESCRIPCIÓN BREVE DEL PROCESO (Ítems iniciales, ítems mejorados, eliminados, etc.)**

Ítems evaluados: 25

Ítems eliminados: 1

Ítems aptos: 24

La confiabilidad del instrumento se determinó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach para los 25 ítems del cuestionario; el cual, se aplicó a 15 sujetos en la prueba piloto, determinando eliminar la pregunta o ítem 19, ya que su consistencia interna no guarda relación con el resto de respuestas. Por lo que se concluye que el instrumento al obtener un índice de confiabilidad de 0.881, se encuentra en un nivel **OPTIMO** para ser aplicado en la presente investigación.

  
\_\_\_\_\_  
RONIE ANDRÉ LLANCA SA. QAÑA  
COÉSPE 963  
COLEGIO DE ESTADÍSTICOS DEL PERÚ

Evaluador: Mo. Ronie André Llanca Saldaña  
DNI : 72580532

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

ANÁLISIS DE CONFIABILIDAD:

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de	
Cronbach	N de elementos
,881	24

**Estadísticas de total de elemento**

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1	93,07	133,352	,098	,887
2	92,73	126,210	,548	,874
3	92,60	130,400	,223	,883
4	93,13	121,981	,811	,868
5	92,73	128,781	,359	,878
6	93,27	133,495	,135	,884
7	93,33	119,524	,723	,868
8	93,00	123,857	,625	,872
9	92,27	131,781	,523	,877
10	92,33	129,095	,732	,874
11	94,67	126,381	,287	,884
12	93,80	127,457	,205	,889
13	93,13	114,838	,786	,864
14	92,33	121,952	,610	,871
15	92,67	122,952	,651	,871
16	93,40	133,114	,100	,887
17	93,73	127,495	,649	,873
18	92,80	121,171	,701	,869
20	92,60	124,829	,550	,873
21	92,27	127,067	,755	,872
22	92,87	127,410	,451	,876
23	92,73	123,638	,624	,872
24	94,40	128,257	,433	,877
25	92,67	128,667	,462	,876


## Anexo 6: Prueba de Normalidad

---

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre test	.931	30	.052
Post test	.949	30	.160

---

## Anexo 7: Autorización de aplicación de instrumentos

 ESCUELA DE POSTGRADO

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

**SOLICITO: Autorización para la aplicación de Instrumentos para proyecto de Tesis de Maestría en Docencia Universitaria**

**DIRECTORA DEL CETPRO LA ARENA**

Yo, Leslie Mariella Castillo Olaya; con DNI número 72381238; ante Ud., me presento y expongo.


Que, estando realizando el Proyecto de investigación denominado "Programa "ILLARI" para mejorar las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022" para obtener el Grado de Maestra, con mención en Docencia Universitaria de la Universidad César Vallejo, Sede Piura, 2022, solicito a Ud., el permiso respectivo para la aplicación de los siguientes instrumentos:

- Cuestionario de habilidades blandas (físico o virtual)
- Programa ILLARI

Es, ocasión para expresarle mi saludo y estima y pedirle se sirva a mi petición por ser de justicia.

Piura, 01 de Junio del 2022

Atentamente


  
Martina Yoyeta Semaque  
DIRECTORA

LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA  
DNI: 72381238

Adjunto:

- ✓ Cuestionario de habilidades blandas (físico)
- ✓ Link de Cuestionario de habilidades blandas: <https://forms.gle/Dn9fjmvGbrnZadE7>

## Anexo 8: Consentimiento informado

 ESCUELA DE POSTGRADO

"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

### PROTOCOLO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La investigadora Leslie Mariella Castillo Olaya, estudiante del Programa Académico de Maestría con mención en Docencia Universitaria de la Universidad César Vallejo, Sede Piura, 2022, está desarrollando una investigación denominada "Programa "ILLARI" para mejorar las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022" con el objetivo de determinar la influencia del programa ILLARI en la mejora de las habilidades blandas en los estudiantes de un CETPRO, Piura, 2022.



En este sentido solicito a la directora del Centro Técnico Productivo La Arena, su consentimiento para aplicar los instrumentos de la mencionada investigación.

DATOS DE LA (EL) DIRECTORA (O)

- Nombres y apellidos : Martina Yovera Sernaque
- Documento de identidad : 02768272
- Dirección domiciliaria : Jr. Pizarro 90. Sincaple La Arena.
- Teléfono : 979081390

Sin otro particular, se firma el presente protocolo de consentimiento informado.

Piura, 14 de Junio, 2022

  
  
Martina Yovera Sernaque  
DIRECTORA

## Anexo 9: Evidencias fotográficas

### Reunión de coordinación y presentación de documentos para la aplicación de instrumentos



**Desarrollo de sesiones**







Archivo

Tiempo restante de la reunión: 07:33

Dijar de compartir

Pegar

Nueva diapositiva

Restablecer

Diapositivas

Portapapeles

Fuente

Párrafo

Dibujar

Organizar

Estilos rápidos

Relleno de forma

Contorno de forma

Efectos de forma

1

Habilidad: pintar/ alegría FORTALEZA

DEBILIDAD: ME GUSTA DORMIR MUCHO

Fortalezas:  
Oportunidades:internas

Debilidades:  
Amenazas: externas

Leslie

marly villegas

marly villegas

Cristhiam Chero Ancajima

Deysi ojeda

Deysi ojeda

Diapositiva 1 de 1

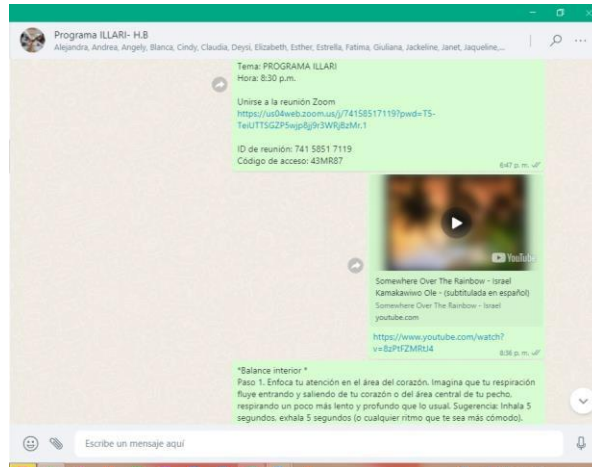
Accesibilidad: todo correcto

Notas

Comentarios

74%

06:30 p.m.



## Anexo 10: Programa ILLARI



Programa de Habilidades Blandas

# ILLARI

Leslie M. Castillo Olaya

## I. DATOS GENERALES

- 1.1. Denominación : Programa de Habilidades Blandas “ILLARI”
- 1.2. Lugar : Centro de Educación Técnico Productivo-CETPRO
- 1.3. Beneficiarios : 30 estudiantes de Centro de Educación Técnico Productivo.
- 1.4. Duración : Junio-Julio
- 1.5. Responsable : Lic. Ps. Leslie Mariella Castillo Olaya

## II. JUSTIFICACION

El programa de habilidades blandas “ILLARI”, cuya denominación en quechua, significa “amanecer”; quiere brindar una alternativa de mejora de capacidades, fácil y accesible a la población estudiantil de un centro técnico productivo; teniendo en cuenta la importancia del desarrollo de habilidades blandas a nivel personal y social; ya que favorece la mejora de las capacidades personales y las relaciones interpersonales que actualmente son necesarias en nuestro día a día. Además, el programa de habilidades blandas ILLARI, quiere brindar una serie de técnicas y estrategias que podrán ser ejecutadas en cualquier ámbito en el que se encuentre la persona.

## III. FUNDAMENTACIÓN

a) Fundamentación teórica:

El programa de habilidades blandas “ILLARI”, tiene como base las teorías desarrolladas por Howard Gardner (*teoría de las inteligencias múltiples*) y Daniel Goleman (*teoría de la inteligencia emocional*); para la elaboración de este, así como la capacidad de poder reconocer las emociones y actuar con el fin de que este sea proyectado hacia lo demás.

b) Fundamento filosófico:

Partir desde el ser y darse a los demás como parte de la esencia de la humanidad, es necesario mirar más allá de lo evidente y palpar que el ser humano posee capacidades innatas y aquellas que pueden mejor de acuerdo a su voluntad, que es al final quien lo conllevara al éxito deseado, teniendo en cuenta lo que él defina como tal. Desde la filosofía existencialista (orientado en la condición humana) y la fenomenología (estudio de los fenómenos de la conciencia), resalta la importancia de la subjetividad en los procesos educativos y la autorrealización con el objetivo de educar en humanidad y afectividad, aprovechando el potencial de las emociones favoreciendo el desarrollo personal (Alvarez, 2020)

c) Fundamento psicológico:

El programa ILLARI busca generar un cambio en la conducta del estudiante a diferencia de las otras propuestas teóricas (Jauregui, 2002) presentando cuatro submodelos principales (Marín Martínez, Solano Martínez, & Jiménez Gómez, 1999): *Piagetiano*; teniendo en cuenta la idea central de esta teoría, se determinaría que el conocimiento se va estructurando de acuerdo a la interrelación que tiene el sujeto con su realidad. Otro, de los submodelos propuestos es *el humano*; cuyo fundamento parte de la propuesta brindado por Ausubel, la teoría del aprendizaje significativo; el cual, menciona que el conocimiento se elabora a partir de lo que posee el estudiante; asimismo, tenemos *el social*; que indica que el aprendizaje se obtiene a través de la observación y los factores que están en el entorno del estudiante y por último está *el radical*; el cual, está vinculada a la confrontación filosófica.

d) Fundamento Andragógico:

El programa ILLARI busca fortalecer, las capacidades de los estudiantes de un centro técnico productivo, desde la concepción de una educación constante y permanente; tal y como indica el modelo andragógico que se basa en un sistema pedagógico y de supuestos alternos. Es decir, transaccional; teniendo en cuenta las siguientes premisas: *la necesidad de saber, el autoconcepto del estudiante, la experiencia que se posee, la disposición de aprender, la orientación del aprendizaje* y por último *la motivación*. El modelo transaccional de la andragogía conlleva a la interacción humana de enseñar-aprender, cuya finalidad es poder generar un cambio y crecimiento personal; ya que se ve involucrado en la experiencia del aprendizaje en la interrelación de dos o más personas, en donde comparten no solo conocimientos sino experiencias y expectativas (Carreras, 2003).

## IV. OBJETIVOS

### 4.1. General

- ✚ Facilitar herramientas que permitan desarrollar y mejorar la capacidad creativa, el pensamiento crítico, la resolución de problemas y las relaciones inter e intrapersonales de los estudiantes de un centro técnico productivo.

#### 4.2. Específicos

1. Conocer los niveles de habilidades blandas que poseen los estudiantes de un CETPRO antes de aplicar el programa ILLARI.
2. Brindar estrategias que fomenten la creatividad.
3. Brindar estrategias que fomenten el pensamiento crítico y la resolución de problemas sin provocar o evitar una situación conflictiva.
4. Fomentar una visión real y positiva de si mismo y de las propias habilidades.
5. Valorar las cualidades propias y de los demás.
6. Fortalecer la autoconfianza.
7. Favorecer el análisis de los factores que influyen en la toma de decisiones para lograr las metas.
8. Fomentar el descubrimiento de la motivación personal.
9. Analizar la importancia de la comunicación.
10. Fomentar la comunicación asertiva.
11. Familiarizar el concepto de resiliencia a través de historias y de sus propias capacidades resilientes de los participantes.
12. Brindar actividades específicas que contribuyan al fortalecimiento de la resiliencia y la salud mental en los participantes.
13. Fomentar la escucha activa en los participantes.
14. Favorecer la práctica de la empatía entre los participantes.
15. Permitir resaltar perspectivas o fortalezas únicas en cada individuo que faciliten el trabajo en equipo.
16. Conocer los niveles de habilidades blandas que poseen los estudiantes de un CETPRO después de ejecutar el programa ILLARI.

