



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de intervención de habilidades sociales para la  
prevención de violencia intrafamiliar en adolescentes de un  
Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022

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

**AUTORA:**

Paredes Estacio, Milagros Antonia ([orcid.org/0000-0001-6529-7771](https://orcid.org/0000-0001-6529-7771))

**ASESOR(A):**

Dr. Rodriguez Vera, Juan Luis ([orcid.org/0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de Intervención Psicológica

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

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

**TRUJILLO – PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

Gracias a Dios por brindarme salud y fortaleza en cada paso que doy y por haberme permitido concluir de manera satisfactoria esta maestría.

A mis padres porque cada objetivo logrado tengo presente sus consejos y apoyo incondicional; por ser pieza fundamental de inspiración en mi vida, tanto a nivel personal como profesional.

A mis hijos Ivana y Enzo, por ser mi motivación y apoyo constante. Gracias por su comprensión, debido al tiempo dedicado para la elaboración de esta tesis. A ustedes mi amor incondicional y mi agradecimiento infinito

**LA AUTORA**

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer de manera especial a todas las personas que han sido parte importante de inspiración y apoyo para la culminación de esta investigación.

A todos aquellos que con sus importantes aportes y conocimientos han esclarecido interrogantes y dudas a lo largo de esta tesis, como han sido mis docentes y asesores que con sus enseñanzas y aportes académicos han influenciado positivamente para la culminación de este trabajo.

Agradezco además a la Responsable del establecimiento donde se desarrolló la investigación, personal de salud, usuarios y padres de familia, por haberme proporcionado las facilidades para conseguir la línea base.

**LA AUTORA**

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. Introducción.....	1
II. Marco teórico.....	4
III. Metodología.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	13
3.2. Variable y Operacionalización.....	14
3.3. Población Muestra y Muestreo.....	15
3.4. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	16
3.5. Procedimiento.....	17
3.6. Método de Análisis de Datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. Resultados.....	20
V. Discusión.....	29
VI. Conclusiones.....	34
VII. Recomendaciones.....	35
Referencias.....	36
Anexo	

## Indice de Tablas

**Tabla 1:** Distribución de frecuencia y porcentajes de la variable violencia intrafamiliar en adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022.....20

**Tabla 2:** Distribución de frecuencia y porcentajes del nivel de violencia física en adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022.....21

**Tabla 3:** Distribución de frecuencia y porcentajes del nivel de violencia psicológica en adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022.....22

**Tabla 4:** Distribución de frecuencia y porcentajes del nivel de violencia sexual en adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022.....23

**Tabla 5:** Distribución de frecuencia y porcentajes del nivel de negligencia o descuido en adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022.....24

## Índice de Figuras

<b>FIGURA 1:</b> Distribución del nivel de violencia intrafamiliar para la dimensión total de la Escala de Violencia Intrafamiliar en adolescentes.....	20
<b>FIGURA 2:</b> Distribución del nivel de violencia física de la Escala de Violencia intrafamiliar en adolescentes.....	21
<b>FIGURA 3:</b> Distribución del nivel de violencia psicológica de la Escala de Violencia intrafamiliar en adolescentes.....	22
<b>FIGURA 4:</b> Distribución del nivel de violencia sexual de la Escala de Violencia Intrafamiliar en adolescentes.....	23
<b>FIGURA 5:</b> Distribución del nivel negligencia o descuido de la Escala de Violencia Intrafamiliar en adolescentes.....	24

## Resumen

La presente investigación tuvo como finalidad desarrollar la propuesta de Programa de Intervención de Habilidades Sociales para la Prevención de Violencia Intrafamiliar en Adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022; para ello se trabajó un diseño cuantitativo de tipo no experimental, con un método propositivo. En esta investigación se tomó una muestra de 30 adolescentes, a quienes se aplicó la Escala de Violencia Intrafamiliar para adolescentes, del cual se pudo obtener los siguientes resultados, de manera global se pudo observar que un 80% de adolescentes reflejo un nivel moderado de violencia intrafamiliar, mientras que en lo que corresponde a la violencia física, se pudo corroborar que un 60% de adolescentes mostraron un nivel moderado, en tanto, en lo que corresponde a la violencia psicológica un 70% arrojó un nivel moderado; así mismo, en lo concerniente al nivel de violencia sexual, se pudo evidenciar que el 100% arrojó un nivel moderado; y por último en el nivel de negligencia o descuido un 80% de adolescentes mostró un nivel alto. Por lo cual, ante los niveles de violencia intrafamiliar evidenciados, se optó por la elaboración de la propuesta de un programa de habilidades sociales, que consta de 20 sesiones, basándose en una metodología de proceso de evaluación de inicio a fin, teniendo un desarrollo participativo, reflexivo, vivencial, fundamentándose en la teoría de Goldstein. Para la validación del programa se utilizó V de AIKEN, obteniendo 0.91669333.

**Palabras clave:** Violencia Intrafamiliar, adolescentes y Propuesta de Programa.

## **Abstract**

The purpose of this research was to develop the proposal for the Intervention Program of Social Skills for the Prevention of Domestic Violence in Adolescents of a Community Mental Health Center, 2022; for this, a non – experimental quantitative design was used, with a propositional method. In this investigation, a sample of 30 adolescents was taken, to whom the Domestic Violence Scale for adolescents was applied, from which the following results could be obtained, globally it was observed that 80% of adolescents reflected a moderate level of violence intrafamily, while in what corresponds to physical violence, it was possible to corroborate that 60% of adolescents showed a moderate level, while, in what corresponds to psychological violence, 70% showed a moderate level; in what corresponds to psychological violence, 70% showed a moderate level; Likewise, regarding the level of sexual violence, it was possible to show that 100% showed a moderate level; and finally, in the level of negligence or carelessness, 80% of adolescents showed a high level. Therefore, given the levels of domestic violence evidenced, it was decided to develop a proposal for a social skills program, consisting of 20 sessions, based on an evaluation process methodology from start to finish, having a participatory development, reflective, experiential, based on Godstein´s theory. For the validation of the program, V of Aiken was used, obtaining 0,91669333.

**Keywords:** Domestic Violence, adolescents and Program Proposal.



## I. INTRODUCCIÓN

El Covid – 19 ha sido una de las pandemias mortales en los últimos tiempos, situación que ha destapado las más terribles realidades, afectando de manera mundial a las familias, considerando al Perú como uno de los países que ha mostrado una mayor afectación de diversas problemáticas en los distintos hogares, que van desde lo económico, emocional, familiar. Sin embargo, lo más resaltante y preocupante es el gran número de casos de Violencia Intrafamiliar denunciados.

De acuerdo a la OMS (2020), de manera internacional, se calcula que anualmente de 2 infantes o adolescentes, entre 2 y 17 años, será afectado uno de ellos, por una modalidad de violencia, una situación que producirá nocivas secuelas a largo plazo.

Por otra parte, ONU (2020), durante los 3 primeros meses, desde el comienzo de la pandemia, se ha registrado en el Perú 226 casos de violencia, las cuales el 49% fueron de violencia física, violencia sexual el 19% y el 32% señala que fueron casos relacionados a violencia psicológica. Como consecuencia de ello se ejecutaron campañas con supermercados y farmacias para concientizar mensajes en alusión a la No Violencia.

Además, el MIMP (2021), indico que entre los meses de Enero – Marzo, se atendió a 12.306 acontecimientos de violencia hacia infantes y adolescentes, de las cuales el 46.1% fluctúan entre los 12 a 17 años, entre las cuales 5098 fueron casos de violencia psicológica, 3780 violencia física, 3376 violencia sexual y finalmente 52 casos de violencia económica.

Hay que tener en cuenta que toda forma de maltrato tiene efectos negativos a corto, mediano y a largo plazo en el individuo.

Asimismo, se han identificado la existencia de ciertas variables que permite a la víctima de violencia, detener dicha situación, tales como: toma de decisiones, autoestima, comunicación, pensamientos irracionales, motivación e inteligencia emocional, (Rodríguez, 2019).