## V. COMPETENCIAS

### GENERALES

- **Habilidades interpersonales**
- **Habilidad para trabajar de forma autónoma.**
- **Creatividad**
- **Capacidad para identificar, plantear y resolver problemas.**
- **Capacidad para organizar y planificar el tiempo.**
- **Capacidad de trabajo en equipo.**
- **Capacidad de comunicación oral y escrita.**
- **Capacidad para motivar y conducir hacia metas propias y comunes.**
- **Capacidad de toma de decisiones.**
- **Capacidad de crítica y autocrítica.**
- **Capacidad para actuar en nuevas situaciones.**

### ESPECIFICAS

Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.

Espera a llegar a un acuerdo, antes de iniciar una acción.

Identifica la naturaleza de los problemas que enfrenta.

Intervenir para armonizar o evitar conflictos

Solucionado un problema, analiza las consecuencias.

Examina y reconoce sus propias habilidades.

Identifica una visión positiva de sí mismo.

Evita dejarse llevar por lo que piensan o hacen los demás.

Considera los riesgos de una elección antes de poner en práctica una decisión.

Pide ayuda a personas con más experiencia.

Escucha y pide opinión a los demás para conocer y evaluar sus acciones.

Escucha activamente y con atención lo que otros dicen durante la conversación.

Busca entender lo que otros expresan durante la conversación.

Verificar lo que la persona trata de expresar.

Entiende el lenguaje gestual de las personas con las que conversa.

Comparte preocupaciones con amigos o amigas cuando lo necesita.

Cuenta con técnicas para calmarse ante situaciones de tensión.

Mantiene buen humor ante situaciones estresantes.

Al trabajar en equipo, puede evitar o minimizar el impacto de problemas con otras personas del grupo.

Trabaja fácilmente con personas que tienen diferentes opiniones y puntos de vista.

## VI. ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES

Dimensión	Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Técnica	Tiempo
	Conocer los niveles de habilidades blandas que poseen los estudiantes de un CETPRO antes de aplicar el programa ILLARI.	1	<b>PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA ILLARI</b>	Dar a conocer el objetivo del programa ILLARI a la población de estudiantes de un CETPRO.	Exposición	20 min
Presentación del cuestionario de habilidades blandas				Cuestionario virtual	20 min	
Absolver dudas de la población estudiantil del CETPRO sobre el cuestionario de habilidades blandas.				Lluvia de ideas.	5 min.	



Dimensión	Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Técnica	Tiempo
COGNITIVA	Brindar estrategias que fomenten la creatividad.	2	FASE DE INICIO	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
				Presentación personal de cada participante.	Aposento <sup>1</sup>	10 min.
			FASE DE DESARROLLO	Ejecución de la dinámica para fomentar la creatividad de los participantes.	El país de los inventos al revés. <sup>2</sup>	10 min.
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			FASE FINAL	Explicación de la lista de técnicas que fomentan la creatividad y que pueden ser empleadas en su vida cotidiana.	Exposición	5 min.
				Evaluación	Lista de Cotejo Encuesta de satisfacción virtual.	5 min.

<sup>1</sup> <https://educra.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2-DINAMICAS-DE-CREATIVIDAD.pdf>

<sup>2</sup> <https://educra.cl/wp-content/uploads/2016/07/DOC2-DINAMICAS-DE-CREATIVIDAD.pdf>

Brindar estrategias que fomenten el pensamiento crítico y la resolución de problemas sin provocar o evitar una situación conflictiva.	3	<b>FASE DE INICIO</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
			Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			Se inicia con una dinámica que genere la distensión en el grupo.	Me llamo Edelmiro y suspiro así. <sup>3</sup>	10 min
		<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecución de las dinámicas para trabajar el pensamiento crítico y la resolución de conflictos.	Silencio <sup>4</sup> Una propuesta a la NO VIOLENCIA	25 min.
			Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
		<b>FASE FINAL</b>	Ejecución de un juego que fomenta el análisis y toma de decisiones.	Orden en el banco <sup>5</sup> .	5 min
			Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>3</sup> <https://pazuela.files.wordpress.com/2011/10/tercero-de-primaria-conv-y-conf-a.pdf>

<sup>4</sup> <https://www.educacionrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/silencio-una-dinamica-grupal-la-resolucion-conflictos-aula/>

<sup>5</sup> <https://www.educacionrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/silencio-una-dinamica-grupal-la-resolucion-conflictos-aula/>

Dimensión	Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Técnica	Tiempo
PERSONAL	Fomentar una visión real y positiva de sí mismo y de las propias habilidades.	4	FASE DE INICIO	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			FASE DE DESARROLLO	Ejecución de la dinámica para fomentar la autopercepción e identificación de las habilidades.	¿Quién soy? <sup>6</sup>	10 min.
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			FASE FINAL	Explicación del trabajo personal que realizarán en casa.	Aceptación de la figura corporal corporal. <sup>7</sup>	5 min.
				Evaluación	Lista de Cotejo Encuesta de satisfacción virtual.	5 min.

<sup>6</sup> [http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/quien\\_soy.html#formato](http://www.gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/quien_soy.html#formato)

<sup>7</sup> [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf)

	Valorar las cualidades propias y de los demás.	5	<b>FASE DE INICIO</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecución de la dinámica para fomentar el autoconocimiento y la valoración de las cualidades, para ello hacer un breve recordatorio de la actividad anterior.	Anuncio publicitario <sup>8</sup>	20 min.
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Ejecución de un juego que fomenta la valoración de las cualidades en los demás.	El círculo <sup>9</sup>	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>8</sup> [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado5_1.pdf)

<sup>9</sup> <https://ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

	Fortalecer la autoconfianza.	6	<b>FASE DE INICIO</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecución de la dinámica para fomentar el autoconocimiento y la valoración de las cualidades.	Super YO	20 min.
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Ejecución de un juego que fomenta la autovaloración.	Imagínate a ti mismo. <sup>10</sup>	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>10</sup> <https://ceice.gva.es/orientados/profesorado/descargas/autoestima.pdf>

	Favorecer el análisis de los factores que influyen en la toma de decisiones para lograr las metas.	7	<b>FASE DE INICIO</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecución de la dinámica para identificar las diversas realidades que se pueden presentar y cuales serían las soluciones mas favorables para sí mismos.	Tarjetas de situaciones <sup>11</sup>	20 min.
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Ejecución de la dinámica favorece la toma de decisiones.	Pro y contras	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>11</sup> <https://educayaprende.com/juego-educativo-aprendo-a-tomar-decisiones/>

	omentar el descubrimiento de la motivación personal.	8	<b>FASE DE INICIO</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecución de la dinámica para identificar las capacidades que favorecerán el logro de objetivos.	Fortalezas y debilidades <sup>12</sup>	20 min.
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Ejecución de la dinámica que permite definir las metas personales.	Mis sueños <sup>13</sup>	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>12</sup> [https://cucea.udg.mx/sites/default/files/documentos/adjuntos\\_pagina/como\\_crear\\_un\\_analisis\\_foda\\_personal.pdf](https://cucea.udg.mx/sites/default/files/documentos/adjuntos_pagina/como_crear_un_analisis_foda_personal.pdf)

<sup>13</sup> <https://www.facilitar.io/es/actividad/donde-me-lleven-mis-suenos>

	Analizar la importancia de la comunicación.	9	<b>FASE INICIAL</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Llevar a cabo la dinámica que facilita la comprensión de las dificultades que existen en la comunicación.	El teléfono sin palabras. <sup>14</sup>	20 min.
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Facilitar las técnicas que pueden emplear para tener una comunicación	La noticia <sup>15</sup>	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>14</sup> [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_1.pdf)

<sup>15</sup> [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_1.pdf)



	Fomentar la comunicación asertiva.	10	<b>FASE DE INICIO</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecutar la dinámica que facilita reconocer los tipos de comunicación a través de situaciones reales de los participantes.	Juego de roles Se puede decir bien las cosas. <sup>16</sup>	20
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Facilitar y explicar las técnicas que se pueden emplear para tener una comunicación más asertiva.	Exposición	5 min
	Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.		5 min		
Familiarizar el concepto de	11	<b>FASE INICIAL</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.	

<sup>16</sup> [https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6\\_1.pdf](https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/docs/Ado6_1.pdf)

	resiliencia a través de historias y de sus propias capacidades resilientes de los participantes.			Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.	
				<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Llevar a cabo la actividad que favorece el reconocimiento de conductas resilientes de los participantes para llegar a un concepto desde su experiencia.	La resiliencia desde mi experiencia <sup>17</sup>	20
					Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
				<b>FASE FINAL</b>	Facilitar historias significativas de personas resilientes.	Cuatro historias de resiliencia. <sup>18</sup>	5 min
					Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min
Brindar actividades	12	<b>FASE INICIAL</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.		

<sup>17</sup> <https://miespacioresiliente.wordpress.com/2013/02/26/modelo-de-las-verbalizaciones-resilientes-de-grotberg/>

<sup>18</sup> <https://www.tekcrispy.com/2018/12/01/cuatro-historias-de-resiliencia/>

	específicas que contribuyan al fortalecimiento de la resiliencia y la salud mental en los participantes.				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.	
				<b>FASE DE DESARROLLO</b>		Favorecer un estado de bienestar y pausa ante situaciones que pueden ser generadoras de estrés.	Balance interior <sup>19</sup>	20
						Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
				<b>FASE FINAL</b>		Explicar la lista de técnicas que se les brindara a los participantes para entrenar una actitud resiliente.	Aprender a ser resilientes <sup>20</sup>	5 min
					Evaluación		Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>19</sup> <https://www.ccc.org.co/file/2017/11/RESILIENCIA-BPR-Guide-Spanish.pdf>

<sup>20</sup> <https://www.areahumana.es/ser-resiliente/>

Dimensión	Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Técnica	Tiempo
SOCIAL	Fomentar la escucha activa en los participantes.	13	FASE INICIAL	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			FASE DE DESARROLLO	Ejecutar la dinámica que facilita la comprensión de la escucha activa.	El autobús <sup>21</sup>	20
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			FASE FINAL	Explicar la lista de actividad que pueden emplear los participante para fomentar la escucha activa y empática.	Exposición Ejercitar la escucha activa <sup>22</sup>	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>21</sup> <https://educacionpermanentehome.files.wordpress.com/2019/02/el-autobc3bas-watermark.pdf>

<sup>22</sup> <http://elblogdelmandointermedio.com/2016/01/11/juegos-practicar-escucha-activa/>

	Favorecer la práctica de la empatía entre los participantes.	14	<b>FASE INICIAL</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecutar la actividad que favorece el reconocimiento de las emociones de los otros.	Soy otro <sup>23</sup>	20
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Ejecutar la dinámica que permite reconocer los problemas de la otra persona.	Yo tengo tu problema <sup>24</sup>	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>23</sup> <https://educaciondocente.es/blog/5-actividades-para-trabajar-la-empatia/>

<sup>24</sup> <https://www.iepp.es/desarrolla-tu-empatia/>

	Permitir resaltar perspectivas o fortalezas únicas en cada individuo que faciliten el trabajo en equipo.	15	<b>FASE DE INICIO</b>	Asistencia de participantes	Registro	5 min.
				Presentación de la sesión.	Exposición	5 min.
			<b>FASE DE DESARROLLO</b>	Ejecutar una actividad sencilla pero efectiva para fomentar el trabajo en equipo.	El rompecabezas <sup>25</sup>	20
				Reflexión de la actividad ejecutada.	Lluvia de ideas	5 min.
			<b>FASE FINAL</b>	Explicar la lista de técnicas que pueden emplear los estudiantes para mejorar el trabajo colaborativo.	Trabajo en equipo-colaborativo <sup>26</sup>	5 min
				Evaluación	Lista de cotejo Encuesta de satisfacción.	5 min

<sup>25</sup> <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas/negociacion/dinamica-rompecabezas-del-trueque/>

<sup>26</sup> <https://blog.izabc.com.mx/5-estrategias-para-un-trabajo-en-equipo-exitoso>

Dimensión	Objetivo	Sesión	Actividad	Contenido	Técnica	Tiempo
	Conocer los niveles de habilidades blandas que poseen los estudiantes de un CETPRO después de ejecutar el programa ILLARI.	16	<b>CLAUSURA DEL PROGRAMA ILLARI</b>	Reforzar el objetivo del programa ILLARI a la población de estudiantes de un CETPRO.	Exposición	20 min
Desarrollo del cuestionario de habilidades blandas				Cuestionario virtual	20 min	
Agradecimiento al personal directivo, docente y población estudiantil del CETPRO por la participación durante la ejecución del programa ILLARI.				Lluvia de ideas.	5 min.	