Las Habilidades Sociales, se describe como comportamientos y pensamientos, que se dan de manera automática. Además, tiene la función primordial, tanto para el proceso como para la solución del problema; y así ayudar al individuo, a solucionar sus conflictos cotidianos, propios de la vida misma.

Dentro de los factores para que las habilidades sociales actúen favorablemente tenemos: motivación para el tratamiento, porque la persona que este motivada, se adecuará mejor, a los aprendizajes obtenidos (Van der Stouwe Asscher Hoeve y Stams, 2016, p. 5).

La familia debe brindar la adecuada estabilidad emocional, ambiente de armonía y felicidad en los integrantes de la familia, para educar en seguridad emocional y valores. Pero si los hijos crecen en un ambiente donde exista sufrimiento y violencia; pueden reproducir el comportamiento aprendido, ocasionando hijos (as) violentos, víctimas o dependientes en sus relaciones, repitiendo aquellos modelos aprendidos en la familia.

Por esta razón, preocupados por esta problemática, se propone un programa con la finalidad de enseñar a los adolescentes, la importancia del uso adecuado de sus habilidades sociales y así prevenir situaciones de violencia en la familia.

Según lo antes descrito, se plantea la problemática de investigación: ¿Cómo sería un programa de Habilidades Sociales, para la prevención de la Violencia Intrafamiliar, en Adolescentes de un Centro Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022?

Con este programa, se busca que el adolescente obtenga conocimientos, para que pueda disminuir o evitar, aquellas condiciones de violencia física, psicológica, sexual o negligencia, priorizando el desarrollo de las habilidades sociales; y así conocer y destacar su importancia como factor preventivo.

Es por eso, importante conocer los factores de riesgo (aumenta la posibilidad de generarse violencia) y protección (reduce y controla los factores de riesgo), para intervenir preventivamente, y así reducir el riesgo de sufrir violencia intrafamiliar.

El Estudio plantea, como objetivo general: Proponer un programa de intervención de habilidades sociales, para la prevención de la violencia intrafamiliar, en adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022.

A su vez tenemos los siguientes objetivos específicos: identificar el nivel de violencia intrafamiliar, en los adolescentes de un centro de salud mental comunitario, Trujillo-2022; diseñar una propuesta de programa de intervención de habilidades sociales para la prevención de la violencia intrafamiliar en adolescentes de un centro de salud mental comunitario, Trujillo-2022; y finalmente validar a nivel de expertos la propuesta de programa de intervención de habilidades sociales para la prevención de la violencia intrafamiliar en adolescentes de un centro de salud mental comunitario, Trujillo-2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Como parte inicial de la búsqueda de información, se han encontrado una serie de antecedentes que han trabajado con las variables de estudio: como es la Violencia Intrafamiliar y las Habilidades Sociales, dentro de las cuales tenemos las siguientes:

Antecedentes Internacionales:

Guzmán (2020), en su investigación denominado violencia intrafamiliar y desarrollo de las HHSS, en estudiantes de la escuela de Guayaquil, 2019 - 2020, que cursan el 8vo año; se realizó un estudio descriptivo, de enfoque mixto. Para ello empleo una muestra con: siete profesores, cinco alumnos y cinco padres. Concluyendo, en que se identificaron, dificultades en el desenvolvimiento social de los alumnos. Motivo por el cual se efectuaron talleres participativos, para profesores y estudiantes: para que ayude en su formación, capaces de resolver por sí solos los problemas; además se mejoró las habilidades sociales.

La investigación denominada: Habilidades sociales en niños del nivel primario (2019), tuvo como finalidad, aplicar un programa de HHSS, para determinar los efectos, sobre la variable de autoestima y violencia. Para ello se trabajó con niños, de 9 a 10 años. Producto de ello se concluyó: que existe evidencia de una modificación significativa en la variable violencia. Concluyendo que las habilidades sociales disminuyen las conductas agresivas y desarrolla actitudes positivas, a nivel familiar, educativo y social.

Mercy y Joash (2018) señalan en su investigación, que los alumnos encuestados, representados en un 96,7%, indicaron que las peleas de sus progenitores afectan su rendimiento escolar y el 3,3% señalaron que no, por

el contrario, son víctimas de forma moderada de violencia psicológica. Finalmente se evidencia que los evaluados refieren la existencia de violencia doméstica en sus hogares, e influye en su aprendizaje, generando un inadecuado afrontamiento frente a las realidades problemáticas de la sociedad.

Redondo, Parra y Briceño (2015), aplicaron un programa de habilidades sociales, para analizar sus efectos, se aplicó a jóvenes en situación de vulnerabilidad, entre los 14 a 18 años, residentes de Bucaramanga – Colombia. Para ello se empleó, la escala de habilidades sociales. Participaron 50 jóvenes que fueron fraccionados en dos conjuntos de: control y experimental. Finalmente concluyeron, que existen efectos significativos, en el comportamiento de los adolescentes, tales como: la disminución de respuestas agresivas y un mayor número de conductas asertivas.

#### Antecedentes Nacionales:

Se realizó la investigación denominada: relación de la exposición a la violencia y HHSS. Con la finalidad de establecer la relación que existe entre estas variables. Para ello se trabajó con niños de 6 grado, del nivel primario, del Porvenir. Esta investigación fue de tipo: cuantitativo-descriptivocorrelacional; con un diseño no experimental y de corte transversal. Además, se trabajó con una muestra de 22 estudiantes. Se utilizó: la escala de HHSS y el cuestionario para estimar la exposición a la violencia en la infancia y adolescencia. Finalmente, se concluyó que: existe relación entre las variables de estudio. (Acosta, Bautista, Quiñones, & Sánchez, 2017).

Por su parte Arias (2017) con su investigación: Análisis transgeneracional, de la violencia familiar, por medio del genograma, tuvo como objetivo: valorar

las dinámicas familiares, en aquellas víctimas de violencia intrafamiliar. Para ello, se aplicaron instrumentos como: el formato de evaluación de genograma, la ficha de datos sociodemográficos y la lista de cotejos. Finalmente se obtuvo como resultados: que, en cuanto a la violencia intrafamiliar, en un nivel moderado, representa el 79%, además el 15,4% padecen de violencia psicológica bajo. Finalmente se concluye que mayor ocurrencia en cuanto a violencia psicológica y física.

Gástulo (2013); en su estudio, denominado: Programa de HHSS en conductas agresivas, tuvo como objetivo: determinar la relación entre las variables de estudio. Para ello se trabajó con estudiantes de una institución educativa Rosa Irene del distrito de San Miguel-Lima. Se empleó un diseño de investigación Cuasi – experimental. Participar 40 alumnos dividido en dos sesiones de 20 alumnos. Utilizaron los ítems del test de agresividad física y verbal, inicialmente aplicaron pre test y posterior al programa, un pos test. Finalmente se concluyó que existe relación, entre las habilidades sociales y la agresividad; es decir mientras más habilidades sociales se cuente, se evidencia disminución en la agresión.

Tapia & Robles (2016), en su investigación denominado: programa de habilidades sociales y convivencia democrática, en estudiantes de 2do de secundaria, tuvo como objetivo, establecer la influencia, de las habilidades sociales, en la convivencia democrática en alumnos, del colegio José de San Martín, de Florencia de Mora. Para ello se trabajó con una muestra de 90 estudiantes. Se emplearon métodos experimentales, estadístico y el análisis documental. Se aplicó un test, para valorar la convivencia democrática. Al finalizar se demostró que el programa en habilidades sociales, influyó significativamente en la convivencia democrática.