## VII. METODOLOGÍA

La metodología del programa de habilidades blandas “ILLARI”, está basado en un aprendizaje experiencial; el cual determina que el aprendizaje se da a través de experiencias concretas y tangibles, esto permite que el conocimiento sea adquirido por la experiencia concreta y la conceptualización en abstracto. (Baena, 2019) para ello, se emplearán herramientas lúdicas que faciliten el aprendizaje y que este sea más significativo. Para ello cada sesión del programa contara con tres momentos: FASE INICIAL-FASE DE DESARROLLO -FASE FINAL. Asimismo, se emplearán las dinámicas o técnicas participativas que se realizan al inicio de cada sesión, esto es muy importante ya que contribuye a construir un clima de confianza y respeto, estimula la atención, y genera una disposición a participar.

## VIII. MATERIALES Y RECURSOS

Materiales

Videos

Audios

Video videoconferencias

Recurso humano

Profesional en Psicología o capacitado en desarrollo personal.

## IX. EVALUACIÓN

- Se aplicará una heteroevaluación a través de una lista de cotejo, después de cada sesión ejecutada.(ANEXO 1)
- La evaluación será individual al finalizar cada taller, para ello se aplicará una encuesta de satisfacción que será enviada a través de un link a los estudiantes. (ANEXO 2)



## BIBLIOGRAFÍA

- Alvarez, E. (2020). Educación socioemocional Controversias y Concurrencias Latinoamericanas. *Asociación Latinoamericana de Sociología*(6), 388-408. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Baena, V. (2019). *El Aprendizaje Experiencial como metodología docente: Buenas prácticas*. Narcea Ediciones. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=tCy6DwAAQBAJ&pg=PT1&dq=aprendizaje+experiencial&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwip1Oivhsn4AhUkI7kGHd32DFcQ6AF6BAgHEAI#v=onepage&q=aprendizaje%20experiencial&f=false>
- Carreras, C. (2003). *Aprender a formar: educación y procesos formativos*. Barcelona, España: Paidós, S.A. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?id=R0sPItacZbgC&dq=andragogia&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.pe/books?id=R0sPItacZbgC&dq=andragogia&source=gbs_navlinks_s)
- Jauregui, K. (2002). Formación a través de tecnología en la literatura. *IESE Research Papers* .
- Marín Martínez, N., Solano Martínez, I., & Jiménez Gómez, E. (1999). Tirando del hilo de la madeja constructivista. *Enseñanza de las ciencias: revista de investigación y experiencias didácticas*, 17(3), 479-499. Obtenido de <https://raco.cat/index.php/Ensenanza/article/view/21608>

## PLAN DE SESIÓN 01

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	PROGRAMA ILLARI
<b>OBJETIVO:</b>	Conocer los niveles de habilidades blandas que poseen los estudiantes de un CETPRO antes de aplicar el programa ILLARI.
<b>LOGRO:</b>	➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.

TIEMPO	ACTIVIDADES A SEGUIR	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se inicia con el saludo de bienvenida y presentando el objetivo del programa ILLARI a la población de estudiantes de un CETPRO; asimismo, se brindan las indicaciones sobre el trabajo a ejecutar.	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ Cuestionario virtual</li> <li>✓ Lluvia de ideas.</li> </ul>
20	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se presenta del cuestionario de habilidades blandas, para ello, se brinda la explicación del objetivo del cuestionario y las indicaciones para su respectivo llenado; el mismo que fue enviado a los estudiantes a través de in link de formulario drive. Para ello, los estudiantes deben contra con datos de internet en sus móviles y resolverlo de forma individual.	<p style="text-align: center;"><b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pizarra</li> <li>✓ Material real demostrativo</li> <li>✓ Máquinas/equipos</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>METODOLOGÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostrativa</li> <li>✓ Participativa</li> </ul>
20	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza. de la lo explicado y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede al registro de asistencia de los estudiantes.	

## PLAN DE SESIÓN 02

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	CREATIVIDAD
<b>OBJETIVO:</b>	Brindar estrategias que fomenten la creatividad.
<b>LOGRO:</b>	➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo de la sesión, se ejecuta la dinámica de motivación y de presentación personal de cada uno de los estudiantes (ANEXO 3).	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ Aposento (ANEXO 3) ✓ El país de los inventos al revés (ANEXO 4)
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 04) para fomentar la creatividad de los estudiantes; el cual, permite la interacción grupal y la seguridad en sí mismo; para ello, se brindan las indicaciones de la actividad y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Lluvia de ideas ✓ Técnicas para desarrollar la creatividad (ANEXO 5) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se presenta a los estudiantes una lista de técnicas que le permitirán fomentar su creatividad (ANEXO 5); las cuales pueden emplear a diario; asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos  <b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 03

FACILITADOR: LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA

**TEMA:** RESOLUCION DE PROBLEMAS

**OBJETIVO:** Brindar estrategias que fomenten el pensamiento crítico y la resolución de problemas sin provocar o evitar una situación conflictiva

**LOGRO:** ➤ Intervenir para armonizar o evitar conflictos

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se procede a dar la el saludo de bienvenida y se ejecuta la dinámica que favorece la distención en el grupo (ANEXO 6) , posterior se inicia con la presentación del objetivo de la sesión y definiciones del tema.	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ Me llamo Edelmiro y suspiro así (ANEXO 6) ✓ Silencio (ANEXO 7)
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a la ejecución de las dinámicas para trabajar el pensamiento crítico y la resolución de conflictos (ANEXO 7 y 8); el cual, permite reconocer la importancia de solucionar los problemas, sin provocar o evitar una situación conflictiva.	✓ Una propuesta: la NO VIOLENCIA (ANEXO 8) ✓ Lluvia de ideas ✓ Orden en el banco (ANEXO 9) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se lleva a cabo un juego (ANEXO 9) que fomenta el análisis y toma de decisiones; asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de de la sesion y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos  <b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 04

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	AUTOCONOCIMIENTO
<b>OBJETIVO:</b>	Fomentar una visión real y positiva de sí mismo y de las propias habilidades.
<b>LOGRO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Examina y reconoce sus propias habilidades.</li> <li>➤ Identifica una visión positiva de sí mismo.</li> </ul>

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registro</li> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ ¿Quién soy? (ANEXO 10)</li> <li>✓ Lluvia de ideas</li> <li>✓ Aceptación de la figura corporal. (ANEXO 11)</li> <li>✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1)</li> <li>✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)</li> </ul>
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 10) para fomentar la autopercepción e identificación de las habilidades; para ello, se brindan las indicaciones de la actividad y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	<p style="text-align: center;"><b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pizarra</li> <li>✓ Material real demostrativo</li> <li>✓ Máquinas/equipos</li> </ul>
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se presenta a los estudiantes un trabajo personal que realizarán en casa (ANEXO 11); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<p style="text-align: center;"><b>METODOLOGÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostrativa</li> <li>✓ Participativa</li> <li>✓ Dinámica</li> </ul>

## PLAN DE SESIÓN 05

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

**TEMA:** AUTOCONOCIMIENTO

**OBJETIVO:** Ejercitar habilidades de autoconocimiento y valorar las cualidades propias y de los demás.

➤ Examina y reconoce sus propias habilidades.

**LOGRO:** ➤ Identifica una visión positiva de sí mismo.

➤ Evita dejarse llevar por lo que piensan o hacen los demás.

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ Anuncio publicitario (ANEXO 12)
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 12) para fomentar el autoconocimiento y la valoración de las cualidades, para ello hacer un breve recordatorio de la actividad anterior y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Lluvia de ideas ✓ El círculo (ANEXO 13) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se presenta a los estudiantes un juego (ANEXO 13) que fomenta la valoración de las cualidades en los demás; asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de de la sesion y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos  <b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 06

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	AUTOCONFIANZA
<b>OBJETIVO:</b>	Fortalecer la autoconfianza. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Examina y reconoce sus propias habilidades.</li> </ul>
<b>LOGRO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Identifica una visión positiva de sí mismo.</li> <li>➤ Evita dejarse llevar por lo que piensan o hacen los demás.</li> </ul>

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registro</li> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ Super YO (ANEXO 14)</li> <li>✓ Lluvia de ideas</li> <li>✓ Imagínate a ti mismo. (ANEXO 15)</li> </ul>
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 14) para fomentar el autoconocimiento y la valoración de las cualidades, para ello hacer un breve recordatorio de la actividad anterior y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1)</li> <li>✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pizarra</li> <li>✓ Material real demostrativo</li> <li>✓ Máquinas/equipos</li> </ul>
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se presenta a los estudiantes un juego que fomenta la autovaloración (ANEXO 15); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de de la sesion y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<p style="text-align: center;"><b>METODOLOGÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostrativa</li> <li>✓ Participativa</li> <li>✓ Dinámica</li> </ul>

## PLAN DE SESIÓN 07

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	TOMA DE DECISIONES
<b>OBJETIVO:</b>	Favorecer el análisis de los factores que influyen en la toma de decisiones para lograr las metas.
<b>LOGRO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Considera los riesgos de una elección antes de poner en práctica una decisión.</li> <li>➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.</li> </ul>

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registro</li> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ Tarjetas de situaciones (ANEXO 16)</li> <li>✓ Lluvia de ideas</li> </ul>
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 16) para identificar las diversas realidades que se pueden presentar y cuáles serían las soluciones más favorables para sí mismos; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pro y contras (ANEXO 17)</li> <li>✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1)</li> <li>✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pizarra</li> <li>✓ Material real demostrativo</li> <li>✓ Máquinas/equipos</li> </ul>
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se presenta a los estudiantes una dinámica favorece la toma de decisiones (ANEXO 17); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<p style="text-align: center;"><b>METODOLOGÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostrativa</li> <li>✓ Participativa</li> <li>✓ Dinámica</li> </ul>



## PLAN DE SESIÓN 08

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	MOTIVACIÓN
<b>OBJETIVO:</b>	Fomentar el descubrimiento de la motivación personal.
<b>LOGRO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.</li> <li>➤ Examina y reconoce sus propias habilidades.</li> <li>➤ Pide ayuda a personas con más experiencia.</li> <li>➤ Escucha y pide opinión a los demás para conocer y evaluar sus acciones.</li> </ul>

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ Fortalezas y debilidades (ANEXO 18) ✓ Lluvia de ideas
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 18) para identificar las capacidades que favorecerán el logro de objetivos; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Mis sueños (ANEXO 19) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)  <b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se presenta a los estudiantes una dinámica que permite definir las metas personales (ANEXO 19); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 09

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

**TEMA:** COMUNICACIÓN

**OBJETIVO:** Analizar la importancia de la comunicación.

- Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.
- Escucha activamente y con atención lo que otros dicen durante la conversación.

**LOGRO:**

- Busca entender lo que otros expresan durante la conversación.
- Verifica lo que la persona trata de expresar.
- Entiende el lenguaje gestual de las personas con las que conversa.

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ El teléfono sin palabras. (ANEXO 20)
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 20) para que facilita la comprensión de las dificultades que existen en la comunicación; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Lluvia de ideas ✓ La noticia (ANEXO 21) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se facilita a los estudiantes una relación las técnicas que pueden emplear para tener una comunicación (ANEXO 12); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos
		<b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 10

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

**TEMA:** COMUNICACIÓN

**OBJETIVO:** Fomentar la comunicación asertiva.

- Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.
- Escucha activamente y con atención lo que otros dicen durante la conversación.

**LOGRO:**

- Busca entender lo que otros expresan durante la conversación.
- Verifica lo que la persona trata de expresar.
- Entiende el lenguaje gestual de las personas con las que conversa.

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ Se puede decir bien las cosas. (ANEXO 22)
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a ejecutar la dinámica (ANEXO 22) que facilita reconocer los tipos de comunicación a través de situaciones reales de los estudiantes; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Lluvia de ideas ✓ Técnicas de comunicación asertiva. (ANEXO 23) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se facilita a los estudiantes una relación de las técnicas que pueden emplear para tener una comunicación más asertiva (ANEXO 23); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos  <b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 11

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	RESILIENCIA
<b>OBJETIVO:</b>	Familiarizar el concepto de resiliencia a través de historias y de las propias capacidades resilientes de los participantes.
<b>LOGRO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.</li> <li>➤ Comparte preocupaciones con amigos o amigas cuando lo necesita.</li> <li>➤ Cuenta con técnicas para calmarse ante situaciones de tensión.</li> <li>➤ Mantiene buen humor ante situaciones estresantes.</li> </ul>

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ La resiliencia desde mi experiencia (ANEXO 24) ✓ Lluvia de ideas
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a llevar a cabo la actividad (ANEXO 24) que favorece el reconocimiento de conductas resilientes de los participantes para llegar a un concepto desde su experiencia; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Cuatro historias de resiliencia (ANEXO 25) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se facilita a los estudiantes historias significativas de personas resilientes (ANEXO 25); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos  <b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 12

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	RESILIENCIA
<b>OBJETIVO:</b>	Brindar actividades específicas que contribuyan al fortalecimiento de la resiliencia y la salud mental en los participantes
<b>LOGRO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.</li> <li>➤ Comparte preocupaciones con amigos o amigas cuando lo necesita.</li> <li>➤ Cuenta con técnicas para calmarse ante situaciones de tensión.</li> <li>➤ Mantiene buen humor ante situaciones estresantes.</li> </ul>

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ Balance interior (ANEXO 26) ✓ Lluvia de ideas ✓ Aprender a ser resilientes (ANEXO 27)
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a llevar a cabo la actividad (ANEXO 26) que un estado de bienestar y pausa ante situaciones que pueden ser generadoras de estrés; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se facilita a los estudiantes la lista de técnicas que se les brindara a los participantes para entrenar una actitud resiliente (ANEXO 27); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos  <b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 13

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

**TEMA:** EMPATIA

**OBJETIVO:** Fomentar la escucha activa en los participantes.

➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.

**LOGRO:**

➤ Comparte preocupaciones con amigos o amigas cuando lo necesita.

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Registro</li> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ El autobús (ANEXO 28)</li> <li>✓ Lluvia de ideas</li> <li>✓ Ejercitar la escucha activa (ANEXO 29)</li> </ul>
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a llevar a cabo la actividad (ANEXO 28) que facilita la comprensión de la escucha activa.; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1)</li> <li>✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pizarra</li> <li>✓ Material real demostrativo</li> <li>✓ Máquinas/equipos</li> </ul>
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se facilita a los estudiantes la lista de actividades (ANEXO 29) que pueden emplear los participantes para fomentar la escucha activa y empática; asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<p style="text-align: center;"><b>METODOLOGÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostrativa</li> <li>✓ Participativa</li> <li>✓ Dinámica</li> </ul>

## PLAN DE SESIÓN 14

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

**TEMA:** EMPATIA

**OBJETIVO:** Favorecer la práctica de la empatía entre los participantes.

➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.

**LOGRO:** ➤ Comparte preocupaciones con amigos o amigas cuando lo necesita.

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ Soy otro (ANEXO 30) ✓ Lluvia de ideas ✓ Yo tengo tu problema (ANEXO 31)
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a llevar a cabo la actividad (ANEXO 30) que favorece el reconocimiento de las emociones de los otros; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)  <b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se ejecuta la dinámica que permite reconocer los problemas de la otra persona (ANEXO 31); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica

## PLAN DE SESIÓN 15

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	COLABORACION
<b>OBJETIVO:</b>	Permitir resaltar perspectivas o fortalezas únicas en cada individuo que faciliten el trabajo en equipo.
<b>LOGRO:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.</li> <li>➤ Trabaja fácilmente con personas que tienen diferentes opiniones y puntos de vista.</li> <li>➤ Intervenir para armonizar o evitar conflictos.</li> </ul>

TIEMPO	ACTIVIDADES	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se procede a realizar el registro de asistencia de cada participante, culminado; se inicia con el saludo de bienvenida y la presentación del objetivo y tema de la sesión .	<b>TÉCNICAS</b> ✓ Registro ✓ Exposición ✓ El rompecabezas (ANEXO 32) ✓ Lluvia de ideas
25	<b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se procede a llevar a cabo la actividad (ANEXO 32) que favorece el trabajo en equipo.; para ello se brindan las indicaciones a los estudiantes y al finalizar se realiza una reflexión de lo vivenciado y de cómo lo aplicarían en su vida cotidiana.	✓ Trabajo en equipo-colaborativo (ANEXO 33) ✓ Lista de Cotejo (ANEXO 1) ✓ Encuesta de satisfacción (ANEXO 2)  <b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b> ✓ Pizarra ✓ Material real demostrativo ✓ Máquinas/equipos
15	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se explicar la lista de técnicas que pueden emplear los estudiantes para mejorar el trabajo colaborativo (ANEXO 33); asimismo, se refuerza haciendo un resumen con las ideas fuerza de la sesión y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede a desarrollar una encuesta de satisfacción.	<b>METODOLOGÍA</b> ✓ Demostrativa ✓ Participativa ✓ Dinámica



## PLAN DE SESIÓN 16

FACILITADOR:	LESLIE MARIELLA CASTILLO OLAYA
--------------	--------------------------------

<b>TEMA:</b>	PROGRAMA ILLARI
<b>OBJETIVO:</b>	Conocer los niveles de habilidades blandas que poseen los estudiantes de un CETPRO después de aplicar el programa ILLARI.
<b>LOGRO:</b>	➤ Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones.

TIEMPO	ACTIVIDADES A SEGUIR	PREVENCIÓN DE AYUDAS
20	<b>FASE INICIAL:</b> Se inicia dando la bienvenida y presentando el objetivo del programa ILLARI a la población de estudiantes de un CETPRO; asimismo, se brindan las indicaciones sobre el trabajo a ejecutar.	<p style="text-align: center;"><b>TÉCNICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ Cuestionario virtual</li> <li>✓ Lluvia de ideas.</li> </ul>
20	<p><b>FASE DE DESARROLLO:</b> Se presenta del cuestionario de habilidades blandas; para ello, se brinda la explicación del objetivo del cuestionario y las indicaciones para su respectivo llenado; el mismo que es enviado a los estudiantes a través de in link de formulario drive.</p> <p>Los estudiantes deben contar con datos de internet en sus móviles y resolverlo de forma individual.</p>	<p style="text-align: center;"><b>MEDIOS DIDÁCTICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pizarra</li> <li>✓ Material real demostrativo</li> <li>✓ Máquinas/equipos</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>METODOLOGÍA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Demostrativa</li> <li>✓ Participativa</li> </ul>
20	<b>FASE FINAL EVALUACIÓN:</b> Al finalizar se refuerza haciendo un resumen con las ideas principales de las actividades trabajadas en las sesiones anteriores y se absuelven las dudas de los participantes, finalmente se procede al registro de asistencia de los estudiantes.	

## ANEXO 1: HETEROEVALUACIÓN

### LISTA DE COTEJO PARA EVALUACIÓN DE CADA SESIÓN

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**TEMA:** \_\_\_\_\_

<b>N°</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>1</b>	Las instrucciones que se han brindado fueron claras y precisas para los estudiantes.		
<b>2</b>	Todos los estudiantes han participado de las actividades de inicio a fin		
<b>3</b>	El tiempo empleado para la ejecución de la sesión ha sido adecuado.		
<b>4</b>	El ambiente donde se ejecutó la sesión ha sido el adecuado.		
<b>5</b>	Los materiales empleados han sido de fácil acceso para los estudiantes.		
<b>6</b>	Los estudiantes reconocieron y crearon una definición de la habilidad trabajada.		
<b>TOTAL</b>			

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ANEXO 2: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

### ENCUESTA

NOMBRE Y APELLIDO: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_

¡Estimado estudiante!

La presente encuesta es debido a que participo de la sesión del Programa ILLARI; es por ello, que deberá elegir una opción, según su percepción.

A continuación, proceda a desarrollar las siguientes preguntas:

01. EN GENERAL, LA SESIÓN LE PARECIO...

- a) Aburrido
- b) Regular
- c) Divertido

02. DESPUES DE LA SESIÓN USTED DE SE SINTIO...

- a) Inspirado a llevar a cabo lo aprendido.
- b) Igual que antes de la sesión.
- c) Decepcionado de la sesión.

03. CONSIDERAS QUE LA SESION RECIBIDA, VALIO LA PENA...

- a) SI
- b) NO

04. ESCRIBE ALGUNA SUGERENCIA

---

---

---

---

### ANEXO 3: Aposento (Dinámica)

- OBJETIVOS:
  - Presentación personal y desarrollo de la creatividad.
- EDAD DE PARTICIPANTES:
  - 8 años a más
- MATERIALES:
  - Número de sillas igual al número de participantes.
- DESARROLLO: Sentados en un círculo. Un miembro del grupo comienza el juego presentándose de la siguiente forma: “soy... (nombre) y quiero que mi aposento sea ocupado por... (nombre de otra persona del grupo)”. A continuación, indica como quiere que vaya a ocupar su aposento: “para eso vendrá ...” (se indica una acción: bailando, sentado, etc.). las dos personas que están sentados a ambos lados de la nombrada, actúan de ayudantes si fuese necesario. La persona nombrada va a ocupar el sitio de la primera y esta ocupa el suyo.



## **ANEXO 4: El país de los inventos al revés (Dinámica)**

- **OBJETIVOS:**
  - Favorecer la distensión y el mutuo aprecio.
  - Desarrollar la creatividad.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 5 años a más
  - Máximo 30 jugadores.
  
- **DESARROLLO:** el facilitador se dirige a los jugadores, contándoles la siguiente historia: todos los que estamos aquí somos capaces de inventar cosas, además, tienen que imaginarse que n a partir de este momento, vivimos en el país de los inventores, en el que todos inventamos algo y todo lo que se inventa es aceptado por los demás, solo hay un problema. Por una circunstancia todavía no explicada, todo lo que inventamos es al revés, o lo contrario de lo que se nos pide. Por ejemplo, se nos pide que inventemos algo para volar, y todo lo que inventamos es justamente lo contrario, no sirve para volar. nos piden que inventemos algo para comer, y todo lo que decimos no sirve para comer, etc. Cada un de los jugadores-inventores tiene que decir o escribir algo que sea lo opuesto o contrario de lo que se pretende crear. El juego continuo hasta que los inventores despistados no puedan inventar mas cosas.

## ANEXO 6: Me llamo Edelmiro y suspiro así

- OBJETIVO:
  - Favorecer la distensión y presentación.
  
- PARTICIPANTES:
  - 8 años a más
  
- DESARROLLO: Nos ponemos de pie en silencio. Movemos los brazos, en silencio, los hombros, respiramos. Nos estiramos. Suspiramos. Suspiramos todas a la vez. Inspiramos y expiramos a la vez que dejamos salir algún sonido suave. Suspiramos todas a la vez de nuevo. Luego digo: Me llamo Edelmiro y suspiro así. Y hago un ejemplo de suspiro. Van realizando el ejercicio el resto de personas de forma ordenada diciendo cada una su propio nombre. Cada una suspira a su manera. ¿Quién quiere hacer un ejemplo? ¿A ver? ¿Y otro? Hay diferentes tipos de suspiros: de aburrimiento, de hambre, de cansancio, de amor, de tristeza, de sorpresa, ¿Has visto suspirar a alguien?  
Reflexión: ¿Qué les ha parecido? ¿Cómo te sientes ahora? ¿Qué has notado en tu suspiro? ¿Ha notado algo especial en el suspiro de alguna compañera? ¿les gusta suspirar? ¿Suspiras con frecuencia? ¿Cuándo suspiras?

## ANEXO 7: Silencio

- OBJETIVO:
  - Favorece para trabajar cualquier conflicto que pueda surgir en el grupo.
  