Así mismo, Cabanillas, et al., (2016), destaco en los resultados de su investigación que el 73.2% de los evaluados, indicaron hallarse en situaciones de violencia intrafamiliar, destaca que un 73.2% sufre de violencia psicológica en un nivel alto, además el 96% de los encuestados, padecen de violencia sexual en un bajo nivel. Finalmente se determina, que en la población estudiada existe violencia intrafamiliar y se manifiesta por las afectaciones psicológicas y emocionales

Es importante señalar que los antecedentes indicados anteriormente tienen un sustento teórico y metodológico que sustentan la investigación planteada. Es por ello que se considera primordial conocer al detalle la variable de estudio, motivo por el cual a continuación se detallara:

La OMS (WHO, 2002); indica que la violencia, es de forma intencional con el uso de la fuerza física, además se evidencia a través de la amenaza a la propia persona, a otro o a la colectividad; generando consecuencias de gran impacto como: Daño psicológico, lesiones, contusiones, heridas, fracturas o mutilaciones, hasta en muchos de los casos ocasionar la muerte de la víctima.

La ley 27306, señala que toda violencia intrafamiliar, es realizada por aquellos que viven en una misma vivienda, es decir entre: Conyugues, convivientes, ex convivientes, hermanos, tíos, primo, cuñados, suegros, etc. Es decir, que ante lo mencionado anteriormente la violencia intrafamiliar no es ejercida solo a la mujer, también se incluyen menores de edad y demás miembros de una familia.

Es por ello, que la violencia es uno de los problemas que con mayor frecuencia se identifica en la sociedad, y de las cuales el grupo con más

predisposición y vulnerabilidad son los adolescentes, y suelen sufrir violencia en sus hogares. Mucho de los padres ejerce violencia física como parte de la crianza, donde hacen un uso excesivo del poder y la fuerza física y que en muchas ocasiones es tolerado y justificado por la sociedad. (Nazar et al. 2018).

Uno de los modelos que da explicación a lo mencionado anteriormente, es el Aprendizaje Social, cuyos autores son Bandura y Walters (2002), quienes señalan que la violencia ejercida por los progenitores o figuras de autoridad, generan un ambiente de temor, en la cual se acentúa las diferencias de poder, que minimizan a los demás miembros de la familia, quienes en mucho de los casos los padres asumen el papel de agresor y los hijos(as) las víctimas. Esta teoría, se fundamenta bajo el contexto social, en la que todas las ideas, modelos de conductas y demás factores, son aprendidos en base a lo reproducido por aquellas personas con las que se convive; es decir, de aquellas personas significativas, como lo son los padres y amigos. (Moreano, 2018).

Cabe señalar, que la violencia intrafamiliar, se evidencia a través de representaciones característicos, como son: la violencia física, sexual, psicológica y la negligencia o abandono. (Magalhaes, et al., 2020), las cuales serán descritas a continuación:

En cuanto a la violencia física, es considerada como aquella acción que implica contacto físico y que puede ocasionar lesiones como: golpes, bofetadas, empujones, etc. (Jones, 2016). Este autor comenta sobre el impacto negativo que ocasiona este contacto físico por medio de violencia.



Por otra parte, tenemos la violencia psicológica o maltrato verbal, que son aquellos mensajes que producen daño a los individuos. Entre las cuales tenemos: las amenazas, hostilidad, temor, humillaciones, críticas (Majali y Alsrehan, 2019). Además, Guevara (2018), señala el impacto directo en la psique de la persona ocasionando deterioros a nivel emocional y psicológico en el individuo.

La violencia sexual, denominado como aquel acto, a nivel sexual, sin consentimiento de la persona implicada en dicha situación (Mikhanovska, et al., 2019). Además, se puede evidenciar a modo de instigación para persuadir o insinuar el acto sexual, entre otros. (Duran, 2019).

En lo que respecta a la negligencia o descuido se puede percibir a través de la incapacidad que tienen los integrantes de una familia, para comprometerse con sus semejantes en el hogar (Carvajal y Carrillo, 2017).

Se puede evidenciar, que hay padres que dejan de contribuir económicamente para el sustento de las necesidades de los hijos, el poco o nulo interés por ayudarlos académicamente, no brindan alimentación y amor, y mucho menos garantizan su seguridad. (Ocampo, 2016).

Estos niveles anteriormente descritos nos explican las diversas manifestaciones de la violencia y las implicancias nocivas para el individuo, por lo que es de suma importancia ser erradicado.

Es por eso fundamental, desarrollar relaciones significativas, con todos los miembros que residen con los adolescentes, para así lograr: mayor seguridad personal, mejores interacciones a nivel social y una adecuada capacidad emocional; para lograr un desarrollo integral. (Quinceno et al. 2014). Por otra parte, si el contexto familiar no impulsa apoyo y un constante

acompañamiento, como consecuencia a ello, posiblemente se experimentará: fracaso académico y social, que puede conllevar a que el individuo presente conductas autodestructivas o antisociales (Geldres 2016).

Posteriormente, Walker (1979), indica que hay tres fases de la violencia intrafamiliar, la cual denomina: ciclo de la violencia intrafamiliar. Como primera fase, lo titula: acumulación de la tensión; que es a consecuencia de los cambios imprevistos en el estado de ánimo del individuo, generando conductas agresivas hacia la víctima y que al no ser controlados aumentan su intensidad y el agresor pierde el control. Como siguiente fase y la más corta, se denomina: descarga aguda de violencia; en la cual el agresor expresa su furia acumulada, a través de las agresiones físicas o verbales, perdiendo el control sobre sus acciones violentas. Además, la víctima suele experimentar sentimientos de vergüenza, dificultad para defenderse, dolor frente a los hechos, y quedar en shock. La persona que emite la agresión, suele presentar en esta fase dificultad para recordar las acciones cometidas. Finalmente se da paso a la tercera fase: Reconciliación; que comienza por parte del agresor una forma atenta y cariñosa a la víctima, explicando y minimizando sus actos y prometiendo no cometer las agresiones generadas. Suele verse calmado, arrepentido, pasivo, para así lograr el perdón. Sin embargo, no sucede y comienza nuevamente el ciclo de la violencia.

La psicología durante muchos años ha estado explorando estudios, relacionados a las habilidades sociales. Thorndike (1920), señala que estas habilidades, buscan entender y dirigir a los seres humanos a interrelacionarse de una manera satisfactoria; motivo por el cual la inteligencia social, cumple un papel significativo, porque construye adecuadas relaciones, con una mínima diferencia de rechazo.

Posteriormente la teoría de Wolpe (1958), dando su aparición el término de asertividad, relacionándolo con aquellas muestras de cariño y amistad, que con el tiempo se tornó importante dentro de las Habilidades Sociales.

Con el tiempo Goldstein (1973) a lo que llamo terapia de Aprendizaje estructurado, lo denomino posteriormente habilidades sociales, en baso a lo investigado y aceptado por un gran número de investigadores que venían estudiando. Describiéndolo como aquellas capacidades, que permiten al individuo, desenvolverse favorablemente en la parte social. Además, dichas habilidades, están conformados por sentimientos, ideas, creencias y valores, como producto de las experiencias y aprendizajes, en sus interacciones y relaciones con los demás.

Según, Pedraza et al. (2014, Citado por Machaca, 2018), manifiesta que las habilidades sociales, es la forma de desenvolvimiento adecuado del individuo en su círculo social y como consecuencia de ello, se tiene una percepción positiva de sí mismo.

Roca (2007) señala cuatro dimensiones importantes para estimular en adolescentes como son: Autoestima, Comunicación, Toma de Decisiones y Asertividad.

Además, Goldstein, (1980, p. citado por Figueroa, 2015); señala un modelo dividido en seis dimensiones, una de ellas son las: las primeras habilidades sociales o también conocidas como: no verbales o de contacto, en esta dimensión existe un interés por escuchar y prestar atención en la comunicación; además tienden a asumir la iniciativa para entablar una comunicación; formulan y plantean interrogantes, muestran agradecimiento.

Además están las: Habilidades Sociales Avanzadas, que se define como la capacidad de poder solicitar ayuda cuando se necesite, las personas con

estas habilidades se involucran en la participación y cooperación de diversas actividades, así como también contar con la capacidad para enseñar y seguir indicaciones, frente a situaciones en las que se requiere pedir disculpas lo expresa; las Habilidades relacionadas con los sentimiento, que es la capacidad que tienen los individuos sobre el conocimiento de sus propios sentimientos; es decir, son personas que expresan y demuestran afecto, venciendo sus temor, permitiendo una mayor seguridad, confianza, mejor autoestima del amor, empatía y un mayor manejo de sus propias emociones.

Tenemos además las Habilidades alternativas a la agresión, que da paso a una negociación, y así evitar conflictos, desarrollando el autocontrol, por ejemplo, en respuesta a las burlas de otras personas; además están las Habilidades para hacer frente al estrés, que permite formular, responder o afrontar una queja, desacuerdos, persuasiones, presión de grupo; brinda cuidado y protección a su círculo social, busca solución cuando es desplazado o ignorado y finalmente están las Habilidades de planificación, que es aquella en el que se constituye, tiene objetivos claros y alcanzables, comprende la causa de una dificultad, recopila y guarda información, para dar paso a la toma de decisiones.

Por otra parte, Caballo (1996); señala en su teoría, tres componentes al hablar habilidades sociales: Primero la dimensión conductual: que son el repertorio de conductas que tiene la persona, entre ellas: mantener un adecuado dialogo, expresión libre de opiniones. Segundo se encuentra la dimensión situacional, que es el contexto donde se da la comunicación con familiares, amigos y demás personas; finalmente Caballo describe la dimensión personal; en la cual cada persona expresa sus propios argumentos cognitivos y su manera de interacción con los demás.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de Investigación

##### Tipo de Investigación:

Esta investigación, es aplicativo, debido a que busca obtener nuevos saberes, optando por un enfoque cuantitativo, siendo la base: la medición, el análisis estadístico a fin de establecer patrones de conducta; siendo también descriptivo, porque describe las características de las variables de estudio; y propositivo, porque busca proponer un programa de intervención. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

##### Diseño de Investigación:

Se determinó, que el diseño de investigación es aplicada, porque lo que busca es poder describir aquellas características de las variables de estudio; y propositivo porque se propone, un enfoque de intervención. (Hernández, Fernández & Baptista, 2014))

Esquema:



Donde:

X: Usuarios Adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario

D: Diagnóstico y evaluación

P: Propuesta de Programa

VP: Validación de la Propuesta

### **3.2. Variables y Operacionalización**

#### **Variable Independiente. Programa de Habilidades Sociales**

- Definición Conceptual: Conjunto de HHSS y capacidades (variadas y específicas), para el desarrollo y fortalecimiento de las relaciones interpersonales y socioemocionales. Dichas capacidades indicadas, serán utilizadas en aquellas actividades de la vida diaria. (Goldstein, 1989).
- Definición Operacional: Se asume la definición de medida en función al desarrollo del programa de HHSS, para la prevención de la violencia intrafamiliar, en adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022, dividida en 20 sesiones.
- Dimensiones: Planificación, ejecución, evaluación y validación.

#### **Variable Dependiente: Violencia Intrafamiliar.**

- Definición Conceptual: Según Gonzaga (2017) es toda acción constante, con la finalidad de someter a su víctima y se puede presentar de distintos tipos: físico, psicológico, sexual, negligente y de abandono; en el contexto familiar. Como consecuencia de ello las víctimas suelen sufrir de autoestima baja y depresión.
- Definición Operacional: Se aplicó el cuestionario de violencia intrafamiliar en adolescentes. Su autor original es Gonzaga, empleándose la versión adaptada de Durand (2019). Cuenta con 4 dimensiones; que están divididos en 27 preguntas; cuyas respuestas serán medidas, con la escala de Likert: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre.

- Dimensiones: Este instrumento está dividido en 4 dimensiones: Violencia Física (ítems: 1/2/3/4/5), con indicadores como: patadas, empujones, quemaduras, arrojamiento de objetos, puñetes y bofetadas.

En cuanto a la Violencia Psicológica (ítems: 6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16), se identifican los indicadores de aislamiento, intimidación, insultos públicos y desprecio. En cuanto a la dimensión de Violencia Sexual (Ítems: 17 – 18 – 19 – 20 – 21), están los indicadores de voyerismo, chantajes, insinuaciones, violación. Finalmente, en cuanto al indicador de Negligencia (Ítems: 22 – 23 – 24 – 25 – 26 – 27), están los indicadores de trabajo infantil, abandono, pobre cuidado de la salud, desinterés en la educación de los hijos, ausencia de protección y afecto.

### **3.3. Población, muestra, muestreo**

#### **Población:**

Se define a la población: como la totalidad de personas u objetos que tienen rasgos comunes y visibles, basados en una determinada distribución tiempo – espacial. Es por ello que para esta investigación la población es de 70 adolescentes, usuarios de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022. (Arias, 2019).

#### **Muestra:**

Para este estudio se conformará, una muestra de 30 adolescentes, ambos sexos, entre las edades de 12 a 16 años, usuarios del Servicio de Niño y Adolescentes de un Centro de Salud Mental

Comunitario, Trujillo-2022. El periodo de evaluación de la población de estudio, se efectuó en el mes de mayo del presente año.

**Muestreo:**

Para este estudio se utilizará, el muestreo no probabilístico intencional, según López (2004), que señala es viable, porque la muestra de los participantes puede expandirse, solo si se cumplen con las características, que pretende buscar el investigador. (p.5).

**Criterios de Inclusión:**

- Adolescentes de 12 a 16 años
- Adolescentes que residan en dentro de la jurisdicción.
- Adolescentes que participen de manera voluntaria en la investigación.

**Criterios de Exclusión:**

- Adolescentes que no pertenezcan a la jurisdicción.
- Adolescentes que no deseen participar de la investigación.

**3.4. Técnicas e Instrumento de Recolección de Datos**

En esta investigación, se utilizó como técnica: la encuesta, con la finalidad de recabar información, instrumento que es adaptado a la realidad y que describe a la variable de estudio. Es importante que su aplicación, este a cargo de un especialista. (Ballesteros, 2016).



Con esta técnica, se logró conocer aquellas motivaciones, actitudes y opiniones de los encuestados, siempre en relación al objeto de estudio.

El instrumento de recolección de datos que se utilizó fue el Cuestionario de Violencia intrafamiliar, validado en el año 2019, su autora fue Durand. Este cuestionario tiene 27 afirmaciones. Se utilizó la escala de Likert, cuyas dimensiones de estudio son: violencia física, violencia psicológica, violencia sexual y negligencia o descuido.

Para su validez, se realizó juicio de experto y su confiabilidad fue determinada por el coeficiente Alfa de Cronbach, resultando un valor de 0,853, determinando que su fiabilidad es muy alta.

### **3.5. Procedimiento**

Para realización de este estudio, se iniciará solicitando la carta de presentación y autorización, para que posteriormente se presente a la institución donde se desarrollara la presente investigación y así poder obtener el permiso para acceder a la muestra de estudio.

Después de la aprobación se realizarán las coordinaciones con la Jefa del Centro de Salud Mental Comunitario, para ello se explicará la finalidad del estudio y cómo será la participación o no del estudio, además se presentará el consentimiento informado, que deberá ser firmado por los responsables de los participantes, por ser menores de edad (padres o tutor legal) (Anexo N°01).

Por otra parte, se aplicará instrumento de medición, la responsable de la aplicación y desarrollo será guiado por la evaluadora, con el propósito de brindar la ayuda necesaria frente a las dudas e interrogantes, para ser resueltos de

manera inmediata. Finalmente, la información recolectada será procesada en una base de datos, para fines de la investigación.

### **3.6. Método de Análisis de Datos**

Se empleó la estadística descriptiva, para el análisis de los datos, haciendo uso del aplicativo de Excel, con el propósito de organizar los datos. Posteriormente, los resultados obtenidos, se corroborarán con las diversas teorías y antecedentes, de la investigación.