- PARTICIPANTES:
  - 8 años a más
  
- DESARROLLO: Pide participación a dos alumnos que lo deseen: uno hará de profesor y otra de alumno. Pautas:  
*Maestro/a:* el que hace de profesor tiene que pedir a un alumno que salga a la pizarra para corregir una actividad. Si no sale a la primera tendrás que enfrentarte a algo nuevo para ti, ya que hasta ahora nunca tuviste este tipo de problema. Tu objetivo es conseguir que tu alumno salga o que al menos te responda de alguna manera. *(El que tiene el rol de maestro sale del aula para leer su hoja de pautas sin oír las instrucciones que les das a los demás participantes)*  
*Alumno/a:* anoche presenciaste una fuerte discusión familiar. estás muy dolido, tienes ganas de llorar y sabes que si sales a la pizarra no podrás seguir aguantando las lágrimas. *(Entrégale la hoja al que hace de alumno con las pautas de su rol para que las lea antes de empezar)*  
Objetivo: sólo darás explicaciones a alguien que sepa ser cercano, te inspire confianza y llegue a tu corazón.  
El escenario es una clase. Coloca una mesa frente a la del maestro. El maestro llama al alumno para que haga una actividad en la pizarra: multiplicación, división, etcétera. El alumno no responde y no sale a la pizarra. *(El maestro tendrá que enfrentarse a esta situación que supone un gran reto. Lo deseable es que intente ganarse la confianza del alumno para ayudarlo a superar la situación)*

## ANEXO 8: Una propuesta- la NO VIOLENCIA

- OBJETIVO:
  - Favorece identificar y proponer una solución a los problemas sociales.
  
- PARTICIPANTES:
  - 12 años a más
  
- DESARROLLO: iniciar el dialogo, mencionando que a veces para solucionar los conflictos hay que provocar otros para poner a todas las partes en pie de igualdad. *Poner ejemplos: personajes que han sido iconos en la lucha a través de la no violencia como: Luther King, Mahatma Gandhi, Dalai Lama, etc.* El objetivo es recuperar el protagonismo de las personas en la sociedad. Aclarar que estas propuestas están planteadas en horizontes de tiempo muy amplios, pero que ya son concretables -y están concretadas- a pequeña escala (poner ejemplos).



## ANEXO 9: Orden en el banco

- **OBJETIVO:**
  - Favorecer la distensión y la cooperación.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - Banco largo o cinta masking.
  
- **DESARROLLO:** Se necesita un banco lo suficientemente largo para que entren los integrantes del grupo. Si no lo hay se puede dibujar, o marcar con cinta aislante, dos líneas paralelas en el suelo. El ancho debe ser de unos 20 cms. Nadie puede bajarse del banco o salirse de las líneas. El facilitador invita al grupo a subir sobre el banco. Una vez que están todos colocados se explica que el objetivo es ubicarse según las edades, o la fecha de nacimiento, o la estatura, sin bajarse del banco. Se puede revisar cómo hemos logrado desplazarnos sin caernos, cómo se ha sentido el apoyo del grupo, su proximidad, etc.

## ANEXO 10: ¿Quién soy?

- OBJETIVO:
  - Conseguir que la persona tenga conciencia de sí misma.
- PARTICIPANTES:
  - 12 años a más
  
- MATERIALES:
  - Hoja de trabajo.
  - Lápiz o lapicero
  
- DESARROLLO: se le entrega a cada participante el formato para que lo conteste en forma individual. Una vez que han contestado el cuestionario, se hace una reflexión sobre lo que comúnmente contestan, cuando se les pregunta ¿Quién eres? Normalmente contestan que tienen, estado civil, etc. pero rara vez se descubre la esencia de la persona. En la sesión se provoca comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas. Se puede guiar los comentarios a través de las siguientes preguntas: *¿Qué dificultades tuvieron al llenar el cuestionario? ¿Qué pregunta fue la más fácil o la más difícil? ¿Cómo se sintieron al contestarlo? Etc.* Se guía en un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

## ¿QUIÉN SOY?

Como persona:

1. Mi \_\_\_\_\_ favorito (a) es:

2. Si pudiera tener un deseo, sería:

3. Me siento feliz cuando:

4. Me siento triste cuando:

5. Me siento muy importante cuando:

6. Una pregunta tengo sobre la vida es:

7. Me enojo cuando:

8. La fantasía que más me gustaría tener es:

9. Un pensamiento que aún sigo teniendo es:

10. Cuando me enojo, yo:

11. Cuando me siento triste, yo:

12. Cuando tengo miedo, yo:

13. Me da miedo cuando:

14. Algo que quiero, pero que me da miedo pedir, es:

15. Me siento valiente cuando:

16. Me sentí valiente cuando:

17. Amo a:

18. Me veo a mí mismo (a):

19. Algo que hago bien es:

20. Estoy preocupado (a):

21. Más que nada me gustaría:

22. Si fuera anciano (a):

23. Si fuera niño (a):

24. Lo mejor de ser yo es:

25. Odio:

26. Necesito:

27. Deseo:

## **ANEXO 11: Autoaceptación de la figura corporal.**

- **OBJETIVO:**
  - Reflexionar sobre cómo favorecer la aceptación de la figura corporal.
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
- **MATERIALES:**
  - Hoja de trabajo "Aceptación de la figura corporal" y "Ejercicio de aceptación de la figura corporal"
  - Lápiz o lapicero
  - Espejo
- **DESARROLLO:**

En casa: Observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo y valorar de 1 a 10 el grado de aceptación de cada una de las partes de la propia figura corporal. En la siguiente sesión: Puesta en común, reforzando lo positivo. Se les entrega y explica hoja "Ejercicio de aceptación de la figura corporal: reflexiones finales".

## ACEPTACIÓN DE LA FIGURA CORPORAL

Tras observación y autoexploración táctil ante el espejo del cuerpo desnudo:

1) Contesto a las siguientes preguntas:

- ¿Soy alto/a, bajo/a? ¿Soy gordo/a, flaco/a?
- ¿Cómo es mi cuerpo de espaldas, de perfil?
- ¿Cómo es mi pelo?
- ¿Cómo es mi cara: ojos, nariz, orejas, boca?
- ¿Cómo es mi cuello?
- ¿Cómo son mis hombros, mis pechos?
- ¿Cómo es mi abdomen?
- ¿Cómo son mis genitales: pene, testículos, clítoris, vagina?
- ¿Cómo son mis nalgas, mi ano?
- ¿Cómo son mis brazos, mis manos?
- ¿Cómo son mis caderas?
- ¿Cómo son mis muslos, mis piernas, mis pies?

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

Altura

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

Volumen

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

Cabeza

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

Pelo

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

Ojos

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

Nariz

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

Orejas

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

Boca (labios y dientes)

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

Cuello

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

Hombros

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

Pechos

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

**Abdomen**

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

**Pene / Clitoris**

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

**Testículos / Vagina**

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

**Nalgas**

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

**Ano**

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

**Brazos**

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

**Manos**

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

**Caderas**

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

**Muslos**

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

**Piernas**

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

**Pies**

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

## EJERCICIO DE ACEPTACIÓN DE LA FIGURA CORPORAL

### Reflexión 1:

Las personas que cuidan el cuerpo tienen una mejor imagen de sí mismas. Se sienten con más energías, más vivas, más atractivas y más saludables. Y de una mejor imagen corporal surge mayor respeto por uno mismo y una más sana autoestima. Todos los días haz cuando menos una cosa que sea buena para tu cuerpo. Camina o corre un poco, come verduras frescas o fruta, dúchate, lávate el cabello, limpia tus dientes con hilo dental y cepillo, contéplate desnudo frente al espejo y gratifícate disfrutando de ti mismo, ponte en contacto con tu propio cuerpo, explórate y acaricia tu piel, encuentra tu atractivo, relájate y libera tensiones.

### Reflexión 2:

En los medios de comunicación nos intentan vender un determinado modelo de figura corporal. Al no poseer esa figura, muchas personas se angustian. No caigas en la trampa. Recuerda que los gustos de las personas son diferentes, por lo que siempre podemos encontrar a alguien que le guste nuestro cuerpo. Todos podemos ser atractivos para los demás y ser queridos.

### Reflexión 3:

Recuerda que la figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas.

### Reflexión 4:

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

### Reflexión 5:

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

### Reflexión 6:

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



## **ANEXO 12: Anuncio publicitario**

- **OBJETIVO:**
  - Ejercitar habilidades de autoconocimiento y de autorrevelación hacia los demás.
  - Aumentar la autoestima.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - Hoja de trabajo "Anuncio publicitario de uno mismo"
  - Lápiz o lapicero
  
- **DESARROLLO:**

Escribir, a partir de las cualidades positivas, un anuncio intentando venderse uno mismo a los demás.

## ANUNCIO PUBLICITARIO DE UNO MISMO

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

### GUÍA DE EJEMPLOS

Determinación	Capacidad de hacer amigos	Entusiasmo
Perseverancia	Simpatía	Valentía
Dinamismo	Confianza en si mismo / a	Cortesía
Capacidad de observación	Fuerza de voluntad	Paciencia
Previsor / a	Sensibilidad	Capacidad de disfrute
Comunicativo	Sentido del humor	Comprensivo / a
Fiable	Alegre	Responsable
Capacidad de escucha	Expresivo / a	Animoso /a
Organizado	Buena voz	Capacidad de concentración
Iniciativa	Ecuánime	Generosidad
Cordialidad	Franqueza	Adaptable
Auténtico / a	Honesto	Abierto / a
Afectuoso / a	Trabajador / a	Persistente
Independiente	Creativo / a	Original
Solidario / a	Marcar un gol	Conseguir ligar
Mantener un secreto	Conseguir hablar en público	Escribir sin faltas
Leer bien	Resolver un problema	Aprenderme una lección
Habilidades manuales	Controlar mis impulsos	Cantar
Bailar	Meter una canasta	Ayudar a otros
Ojos grandes	Tengo fé	Pensamiento lógico
Capacidad para intimar	Escribir poesías	... y todo lo que se te ocurra

2) A partir de la lista anterior, escribe un anuncio intentando venderte a los demás. Se trata de que te vendas bien y muestres tus cualidades y logros de los que estás satisfecho. Sé directo y entusiasta. Si te es más fácil, ayúdate del dibujo, de un lema o una cuña radiofónica.

Consejo: Repítelo en voz baja cuando quieras darte ánimos. Y compártelo con gente de confianza.

## **ANEXO 13: El círculo**

- **OBJETIVO:**
  - Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas.
  - Aprender a dar y a recibir elogios.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - Número de hojas en blanco según número de participantes
  - Lápiz o lapicero
  
- **DESARROLLO:** Se explica a los participantes, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.). A continuación, los participantes se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de una hoja y se lo da al compañero de su derecha, así, la hoja va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.

## **ANEXO 14: Super YO**

- **OBJETIVO:**
  - Favorecer la autoconfianza.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - hoja en blanco
  - Lápiz o lapicero
  
- **DESARROLLO:** Se les indica a los participantes, que escriban aquellas habilidades y cualidades en las que más destacan. A continuación, crearán un super héroe con base a aquellas características; las cuales, compartirán en una breve exposición de su creación.

## ANEXO 15: Imagínate a ti mismo.

- **OBJETIVO:**
  - Hacer conscientes a los participantes sobre la realización de sus proyectos futuros.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - Número de hojas en blanco según número de participantes
  - Lápiz o lapicero
  
- **DESARROLLO:** Se explica a los participantes, que en esta actividad van a pensar en el futuro y en cómo se imaginan a sí mismos dentro de algunos años. En primer lugar, deben cerrar los ojos e imaginarse a sí mismos dentro de 10 años. Cuando todos los alumnos han cerrado los ojos, el profesor lee en voz alta las siguientes preguntas, cuidando siempre de dejar un tiempo entre pregunta y pregunta para que cada alumno, individualmente, pueda pensar e imaginar las respuestas. Las preguntas que debe realizar son las siguientes: «¿Cómo te imaginas físicamente dentro de 10 años?», «¿A qué crees que te dedicas?», «¿Qué aficiones tienes?», «¿Con quién vives?», «¿Qué amigos tienes?», «¿Cómo es la relación con tus padres?», «¿Tienes pareja?», «¿Tienes hijos?», «¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?», «¿Eres feliz?», «¿De qué te sientes más orgulloso?». La fase de imaginación concluye y los alumnos ya pueden abrir los ojos.