Además, se empleó el V de Aiken para la validación del programa.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se tomará en cuenta para esta investigación, el respeto, por la propiedad intelectual de los investigadores, es por eso que se citó toda la información utilizada en base a las normas APA.

Por otra parte, de acuerdo al artículo 24<sup>a</sup>, del Capítulo III, del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, suscribió lo siguiente: Todo psicólogo debe tener en cuenta, que las investigaciones en personas, deben tener un consentimiento informado de los evaluados.

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente, se debe tener en cuenta la aplicación del instrumento y el consentimiento informado, para comunicar el título de la investigación, autor, título, código del alumnos emitido por la universidad, correspondiente al Código de ética y Deontología del Colegio de Psicólogos (2018).

Además, el artículo 35<sup>a</sup>, manifestara una expresión de resultados coherentes con la realidad, dejando en evidencia transparencia para el desarrollo de una investigación que cumpla con los aspectos tanto metodológicos como éticos que rige la ley. Finalmente se considera, el artículo 57°, acerca del criterio sobre la confidencialidad, que prefiere guardar el anonimato del evaluado, grupo o entidad.

#### IV. RESULTADOS

Tabla 01

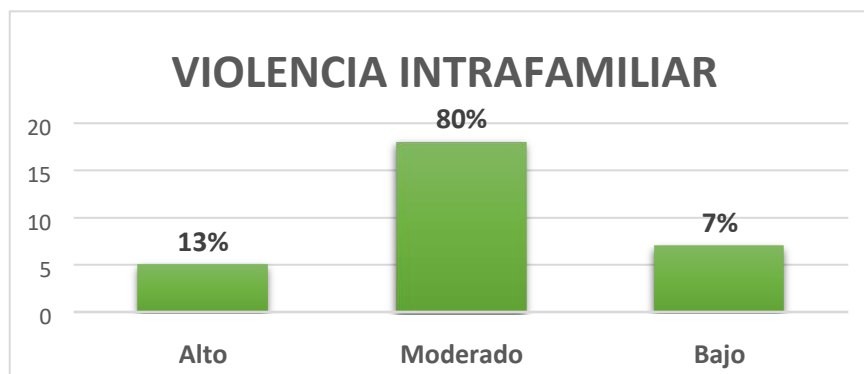
***Nivel de Violencia Intrafamiliar en Adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022***

Violencia Intrafamiliar	F	%
Alto	4	13%
Moderado	24	80%
Bajo	2	7%
Total	30	100%

*Fuente: Aplicación de la Escala de Violencia Intrafamiliar en Adolescentes, Trujillo-2022.*

Figura 1:

***Distribución del nivel de violencia intrafamiliar para la dimensión total de la escala de violencia intrafamiliar en adolescentes.***



En la tabla 1 y la figura 1, se observa, que de un total de 30 adolescentes que constituyen el 100%, un 13% (4 adolescentes) están ubicados en un nivel alto, un 80% (24 adolescentes), tienen un nivel moderado y un 7% (2 adolescentes), se encuentran en un nivel bajo en lo que corresponde a la violencia intrafamiliar de los adolescentes.

**Tabla 02**

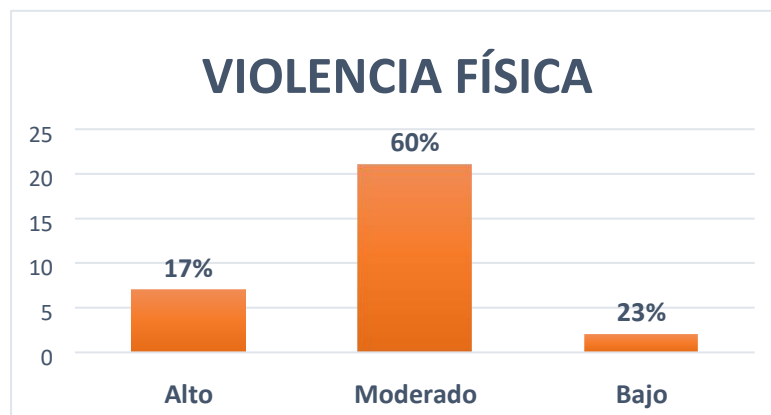
***Nivel de Violencia Física en Adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022***

Violencia Física	F	%
Alto	5	17%
Moderado	18	60%
Bajo	7	23%
Total	30	100%

*Fuente: Aplicación de la Escala de Violencia Intrafamiliar en Adolescentes, Trujillo-2022.*

**Figura 2:**

***Distribución del nivel de violencia física de la escala de violencia intrafamiliar en adolescentes***



En la tabla 2 y figura 2, se aprecia que, de una totalidad de 30 adolescentes, que equivalen el 100%, el 17% (5 adolescentes) están en un nivel alto, el 60% (18 adolescentes) están en un nivel moderado y un 23% (7 adolescentes) representa un nivel bajo en relación a la Violencia Física en Adolescentes.

**Tabla 03**

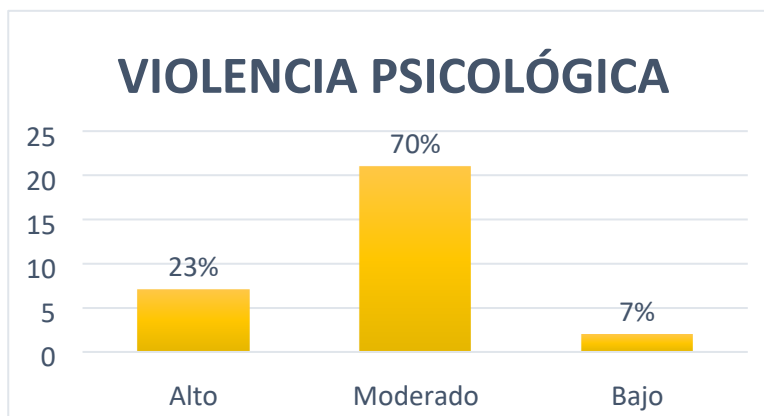
***Nivel de Violencia Psicológica en Adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022***

Violencia Psicológica	F	%
Alto	7	23%
Moderado	21	70%
Bajo	2	7%
Total	30	100%

*Fuente: Aplicación de la Escala de Violencia Intrafamiliar en Adolescentes, Trujillo-2022.*

**Figura 3:**

***Distribución del nivel de violencia psicológica de la Escala de violencia intrafamiliar en adolescentes.***



En la tabla 3 y la figura 3, se observa que de un total de 30 adolescentes que representan el 100%, el 23% (7 adolescentes) se ubican en un nivel alto, el 70% (21 adolescentes) están en un nivel moderado y un 7% (2 adolescentes) tienen un nivel bajo en relación a la violencia psicológica de los adolescentes.

**Tabla 04**

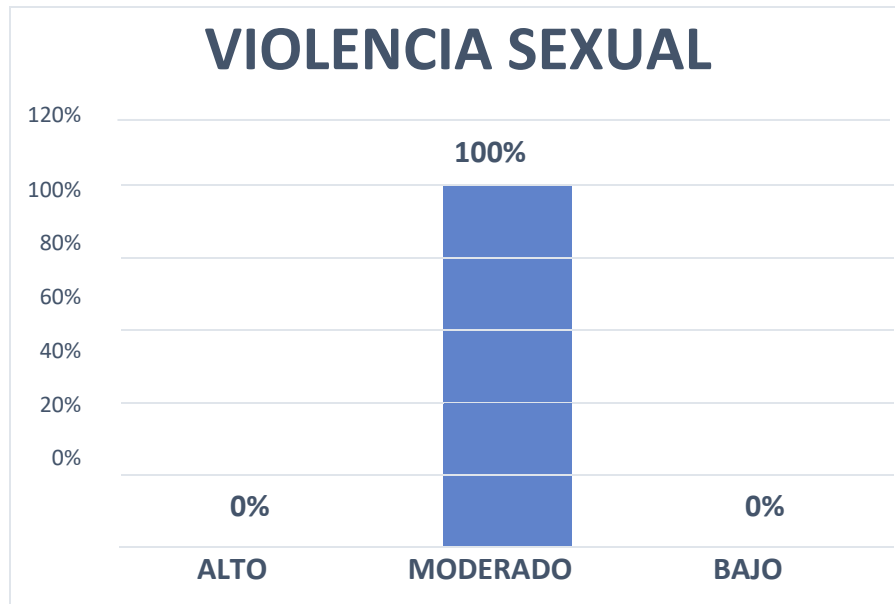
***Nivel de Violencia Sexual en Adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022***

Violencia Sexual	F	%
Moderado	30	100%
Total	30	100%

*Fuente: Aplicación de la Escala de Violencia Intrafamiliar en Adolescentes, Trujillo-2022.*

**Figura 4:**

***Distribución del nivel sexual de la Escala de Violencia Intrafamiliar en adolescentes.***



En la tabla 3 y la figura 3, se observa en la tabla 4 de un total de 30 adolescentes que representan el 100%, se aprecia que el 100% (30 adolescentes) tiene un nivel moderado en lo relacionado a violencia sexual de los adolescentes.

**Tabla 05**

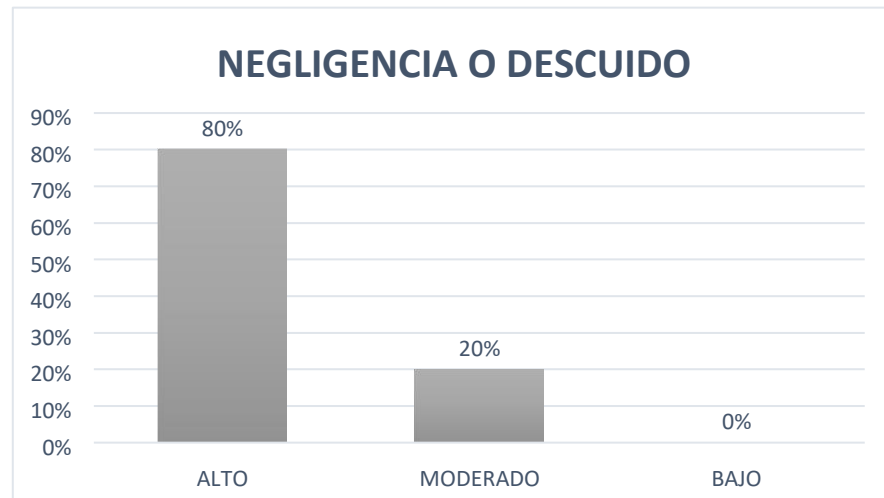
***Nivel de Negligencia o Descuido en Adolescentes de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022***

Negligencia o Descuido	F	%
Alto	24	80%
Moderado	6	20%
Total	30	100%

*Fuente: Aplicación de la Escala de Violencia Intrafamiliar en Adolescentes, Trujillo-2022.*

**Figura 5:**

***Distribución del nivel de negligencia o descuido de la Escala de violencia intrafamiliar en adolescentes.***



En la tabla 5 y la figura 5, se aprecia que en la tabla 5, de un total de 30 adolescentes que equivalen al 100%, el 80% (24 adolescentes) están en un nivel alto y un 20% (6 adolescentes) están en un nivel moderado en la dimensión de negligencia o descuido.



## DESCRIPCION GENERAL DEL PROGRAMA:

Se diseñó el programa de habilidades sociales, denominado: "Actuando sin Violencia", dirigido a adolescentes desde los 12 años en adelante, de un Centro de Salud Mental Comunitario, Trujillo-2022.

El programa se centra, en el en el desarrollo de las habilidades sociales, para prevenir la violencia intrafamiliar. Dicho programa se basó en la teoría de Goldstein.

Para ello se trabajan las HHSS, en base al: Conocimiento de Sí mismo, Comunicación, manejo de sentimientos y emociones, empatía, toma de decisiones, relaciones interpersonales; empleándose una serie de estrategias de acorde al trabajo con adolescentes. La finalidad del programa, es fortalecer las HHSS en los adolescentes, además de incentivar su práctica para disminuir situaciones de riesgo, entre ellas la violencia intrafamiliar.

Este programa está dividido en 20 sesiones, las mismas que se desarrollaran en talleres vivenciales, cuya duración tendrá un promedio máximo de duración de 2 horas.

A continuación, se detallan las sesiones establecidas:

<b>N° DE SESION</b>	<b>SESION</b>	<b>CAPACIDADES</b>
PRE-TEST		
1	Aprendiendo <sup>a</sup> con Escuchar Respeto	Crear en los y las adolescentes, habilidades para aprender a escuchar a los demás y su importancia dentro de la comunicación.

2	Hablando Claro	Lograr que los y las adolescentes, empleen mensajes claros y precisos.
3	Ser asertivo es mi presentación	Que los y las adolescentes, discriminen los distintos estilos de comunicación (asertivo/pasivo/agresivo), para luego entrenarlos en el empleo de la comunicación asertiva.
4	Elogiándonos	Promover en los y las adolescentes, Fomentar en los y las participantes, la importancia de la: aceptación asertiva de elogios; favoreciendo la emisión y recepción de comentarios positivos.
5	¡Ayuda!	Desarrollar en los y las adolescentes, la práctica de pedir ayuda, cuando existan situaciones de conflicto.
6	Lo siento	Lograr que los y las participantes, desarrollen la práctica de pedir disculpas.
7	Defendiendo Mis Derechos	Lograr que los adolescentes aprendan a defender sus derechos y lo expresen de forma adecuada.
8	Reconociendo mis emociones y las tuyas	Identificar diversas emociones para determinar cuál es la adecuada.
9	Tenemos el control de nuestros pensamientos	Que los y las adolescentes, identifiquen pensamientos que se anteponen a una reacción de cólera/ira, para poder controlarlos.

10	Autoinstrucciones	Que los y las adolescentes, empleen las autoinstrucciones, para ayudar al manejo de situaciones que provoquen ira.
11	Pensemos de manera saludable	Que los y las adolescentes, reconozcan la importancia de los pensamientos, y su influencia sobre las emociones y/o reacciones.
12	Aprendiendo a controlarme	Difundir técnicas de relajación para afrontar situaciones de enojo e incertidumbre
13	Háblame, pero no me grites	Desarrolla estrategias alternativas a la agresión
14	Autocontrol	Enseñar a los y las adolescentes, habilidades de autocontrol, que les permitan aprender y diseñar alternativas frente a la agresión.
15	Reconozco y Acepto	Mejorar en los y las adolescentes, la práctica de la aserción negativa.
16	Si me quieres, no me obligues	Promover la práctica de la toma de decisiones en situaciones; para contribuir en el desarrollo personal, social de los adolescentes.
17	Tomemos decisiones	Identificar y poner en práctica habilidades para la toma de decisiones
18	Solucionando problemas	Identificar y utilizar los procedimientos adecuados para la solución de problemas.
19	Trabajando todos juntos	Identificar y practicar actitudes y comportamientos, para fomentar el trabajo en equipo efectivo.

20	Construyendo mi Futuro	Promover en los y las adolescentes, la elaboración de sus proyectos de vida.
POST - TEST		

Finalmente, se validó el Programa con V de Aiken, obteniendo 0,92 a nivel de experto. A continuación, se presenta la tabla de datos de validadores

<b>Pertinencia</b>	0.90672
<b>Relevancia</b>	0.9176
<b>Corrección Gramatical</b>	0.92576
<b>Promedio Total para 25 elementos</b>	0.91669333

## V. DISCUSIÓN

Esta investigación, se planteó como objetivo principal: Proponer un programa de Intervención de HHSS, para la prevención de la violencia intrafamiliar en adolescentes, de un centro de salud mental comunitario; en base a lo obtenido en la investigación, se hará una discusión contrastando dicha información recolectada con las diferentes investigaciones, a nivel nacional e internacional; y del marco teórico de la variable de estudio.