Después, se pregunta a todos los participantes en general si creen que ese futuro imaginado será necesariamente así o si puede ser de otra manera y, sobre todo, si creen que conseguir el futuro que desean es algo que depende en gran parte, aunque no totalmente, de ellos o si creen que no pueden hacer nada para acercarse a su futuro deseado. Se debe reconducir este debate hacia la capacidad que todos tenemos para aumentar las probabilidades de alcanzar nuestros objetivos. No obstante, lo primero que necesitamos para alcanzar nuestras metas es saber a dónde queremos llegar, qué queremos ser, cuáles son nuestros objetivos. Tener esto claro es haber recorrido ya la mitad del camino. El profesor debe motivar a los alumnos para que valoren el poder y capacidad personales que tienen y la necesidad de fijarse unos objetivos claros. Finalmente, la actividad concluye con una fase final individual en la que los alumnos escriben tres metas futuras a largo plazo (por ejemplo, crear una familia, tener un trabajo en el que se sientan satisfechos, etc.) y también tres y metas futuras a corto plazo (por ejemplo, aprobar el siguiente examen) que desearían conseguir.

## ANEXO 16: Tarjetas de situaciones

- OBJETIVO:
  - Favorecer el desarrollo de estrategias para la toma de decisiones.
  
- PARTICIPANTES:
  - 10 años a más
  
- MATERIALES:
  - ficha "Pasos para tomar decisiones"
  - Lápiz o lapicero
  
- DESARROLLO: Repartimos la ficha "Pasos para tomar decisiones" Podemos comenzar con un ejemplo o varios para rellenar la ficha. A continuación, levantamos las tarjetas que deben indicar situaciones en las que tomar una decisión. Podemos repartir una a cada participante y que completen la ficha individualmente, hacerlo en grupo y completar toda una ficha, o hacer pequeños grupos. Las situaciones que podemos poner en las fichas, dependen de la edad y grupo, algunos ejemplos pueden ser:
  - *Escoger un amigo para que te acompañe a un evento.*
  - *Elegir entre estudiar una asignatura (tienes mañana examen), o hacer un trabajo (tienes que entregarlo mañana).*
  - *Decir la verdad en casa y pedir permiso para ir a una fiesta, aun sabiendo que puede que no te dejen ir, o inventarte algo.*
  - *Escoger entre dos viajes.*
  - *Elegir ropa para un fin de semana fuera.*
  - *Jugar tu solo con algo o compartir con tu hermano.*
  - *Una vez terminada la dinámica, les pedimos que guarden la ficha y traten de seguir la secuencia en casa, cuando tengan que tomar decisiones.*

## TOMA DE DECISIONES

1. ¿Cuáles son las diferentes opciones?
2. ¿Puedo descartar alguna opción en un principio?
3. ¿Qué opciones me quedan?
4. ¿Qué es lo que yo realmente quiero, necesito? Lo anoto, sin pensar en las opciones.
5. ¿Qué es lo que realmente me hace feliz? Lo anoto sin pensar en las opciones.
6. Anoto las cosas buenas de cada una de las opciones, sus ventajas.
7. Anoto las cosas malas de cada opción, sus inconvenientes.
8. Valoro con todos los datos obtenidos.
9. Escojo una opción.
10. Pasado un tiempo valoro.

## ANEXO 17: Pro y contras

- **OBJETIVO:**
  - Fortalecer la capacidad para tomar decisiones.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - hoja en blanco
  - Lápiz o lapicero
  
- **DESARROLLO:** Se inicia explicando lo siguiente: las emociones y la razón son aspectos importantes que influyen en la toma de decisiones. Las decisiones no solo son procesos cognitivos, racionales. Influye mucho el aspecto emocional. Hay que poner en una balanza ambos aspectos. Ciertamente, cuando la persona está muy frágil o con una emoción fuerte que no puede gestionar entonces no es el momento de tomar decisiones. Hay que calmarse y respirar, reflexionar y luego se estará en mejores condiciones para decidir. Para ello, se precisan los siguientes pasos y cada participante debe contar con una hoja, lápiz o lapicero:
  - PASO 1. Considerar cómo se siente una y qué piensa de cada una de las posibles decisiones.
  - PASO 2. Escribir en un papel los pro y los contra de cada decisión es clave.
  - PASO 3. Una vez que se ha optado por una alternativa hay que imaginarse, proyectarse, ver cómo se siente una con esa posible decisión.
  - PASO 4. Luego, recién se decide.



## ANEXO 18: Fortalezas y debilidades

- OBJETIVO:
  - Identificar las diferencias entre tus puntos fuertes y qué es lo que requieres para alcanzar tus metas
  
- PARTICIPANTES:
  - 12 años a más
  
- MATERIALES:
  - hoja en blanco
  - Lápiz o lapicero
  
- DESARROLLO: Crea un cuadrante de doble entrada como se muestra en el ejemplo, al final de este documento. Entendamos por FORTALEZAS (factores internos a la persona u organización) a la existencia de una capacidad, ventajas o recurso en condiciones de ser aplicadas para alcanzar los objetivos y concretar los planes, Por ejemplo, ver:
  - ✓ Para qué se tiene facilidad
  - ✓ Cuáles son las cualidades sobresalientes
  - ✓ Con qué competencias (talentos) se cuenta
  - ✓ En este sentido pueden considerarse al menos tres aspectos, desde la perspectiva laboral:
    1. Estudios
    2. Capacidades intelectuales
    3. Habilidades interpersonales y de inteligencia emocional.

Entendamos por DEBILIDADES (factores internos a la persona u organización) a la falta de una determinada capacidad o condición que puede apartar o dificultar el logro de las metas o fines. La lista de debilidades personales debe incluir aquellas características que pueden afectar negativamente tu carrera profesional, tales como malos hábitos de trabajo o la falta de conocimientos de gestión, educación o experiencia, superar una gran timidez que te quita opciones para un desarrollo profesional, terminar lo que se empieza, superar un mal

genio, etc... Haz un detalle de las oportunidades futuras. Se define como OPORTUNIDADES a "los acontecimientos externos incontrolables que puedes posiblemente aprovechar." Las oportunidades pueden incluir un próximo evento profesional que te dará tiempo.

Las AMENAZAS son los acontecimientos externos que pueden tener un impacto negativo en ti profesionalmente, en particular los que están fuera de tu control. Requieren de un examen atento y lúcido del entorno:

- ¿Qué puede afectarme en el futuro próximo?
- ¿Qué cambios pueden suceder que si me presento sin preparación me perjudiquen?

**ejemplo:**

**MATRIZ F.O.D.A SOBRE MÍ**

<p><b>FORTALEZAS:</b> Muy organizada, planifico todo, responsable de mis actitudes, con buenos modales, respetuosa para con las demás personas, comprometida, prolija, extrovertida, confiable y constante.</p>	<p><b>OPORTUNIDADES:</b> Apoyo de mi familia para realizar mis mayores proyectos y alcanzar todo tipo de metas de mi interés, apoyo de mi colegio, amigos siempre atentos de mi bienestar, tranquilidad del lugar donde vivo.</p>
<p><b>DEBILIDADES:</b> Poco tolerante en algunos aspectos, sensible, me cuesta afrontar fracasos, la rutina me aburre, bastante impaciente.</p>	<p><b>AMENAZAS:</b> No hay universidad donde se encuentre la carrera que estoy buscando en el lugar donde vivo, gente pre juiciosa, inestabilidad económica en el país.</p>

## **ANEXO 19: Mis sueños**

- **OBJETIVO:**
  - Reconocer y valorar nuestras metas en función de nuestros proyectos de vida.
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
- **MATERIALES:**
  - Sillas
  - Globos
  - Alfileres
  - Marcadores

**DESARROLLO:** Forme un círculo con los participantes sentados en sus sillas (sin mesas), de forma que queden muy juntos. Entregue a cada participante un globo y pídale que se tomen individualmente unos segundos para pensar cuál es su sueño más grande. Pida a 3 o 4 participantes que voluntariamente compartan su sueño más grande. Dígalos que ahora van a materializar su sueño, por lo que van a pensar que tienen en sus manos magia que van a transmitir al globo y a los/as demás participantes. Indique que pueden comenzar a inflar su globo y mientras lo hacen imaginen como, a medida que el globo crece, se va haciendo realidad su sueño y experimentan la felicidad que eso les provoca. Cuando los globos estén inflados, solicite a las personas participantes que escriban su sueño en el globo o si prefieren dibujen algo relacionado, después pida que los observen y traten de imaginar que sienten al ver sus sueños materializarse. Ahora pida que se pongan de pie y den vuelta a las sillas, de forma que estas delimiten el espacio en el que permanecerán. Solicite 4 personas voluntarias, de preferencia que no estén participando en el taller, e indíqueles que se queden afuera del círculo y se distribuyan en distintos lugares del salón o del espacio en que se desarrolla el juego. A quienes están dentro, pídale que formen el círculo mirando hacia adentro y que se mantengan muy juntos. Que imaginen que su sueño puede llegar mucho más alto, entonces pueden jugar con su globo y cuanto más alto llegue el globo, es decir, cuanto más alto se atrevan a soñar, más se acerca

la posibilidad de que sus sueños se hagan realidad. ¡Invítelas a impulsar su sueño!

Indique que hay una restricción: Tienen que cuidar su sueño porque si al lanzarlo, este se sale de su círculo, una de las personas que están afuera lo tomará y lo reventará. Entregue un alfiler a cada una de esas 4 personas.

Dé la señal para comenzar y desarrollen el juego por máximo 1 minuto.

Pregunte:

- ✓ ¿Cuántos globos quedaron?
- ✓ ¿De qué se dan cuenta con esta dinámica? ¿En qué se parece a la realidad "afuera" en la escuela, la casa, el barrio, la provincia, el país?
- ✓ ¿De qué manera nos "reventan" en la vida real nuestros sueños?
- ✓ ¿Cómo se afecta su proyecto de vida?
- ✓ ¿Cuál es la peor manera en que nos pueden matar un sueño?
- ✓ ¿Qué necesitarían para recuperar lo que perdieron?
- ✓ Ahora ¿Cómo puedes tu "reventar" el sueño, el proyecto de otras personas? Honestamente levanten la mano y digan ¿Quiénes lanzaron los globos de otros hacia afuera?
- ✓ ¿Quiénes perdieron sus sueños? ¿Cómo se sintieron cuando los perdieron?
- ✓ ¿Cómo se hubiera logrado que los globos/sueños de todas y todos sobrevivieran?

## **ANEXO 20: El teléfono sin palabras.**

- **OBJETIVO:**
  - Reflexionar sobre la comunicación y sus dificultades.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - Dos hojas de papel donde conste el mismo mensaje: "En una calle de los suburbios, un viejo cantaba con un micro mientras su guapa compañera tocaba con la guitarra bellas melodías"
  
- **DESARROLLO:**
  - 1) Se dividen en dos grupos.
  - 2) Dentro de cada grupo se colocan en fila.
  - 3) Se le entrega al último de cada grupo el papel donde está escrito el mensaje. Está prohibido mostrar el papel a los demás. Lo leerá en silencio y lo devolverá al coordinador de la actividad.
  - 4) El último de cada grupo expresa gestualmente el mensaje al penúltimo, éste se lo transmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras.
  - 5) Gana el grupo cuya traducción del mensaje se parezca más al original.
  - 6) Comparten las respuestas a las siguientes preguntas:
    - ¿Qué condiciones son necesarias para una adecuada comunicación?
    - ¿Qué factores dificultan la comunicación?

## **ANEXO 21: La noticia**

### ▪ **OBJETIVO:**

- Experimentar cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa.