Se logró demostrar que un 80% evidenciaron un nivel moderado de violencia intrafamiliar, deduciendo que de manera ocasional suelen estar sufriendo alguna forma de maltrato, por los padres u otros miembros familiares, en los niveles señalados por Durand como son: violencia física, psicológica, sexual o negligente. Además, como señala las OMS (WHO, 2002) genera consecuencias de gran impacto como el daño psicológico, lesiones, contusiones, heridas, fracturas, mutilaciones, hasta en mucho de los casos ocasionar la muerte de la víctima.

Por otra parte, Nazar señala que la violencia es uno de los problemas que se puede identificar en nuestra sociedad y dentro de las cuales los adolescentes, suelen ser uno de los grupos vulnerables, quienes sufren de violencia en sus hogares. Además resalta que muchos de los padres ejercen violencia física como parte de la crianza, donde hacen uso excesivo del poder y la fuerza física y que en mucho de los casos es justificado por la misma realidad, todo lo señalado tiene relación con lo obtenido como resultados en el nivel de violencia física, de las cuales arrojó un nivel moderado equivalente al 60% de adolescentes, por lo que se infiere que han sido sometidos en algún momento de su vida a la agresión física ya sea a

través de empujones, jalones, además dichos resultados obtenidos también guardan relación con la investigación de Arias (2017) en el que señala, que el 79% de los evaluados sufren de forma moderada violencia intrafamiliar. Es bueno destacar que Jonas (2016), señala a la violencia física, como la acción que implique un contacto físico y que además puede ocasionar lesiones como golpes, bofetadas, empujones, etc.

Así mismo, en lo que respecta a la dimensión de nivel de violencia psicológica, se halló que un 70%, se encuentra ubicado en un nivel moderado, cifras que tienen relación con la investigación desarrollada por Mercy y Joash (2018) indican que el 96.7% de los estudiantes evaluados describen que las peleas de sus progenitores tienen implicancia en el desarrollo de sus actividades académicas, además se ubican en un nivel de violencia psicológica moderada. Frente a ello Majali y Alsrehan (2019) señalan que toda violencia psicológica ya sea por medio de mensajes a modo de hostilidad, amenaza, humillaciones, temor o crítica producen daños en el individuo y como además lo indica Guevara (2018) tiene un impacto directo en la psique de la persona ocasionando deterioros a nivel emocional y psicológico.

Por otra parte, en el nivel de violencia sexual, se encontró que los adolescentes del CSMC Florencia de Mora, 2022; se obtiene como resultados que el 100% de adolescentes se ubica en un nivel moderado; lo cual se relaciona con lo descrito por Cabanillas (2016) en la que expresa que el 96% de encuestados obtienen un nivel bajo de violencia sexual; denotando que no hay registros de abusos, ni contactos sexuales inapropiados, en los hogares de los evaluados. De forma teórica, se señala que la violencia sexual, es toda acción en contra de la voluntad de la persona y es a nivel sexual (Mikhanovska, et. al., 2019). En efecto la violencia en este

nivel ocasiona secuelas en la individualidad de la víctima, además de afectar las dinámicas familiares, espacios de socialización del individuo, así como las estructuras comunitarias y educativas e influir en las inseguridades, miedo o caos en la sociedad.

En lo que respecta a la negligencia y descuido se encontró que el 80% se encuentra en un nivel alto. Se puede señalar que este nivel de violencia percibe la irresponsabilidad de los padres por su falta de compromiso para asumir responsabilidades (Carvajal y Carrillo, 2017) que impliquen la aportación económica para los gastos del hogar, indiferencia o ausencia para ayudarlos en las tareas, falta de amor y seguridad (Ocampo, 2016)

Estos niveles descritos anteriormente evidencian su existencia en cualquiera de sus formas en la población estudiada, es por eso importante trabajar diversos programas de intervención para aplacar y disminuir los valores presentados en esta investigación. Como lo señala Redond, Parra y Briceño (2015), al aplicar su programa de habilidades sociales, se logró generar efectos comportamentales positivas en los adolescentes, tales como conductas sociales habilidosas, menor número de respuestas agresivas y mayor conducta asertiva. Por otra parte, Pillaca & Quiliano (209) tras la aplicación de su programa demostró que hay una posible disminución de la violencia intrafamiliar al ser aplicada a su población de estudio.

Para Pedraza et al. (2014, citado por Machaca, 2018), señala que las habilidades sociales, es toda forma de interacción y desenvolvimiento entre el individuo y su círculo social que, al ser manejada de forma correcta, habrá una buena percepción de uno mismo.

Roca (2007) señala cuatro dimensiones importantes para estimular en adolescentes como son: Autoestima, Comunicación, Toma de Decisiones y Asertividad.

Por otra parte, como lo señala Gástula (2013) al elaborar su propuesta en relación a las habilidades sociales, para prevenir aquellas conductas agresivas, demostró que existe una disminución significativa de dichas conductas; ya que como lo menciona Goldstein (1973), las habilidades sociales, son aquellas capacidades, que desarrollan un repertorio de conductas y su práctica permitirá un desenvolvimiento favorable, en el aspecto social y dentro de su tipología descrita en su teoría todas las Habilidades alternativas a la agresión, permite desarrollar capacidades para poder negociar y evitar los conflictos, desarrollando autocontrol.

Por otra parte, Tapia & Robles (2016) al elaborar su programa de habilidades sociales, ha demostrado evidencias positivas en su investigación, al describir su efectividad al trabajar con los adolescentes, todo ello contrasta con la información descrita por Pedraza (2014, citado por Machaca, 2018), en la que señala, que las habilidades sociales permiten un desenvolvimiento adecuado en el individuo en su entorno social y como consecuencia de ello, se tiene una percepción positiva de sí mismo.

Además, Redondo, Parra y Briceño (2015); en su investigación para averiguar, cuales son los efectos que producirá la aplicación de un programa de habilidades sociales en adolescentes; concluyeron, que el trabajo con las habilidades sociales, tienen efectos significativos, tales como: la disminución de respuestas agresivas y un mayor número de conductas asertivas; todo ello tiene relación descrito por Thorndike (1920), al señalar que las habilidades, buscan entender y dirigir a los seres humanos a interrelacionarse de una manera satisfactoria, con una mínima diferencia de rechazo.



Es por eso que, frente a los hallazgos obtenidos en la investigación, se creyó conveniente elaborar una propuesta como un instrumento de intervención para prevenir la violencia intrafamiliar en adolescentes de un centro de salud mental comunitario.

Finalmente, cabe señalar que todo instrumento psicológico requiere una validez para poder certificar su efectividad, es por ello que dicha propuesta de programa de intervención de habilidades sociales, fue revisada y evaluada por 5 jueces expertos en el campo de la psicología, quienes señalaron sus observaciones con respecto a lo analizado, motivo por el cual se puede indicar que dicha propuesta de programa cuenta con una adecuada validez de contenido.

## VI. CONCLUSIONES

1. Se propone un programa de habilidades sociales, para la prevención de la violencia intrafamiliar en adolescentes, de un centro de salud mental comunitario, Trujillo-2022, con la finalidad de generar cambios positivos en las conductas de riesgo en adolescentes y favoreciendo la prevención.
2. En la muestra de adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario, en lo que respecta al nivel violencia intrafamiliar, predomina un nivel moderado, representado en un 80%. En lo que corresponde al nivel de Violencia Física, predomina el nivel Moderado, equivalente al 60%, en lo que respecta al nivel de Violencia Psicológica, predomina el nivel moderado, representado en el 70%, además se identificó que, en la muestra de adolescentes, correspondientes al nivel de Violencia Sexual, predomina el nivel Moderado, correspondiente al 100%, finalmente en el nivel de Negligencia o Descuido en adolescentes de un centro de salud mental comunitario, predomina el nivel alto, representado con el 80%.
3. Se diseñó, el Programa de Habilidades Sociales, para la prevención de la violencia intrafamiliar, en adolescentes, de un centro de salud mental comunitario, Trujillo-2022; con el propósito de generar cambios positivos en las conductas de riesgo en los adolescentes y favoreciendo la prevención.
4. El presente programa de habilidades sociales, se fundamentó en bases filosóficas, pedagógicas, psicológicas, sociales, administrativas; para prevenir la violencia intrafamiliar en adolescentes, de un centro de salud mental comunitario, Trujillo-2022.
5. Se realizó la validación del programa de habilidades sociales, por juicio de expertos, utilizando V de Aiken para una mayor efectividad del programa.