### ▪ **PARTICIPANTES:**

- 12 años a más

### ▪ **MATERIALES:**

- Una hoja donde está escrita la siguiente noticia:

“Suenan tambores, huele a azufre y de las ventanas de las casas bajas de la plaza de los Santos Niños sale una intensa luz rojiza. Es la noche del martes 8, la elegida para conmemorar el recién estrenado título de ciudad Patrimonio de la Humanidad, y unos demonios muy particulares, a sueldo de la prestigiosa compañía teatral Comedians, comienzan a asomar a las ventanas y a escupir fuego. En la plaza no cabía un alma más. Se hizo de día gracias a las sales minerales de las antorchas y bengalas que portaba la legión de demonios y contra la Casa Tapón se dibujó la silueta de una gran araña que enfiló hacia la calle Mayor. Los diablos se subieron al escenario montado junto a la Capilla del Oidor y levantaron sus copas, llenas de ifuego, claro está!, para brindar por el título de Patrimonio de la Humanidad que la UNESCO concedió a Alcalá el pasado 2 de diciembre.”

### ▪ **DESARROLLO:**

1) Cuatro voluntarios se salen de la habitación mientras se explica lo que se va a hacer al resto del grupo. Entra el primero y se le lee la noticia. 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”.

2) Se reflexiona con ellos sobre cómo se transmite la información: se pierde, se distorsiona y se inventa. Se puntualiza que 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: la información que le falta se la imagina; ello explica porque se van añadiendo “cosas nuevas”.

## **ANEXO 22: Se puede decir bien las cosas.**

- **OBJETIVO:**
  - Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **MATERIALES:**
  - Hoja "Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)"
  - Lápiz o lapicero
  
- **DESARROLLO:**
  - 1) Se lee la teoría de la hoja "Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)" y responden a las preguntas de la misma.
  - 2) Juego de papeles (ensayo conductual) de una situación en la que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada. Ensayan las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva).

## “SIEMPRE HAY UNA FORMA DE DECIR BIEN LAS COSAS”

(Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)

En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:

- Usar palabras y gestos adecuados
- Defender bien los propios intereses
- Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro
- Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes

Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:

### 1. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”,

“¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”, ...

- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

### 2. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno,



realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”,...

– No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

### 3. Podemos ser AGRESIVOS:

– Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,...)

– Mostramos desprecio por la opinión de los demás

– Estamos groseros, rencorosos o maliciosos

– Hacemos gestos hostiles o amenazantes

– Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cuidado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

Respondemos a las siguientes preguntas:

A) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva:

B) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva:

C) ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?

D) Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma asertiva:

E) ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?

F) ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva?

¿Y agresiva?

¿Y asertiva?

G) ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?

H) ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva?

¿Y agresiva?

¿Y pasiva?

I) ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?

J) Para terminar, elegimos entre todos una situación conflictiva real y ensayamos las distintas formas de reaccionar. Ej: un amigo nos propone hacer algo que no nos gusta.

## ANEXO 23: Técnicas de comunicación asertiva.

### TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

Si sientes que tu mensaje no fue captado, **intenta repetirlo varias veces** manteniendo el mismo tono, ritmo y volumen, sin alterarse. De esta manera se podrán evitar posibles confrontaciones.

### TÉCNICA PARA EL CAMBIO

Consiste en **mostrar un panorama global de la discusión** con el objetivo de minimizar su importancia y evitar la agresividad entre los interlocutores.

### 6. TÉCNICA DE IGNORAR

Si notas que el receptor está alterado y no lograrán una comunicación efectiva, se recomienda que **ignores el enfado que muestra** y trates de ponerse en su lugar. Si le sigues el juego, seguramente desembocará en una fuerte discusión que no traerá nada positivo.

### TÉCNICA DEL APLAZAMIENTO ASERTIVO

Cuando no se logra conseguir una solución a la ofensa, **es preferible que le des larga** con el objetivo de conseguir tiempo para resolver el asunto. Esta técnica tiene efectividad porque permite que se calmen los ánimos.

### ACTITUDES DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Existen algunas actitudes que puedes asumir para lograr la comunicación asertiva. Por ejemplo, **demuestra interés mirando al receptor** todo el tiempo, pues así sentirá confianza, y toma en cuenta la postura corporal controlando los gestos inadecuados.

Por otra parte, regula el nivel de tu tono de voz si quieres ser más convincente y tómate el tiempo necesario para comprender el mensaje que te han enviado. Recuerda que es de gran importancia la correcta retroalimentación porque ambos sentirán que el otro está interesado en lo que dices.

## **ANEXO 24: La resiliencia desde mi experiencia.**

- **OBJETIVO:**

- Validar los sueños, esperanzas y el autoconcepto positivo de los participantes.

- **PARTICIPANTES:**

- 12 años a más

- **DESARROLLO:**

Se indica a los participantes que empezarán trabajando individualmente y que deben responder desde su conocimiento y experiencia. Además, se pide que libremente escriban dos o tres líneas para completar las frases: Yo soy, Yo tengo, Yo estoy y Yo puedo; se indaga sobre los sueños personales y profesionales y luego se solicita que respondan a cuatro preguntas a saber:

¿He escuchado la palabra resiliencia?

¿Qué significa para mí?

¿Qué pensamientos me surgen sobre la resiliencia y mi propia resiliencia cuando me acerco a estudiar este tema?

Se invita a que los participantes se presenten, diciendo sus nombres y el lugar donde trabajan, haciendo un comentario sobre su vivencia al realizar el ejercicio. El facilitador hace un cierre y consigna por escrito sus impresiones del ejercicio y la síntesis de lo que expresaron, de tal manera que pueda hacer una retroalimentación posterior al grupo.

## ANEXO 25: Cuatro historias de resiliencia.

La vida de J.K Rowling antes de sus más grandes éxitos

Casi todas las personas en el mundo conocen a J.K. Rowling, la mente detrás del mundo de Harry Potter. Sin embargo, Joanne Rowling, como realmente se llama, antes de ser la afamada escritora de éxito mundial como la conocemos actualmente, tuvo que afrontar momentos y situaciones sumamente difíciles.

Tras la muerte de su madre, cuando Rowling tenía 25 años, Rowling decidió abandonar su vida en el Reino Unido para irse a vivir a Oporto, trabajando como profesora de inglés. Allí, conoció a Jorge Arantes, quien más adelante sería su esposo. Unos meses después de conocerse, la escritora sufrió un aborto espontáneo que desencadenaría importantes problemas en su relación.

Posteriormente, luego del nacimiento de su hija, los problemas de la pareja serían cada vez más intensos, llegando incluso a las agresiones físicas. Después de una historia de maltrato, Rowling decidió abandonar el hogar, llevándose tan solo a su hija y los tres primeros capítulos de Harry Potter y la piedra filosofal.

Así, se fue a Edimburgo, donde no tenía trabajo ni ingresos fijos; de hecho, vivía gracias a los recursos otorgados por la beneficencia, que apenas le permitían darle los cuidados necesarios a su hija. La situación era tan terrible que, en algún momento, recibió el diagnóstico de depresión severa; tal era el caso que, a los 30 años, la escritora tenía intenciones suicidas.

Sin embargo, logró encontrar una ruta de escape ante esta mala situación gracias a la escritura. De hecho, en oportunidades ha comentado que la figura de los dementores, esos seres fantasmagóricos que se alimentan de la paz, la alegría y la esperanza de sus víctimas, representan una alegoría a la depresión. Así, tras mucho esfuerzo y trabajo sin descanso, terminó de escribir el primer libro de la reconocida saga de Harry Potter.

Tras esto, el manuscrito fue enviado a doce editoriales, tras lo que recibió rechazo tras rechazo, pues se alegaba que los textos infantiles eran muy difíciles de vender. Así pasó un año, hasta que Barry Cunningham, editor de Bloomsbury, una editorial londinense, le dio la oportunidad a Rowling, pagándole 1.500 libras como adelanto por los derechos de autor de su libro. El resto, es historia, Harry Potter le daría la vuelta al mundo y Rowling se convertiría en la mujer más acaudalada del Reino Unido, convirtiéndose en una de las escritoras más famosas a nivel mundial.



A pesar de ser víctima del odio, Malala siguió luchando por los derechos de las mujeres

Malala Yousafzai es una joven universitaria de origen paquistaní que, desde los 12 años de edad se ha dedicado a luchar por el derecho de las mujeres a recibir una educación libre y de calidad. Durante el año 2012, el nombre de Malala se hizo conocido por todo el mundo, puesto que sufrió un intento de asesinato por parte del Movimiento Terrorista de los Talibanes Pakistaníes.

Su lucha por los derechos de las mujeres motivó a este grupo terrorista a acabar con su vida. Durante el incidente, Malala estaba en un autobús escolar que circulaba por el Valle de Swat, en Pakistán, cuando dos miembros del grupo terrorista le propinaron varios disparos con un fusil que alcanzaron su cabeza y su cuello.

A pesar de ello, las ganas de vivir y luchar por las mujeres prevalecieron. Malala sobrevivió pero tuvo que someterse a un sinnúmero de cirugías reconstructivas; de hecho, fue necesario usar una placa de titanio en su cráneo para reparar el daño, además de colocar un implante en su oído izquierdo a fin de recuperar su capacidad auditiva.

Meses después del atentado, tras múltiples procedimientos, Malala fue dada de alta; aun así, esta lamentable experiencia no detuvo sus esfuerzos por lograr que las mujeres tuviesen un total acceso a los medios educativos. Cuando tenía 16 años, en el año 2013, Malala fue nominada al Premio Nobel de la Paz, consolidándose como la mujer más joven de la historia en ser reconocida de esta forma.

Así, se hizo acreedora de numerosos premios y reconocimientos, incluyendo el premio Sájarov a la Libertad de Conciencia, el Premio Convivencia Manuel Broseta y el Nobel de la Paz. En la actualidad, Malala ha tomado este hecho lamentable como un impulso para seguir luchando por los derechos de niños y mujeres a tener una educación basada en los pilares de la libertad y la igualdad.

Un atleta de talla internacional en un campo de concentración japonés

Louis Zamperini fue un atleta estadounidense de origen italiano que, tras una historia de éxito en el ámbito deportivo, llegando a participar en los Juegos Olímpicos de Berlín en 1936, quien, tras abandonar su carrera deportiva, decidió participar en los combates de la Segunda Guerra Mundial, lo que lo llevaría a vivir una completa odisea.

Luego del ataque de los japoneses a Pearl Harbor, Zamperini, de la noche a la mañana, decidió dejar el atletismo para inscribirse en la Fuerza Aérea de los Estados Unidos de América. Tras su entrenamiento, fue enviado a Hawái, donde continuó su formación como artillero en la Unidad del Pacífico Sur de Bombardeiros.



De un momento a otro, Zamperini fue enviado a una misión de rescate de un avión B-25 aliado que había sido derribado en un lugar recóndito del Pacífico, cerca del atolón Palmira. Así, a bordo de una aeronave denominada "The Green Hornet", llegaron al área donde se creía que había sido derribado el avión aliado. Sin embargo, su propia aeronave comenzó a fallar, por lo que en menos de tres minutos, el avión y su tripulación impactaron contra las aguas del océano Pacífico.

De alguna forma, Zamperini y algunos de sus compañeros, lograron salir y subirse a una balsa, con la esperanza de que serían encontrados rápidamente. No obstante, esto nunca ocurrió, y así fue como empezó una difícil travesía en medio del océano.

Con el pasar del tiempo, los tripulantes de la balsa apenas podían alimentarse de los peces que lograban atrapar, además de algunas aves incautas que llegaron a cazar. Además de ello, contaban con seis pequeñas barras de chocolate y unas pocas botellas de agua que lograron rescatar del avión. Todo esto, mientras luchaban por evitar ser comido por los tiburones que constantemente rodeaban la balsa.

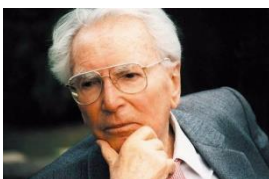
A los 33 días del naufragio, uno de los compañeros a bordo de la balsa con Zamperini murió, quedando únicamente el atleta junto a Russel Allen Phillip, llamado cariñosamente Phil. El día 47 luego del accidente, los naufragos divisaron una playa; pensando que era su día de suerte, recorrieron más de 3.000 kilómetros hasta llegar a las islas Marshall.

Sin embargo, este era el preludio de una experiencia aún más difícil. Las islas Marshall estaban en mano de los japoneses, quienes internaron a Phil y a Zamperini en el campo de concentración de Kwajalein.

Un mes después, fueron llevados a Japón, al campo de concentración de Ofuna, donde estarían por lo que restaba de la Segunda Guerra Mundial. No conforme con todas las penurias, en Ofuna, Zamperini conocería a Mutsuhiro Watanabe, mejor conocido como "El pájaro". Este personaje era un sádico guardia que, tras enterarse de la historia de Zamperini como atleta de talla internacional, lo maltrató llegando a límites insospechados.

Por ejemplo, en una oportunidad, Watanabe obligó a Zamperini a soportar el peso de un enorme tronco con sus brazos extendidos sobre su cabeza por más de 37 minutos, para finalmente, darle un fuerte puñetazo en el estómago, dejando que el tronco cayera sobre su cabeza.

Finalmente, la Segunda Guerra Mundial acabó y, después de haber sido dado por muerto, Zamperini regresó a los Estados Unidos. Aun así, tuvo que lidiar con los efectos del estrés postraumático resultante de su experiencia, hasta morir en el 2014, a causa de una neumonía.



El hombre que encontró el sentido de su vida en medio del sufrimiento

Nuestra última historia es la de un hombre que, a pesar de ser testigo de la maldad humana, logró transformar una horrible experiencia en una estrategia para ayudar a otras personas que enfrentan el sufrimiento en su día a día; se trata de la historia de Viktor Frankl.

Viktor Emil Frankl fue un neurólogo y psiquiatra de orígenes austriacos que se hizo conocido por inventar la logoterapia, un método terapéutico para aliviar el sufrimiento humano, mientras se encontraba como prisionero en un campo de concentración nazi. Desde el año 1942, hasta 1945, Frankl estuvo en varios campos de concentración de la Alemania nazi, incluyendo Auschwitz y Dachau. Gracias a esta experiencia desarrolló la logoterapia y escribió un reconocido libro titulado "El hombre en busca de sentido".

Lo que experimentó durante estos años es inimaginable; si bien logró sobrevivir, no fue ese el caso de su esposa, sus padres, su hermano y su cuñada, además de muchos colegas y amigos. En su estadía dentro del campo de concentración, fue testigo de las atrocidades a las que puede llegar el ser humano, siendo víctima de maltrato en repetidas oportunidades. Adicionalmente, muchos de sus compañeros en el campo de concentración murieron a causa de las terribles condiciones en este, lo que le llevó, incluso, a considerar la idea de acabar con su vida.

Luego de ser liberado, pasó varias semanas en Múnich, tratando de encontrar pistas de alguno de sus familiares; no obstante, ninguno logró sobrevivir, lo que le causó un profundo dolor, además de sensaciones de tristeza y vacío. Posteriormente, fue nombrado jefe del Departamento de Neurología de la Policlínica de Viena, puesto que ocupó por 25 años.

Durante este tiempo, escribió 39 libros y se hizo acreedor de 29 Doctorados Honoris Causa, en distintas universidades del mundo. Finalmente, Frankl murió el 2 de septiembre de 1997, dejando un gran legado bajo su nombre.

## **ANEXO 26: Balance interior**

- **OBJETIVO:**

- Favorecer la distensión.

- **PARTICIPANTES:**

- 12 años a más

- **DESARROLLO:**

Paso 1. Enfoca tu atención en el área del corazón. Imagina que tu respiración fluye entrando y saliendo de tu corazón o del área central de tu pecho, respirando un poco más lento y profundo que lo usual. Sugerencia: Inhala 5 segundos, exhala 5 segundos (o cualquier ritmo que te sea más cómodo).

Paso 2. Con cada respiración, atrae el sentimiento de balance interior para equilibrar tu energía mental y emocional.

Paso 3. Establece una intención verdadera de anclar el sentimiento de balance interior mientras participas en tus proyectos, retos o interacciones diarias.

### Pasos Rápidos de la Técnica Balance Interior

- Respiración Enfocada en el Corazón
- Atraer el sentimiento de balance
- Anclar y mantener ese sentimiento

## ANEXO 27: Aprender a ser resilientes



# 12 TÉCNICAS PSICOLÓGICAS

- 1 Auto-observación + Autoconocimiento + Dedicarte tiempo
- 2 Cuida cómo te hablas, qué te dices. Confía en tus capacidades
- 3 Humor y sonrisa ante las dificultades
- 4 Busca un aprendizaje, un enfoque positivo ante la adversidad
- 5 Salud Emocional + Equilibrio Emocional
- 6 Comparte emociones. Fomenta la expresividad
- 7 Contacto social
- 8 Pon límites al control. Tolera la incertidumbre
- 9 Cuídate, mejora tu salud física
- 10 Sé realista
- 11 Cuida a dónde llevas tu atención
- 12 ¡Vive! Que el miedo no condicione tu vida





## ANEXO 28: El autobús

- OBJETIVO:

- Favorecer la escucha activa.

- PARTICIPANTES:

- 12 años a más

- DESARROLLO:

Enfoca a historia es la siguiente: «Imagina que conduces un autobús. Inicialmente el autobús va vacío. En la primera parada suben cinco personas. En la siguiente parada tres personas se bajan del autobús y dos suben. [Por lo general, la gente comienza a hacer cálculos matemáticos de cuántos pasajeros hay en el autobús.] Más adelante, suben diez personas y bajan cuatro.

Finalmente, en la última parada bajan otros cinco pasajeros.» La pregunta es: ¿Qué número de calzado utiliza el conductor del autobús? La respuesta del juego del autobús es: "Tú eres el conductor del autobús. ¿Cuál es tu número de calzado?"

## **ANEXO 29: Ejercitar la escucha activa**

Enfoca los cinco pilares de la escucha efectiva:

1. Céntrate en la persona que habla.
2. Mantén contacto visual.
3. Procura no interrumpir.
4. No domines la conversación.
5. No abuses de tu posición. Es decir, no invalides los argumentos de los demás sólo porque tengas el poder para hacerlo.

## **ANEXO 30: Soy otro**

- **OBJETIVO:**
  - Aprender a reconocer sentimientos y emociones de los otros.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **DESARROLLO:** cada participante escogerá una prenda de ropa o complemento (abrigo, bufanda, bolso, gafas, guantes, pañuelo, gorro, etc.) de otra persona y se lo pondrá encima. Con la prenda puesta le pediremos que nos describa lo que siente, qué sensaciones tiene y que nos hable sobre qué saben de su compañero/a.

## **ANEXO 31: Yo tengo tu problema**

- **OBJETIVO:**
  - Poder entender los problemas de la otra persona.
  
- **PARTICIPANTES:**
  - 12 años a más
  
- **DESARROLLO:** cada persona escribe por escrito con el máximo número de detalles un conflicto que tiene o ha tenido con otra persona. Cada persona escribe su propio nombre al final del papel. Siempre hay que escribir algo. Después mezclamos todos los papeles escritos y cada miembro del grupo elige un papel al azar que no sea el suyo. Tras leerlo en privado puede preguntar todos los detalles que quiera a la persona que lo escribió. Posteriormente hay que explicar al grupo el problema que le ha tocado en el papel como si fuese propio, profundizando en sus sentimientos y sensaciones, ampliando la situación. Conviene hacer este ejercicio despacio, con tiempo suficiente para cualquier tipo de comentarios.

## ANEXO 32: El rompecabezas

- OBJETIVO:
  - Analizar los resultados de una negociación cooperativa y no cooperativa
  
- PARTICIPANTES:
  - 12 años a más
  
- DESARROLLO: cada Para llevar adelante esta actividad es necesario al menos 3 rompecabezas con 50 piezas o menos cada uno. Quien coordina deberá formar tres equipos de entre 4 o 5 integrantes cada uno, aunque no es lo ideal, es posible jugar en grupos de 3 personas. Se le debe entregar a cada grupo un rompecabezas diferente y el objetivo, por supuesto, es armarlo.  
Parecería ser un ejercicio simple, sin embargo, hay una pequeña trampa. Se deben intercambiar piezas entre los rompecabezas, por lo tanto, cada rompecabezas posee piezas de los otros dos mezcladas al azar.  
Explique a los y las participantes que otros equipos pueden tener las piezas que necesitan. Los y las integrantes deben diseñar estrategias, asignar roles y negociar con otros equipos para obtener las piezas que necesitan para completar su rompecabezas primero.

Esta actividad ofrece un doble desafío: primero, deben resolver el rompecabezas en un corto período de tiempo, segundo, deben convencer al otro equipo para que les cambie las piezas necesarias.

### IDEAS PARA EL MOMENTO DE REFLEXIÓN Y DEBATE

¿Qué estrategia aplicaron para intentar conseguir las piezas del rompecabezas?, ¿Qué desafíos de comunicación identificaron? En este sentido, ¿Qué argumentos pudieron construir y como los fueron adaptando a medida que pasaba el tiempo?

## **ANEXO 33: Trabajo en equipo colaborativo**

### 1. Elegir un equipo adecuado y diverso

Cada persona posee distintas fortalezas y debilidades, por lo mismo, un equipo se debería conformar por colaboradores que se complementen.

Para la asignación de tareas se tomará en cuenta no solo las habilidades, también los rasgos del temperamento. Con un equipo diverso cada integrante aporta ideas, habilidades, experiencias y conocimientos que abarcan un espectro muy amplio, favoreciendo una toma de decisiones más rica.

### 2. Promover un ambiente de colaboración

El equipo debe visualizarse como un todo, olvidarse de protagonismos y trabajar en pro de objetivos comunes. Para fomentar el trabajo conjunto se deben establecer principios que los identifiquen como unidad.

Tener reglas muy claras desde un principio que se refieran a las responsabilidades y derechos de cada individuo dentro del equipo, sus funciones y tareas, tiempos de entrega, metodología del trabajo, etc.

### 3. Mantener una comunicación abierta con el equipo

La comunicación y retroalimentación es esencial para alcanzar cualquier objetivo. Se debe llevar un registro e informar a todos los miembros sobre los avances diarios.

Con las nuevas tecnologías resulta muy sencillo tener una comunicación ágil para informar en tiempo real cualquier asunto que requiera de atención inmediata: modificaciones al proyecto, detección de fallas, imprevistos, conflictos internos, incluso felicitaciones por un buen resultado.

### 4. Generar confianza

La confianza se irá generando con el tiempo, conforme se desarrollen proyectos y se cumplan metas. En un principio es importante motivar al equipo a confiar en las capacidades de los demás, dando la oportunidad a todos los integrantes de realizar su trabajo y participar.

Lo más valioso que puede desarrollar un equipo y que favorece como ninguna otra cosa la productividad es la confianza y el respeto.

### 5. Fomentar el sentido de pertenencia

El sentido de pertenencia es esencial para lograr un compromiso real con el proyecto, tomando los éxitos de la empresa como suyos.

# CONSTANCIA

Tania Karin Talledo Morales, Magíster en Administración de la Educación, 25 años de experiencia - VI Escala.

**Hace constar que el:**

Programa de Habilidades Blandas

**ILLARI**

Ha sido diseñado de acuerdo al objetivo planteado presentado coherencia en la planificación de las sesiones de aprendizaje, demostrando la proyección del logro óptimo de las competencias especificadas en las dimensiones: Cognitiva, Personal y Social.



Mg. Tania Karin Talledo Morales.

02827578



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, LEON MORE ESPERANZA IDA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA "ILLARI" PARA MEJORAR LAS HABILIDADES BLANDAS EN ESTUDIANTES DE UN CETPRO, PIURA, 2022", cuyo autor es CASTILLO OLAYA LESLIE MARIELLA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 24.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

PIURA, 09 de Agosto del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
LEON MORE ESPERANZA IDA <b>DNI:</b> 02616840 <b>ORCID:</b> 0000-0002-0978-9488	Firmado electrónicamente por: ELEONM el 09-08- 2022 17:11:19

Código documento Trilce: TRI - 0405583