## V. RECOMENDACIONES

- A la responsable del establecimiento, proponer la incorporación en los planes operativos, el trabajo de las habilidades sociales, por medio de programas estructurados y validados, con el propósito de fortalecer las habilidades para actuar en situaciones de riesgo que pueda pasar el adolescente.
- A la responsable del Servicio de Niño y Adolescente del establecimiento, trabajar talleres, charlas, ferias informativas y demás actividades con padres y adolescentes; con la finalidad de mejorar las habilidades sociales.
- A las diversas autoridades distritales, agentes comunitarios, personal de salud de las distintas áreas del centro de salud mental, capacitarse sobre las habilidades sociales y su importancia para el trabajo con la comunidad y así mismo promover la derivación de casos para su atención inmediata.
- A los padres de familia, promover su participación en las distintas actividades que se puedan desarrollar, además de proporcionar el acompañamiento a sus hijos, para ayudarlos a fortalecer sus habilidades sociales, a fin de lograr resultados favorables frente a las conductas de riesgo
- A otros investigadores, promover la investigación relacionado a las habilidades sociales y su relación con la violencia intrafamiliar, pues es de vital importancia el trabajo sobre estas variables por su relevancia e impacto del individuo.

## REFERENCIAS

- Acosta, Y., Bautista, E., Quiñonez, J. y Sánchez, S. (2017). Relación entre la exposición a la violencia y las habilidades sociales. *Revista SAWI*.  
<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/RSW/article/view/1447>
- Almaraz, D., Coeto, G. y Camacho, E. (2019). Habilidades Sociales en niños de primaria. *Revista de Investigación Educativa de la Rediech*.  
[https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie\\_rie\\_rediech/article/view/706](https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/706)
- Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación*. (6ta. Ed.). Caracas: Editorial Episteme.
- Arias, W., Galagarza, L., Rivera, R. y Ceballos, K. (2017). Análisis transgeneracional de la violencia familiar a través de la técnica de genogramas. *Revista de Investigación en Psicología*, 20(2), 283 – 308.  
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/14042>
- Bandura, A. y Walters, R. (1963). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Editorial.  
[http://www.soyanalistaconductual.org/aprendizaje\\_social\\_desarrollo\\_de\\_la\\_personalidad\\_albert\\_bandura\\_richard\\_h\\_walters.pdf](http://www.soyanalistaconductual.org/aprendizaje_social_desarrollo_de_la_personalidad_albert_bandura_richard_h_walters.pdf)
- Caballo, V (1986). *Evaluación de las habilidades sociales*.  
[https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema\\_07.pdf](https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1420/course/section/1836/tema_07.pdf)
- Carvajal, Y. y Carrillo, Y. (2017). *La violencia Intrafamiliar y la depresión en adolescentes colombianos*. Tesis de licenciatura. Universidad Cooperativa de Colombia. Arauca, Colombia.  
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/6970>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y deontología*. Lima: Consejo Directivo Nacional.

Díaz, M. y Zapata, S. (2018). La mirada de los Adolescentes al modelo de habilidades para la vida. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 16(2), 709 – 718.

<http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v16n2/2027-7679-rlcs-16-02-00709>

Duran, F. (2019). Influencia de la Violencia Familiar en Rendimiento Académico de Estudiantes del Tercer Grado de la Institución Educativa Secundaria Glorioso Comercio Mariano Hilario Cornejo Juliaca 2017. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Altiplano. Puno, Peru.

[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12207/Duran\\_Nu%F1ez\\_Fiorela\\_Gabriela.pdf?sequence=3](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/12207/Duran_Nu%F1ez_Fiorela_Gabriela.pdf?sequence=3)

Durand, S. (2019). Violencia Intrafamiliar en los Adolescentes de la Comunidad de Acogida Don Bosco de Breña. Tesis de Licenciatura. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.

<http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4366>

Ferreira, Y. y Muñoz, P. (2011). Programa de Intervención en Habilidades Sociales para reducir los niveles de acoso escolar entre pares o bullying, 9(2), 264-283.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545464004>

Gástulo, O. (2013). Programa de Habilidades Sociales en Conductas Agresivas en la Institución Educativa Rosa Irene Infantes de San Miguel Lima – 2013. Tesis de Doctorado. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Perú.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/9241/Gast%c3%balo\\_OM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/9241/Gast%c3%balo_OM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Geldres Villafuerte, N. (2016). Inteligencia emocional y depresión en adolescentes víctimas y no víctimas de violencia familiar. Tesis de Maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú.

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5683/Geldres\\_vn.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5683/Geldres_vn.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Gallardo, E. (2015). *Violencia Intrafamiliar*. España: Editorial Acacias.

Guevara, C. (2018). *Violencia en la Familia*. Venezuela: Editorial Fundación Polar.

Gonzaga, M. (2017). *Violencia Familiar y el Rendimiento Académico en el Área de comunicación de los alumnos de 1er Grado de Secundaria en la Institución Educativa Domingo Mandamiento Sipan Hualmay 2014*. Tesis de Maestría. Universidad Cesar Vallejo. Hualmay, Peru.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5957/Gonzaga\\_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/5957/Gonzaga_GM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gonzales, J., Higinio, B., Viera, T., Lugo, B., Rodriguez, C. y Carvajal, E. (2018). *Violencia Intrafamiliar. Una mirada desde la adolescencia*. *Acta Medica del Centro*, 12(3), 273-285.

<http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/926>

Goldstein, A. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A.

<https://docplayer.es/12406348-Habilidades-sociales-y-autocontrol-en-laadolescencia-un-programa-de-ensenanza.html>

Guzmán, K. (2020). *Violencia intrafamiliar y el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes del octavo año de la escuela básica la presentación de Guayaquil en el periodo 2019-2020*. Tesis de licenciatura. Universidad Laica Vicente Rocafuerte de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.

<http://repositorio.ulvr.edu.ec/bitstream/44000/3743/1/T-ULVR-3173.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill

Jaime Rodríguez, J. (2013). Efecto de un programa de Habilidades Sociales en el Acoso Escolar en Estudiantes de Chiclayo. Tesis de Licenciatura. Universidad Señor de Sipan. Chiclayo, Perú.

<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/2046>

Jones, M. (2016). Social psychology. Liverpool: Editorial Zed Books. Obtenido de Jones. Llovd, M. (2018). Domestic Violence and Education: Examining the Impact of Domestic Violence of Young Children, Children and Youth and the Potential Role of Schools. *Revista Front. Psychol.* [internet], 13.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.02094/full>

Leme, V., Fernández, L. de M., Jovarini, N., Achkar, A. y del Prette, Z. (2016). Social Skills Program for Adolescents in Vulnerable Social Contexts / Programa de Habilidades Sociales para Adolescentes de Contextos Sociales Vulnerables. *Psico – USF*, 21(3), 595-608.

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/NLCGLQNKtyWFFkKgPCHfgyq/?lang=en>

López, P. (2004). Población, muestra y muestreo. *Punto cero*, 9(8), 69 – 74.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s1815-02762004000100012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=s1815-02762004000100012&script=sci_arttext)

Machaca, K. (2018). Clima Sociofamiliar y Habilidades Sociales de los Estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Inca Garcilaso de la Vega, Juliaca 2017. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional del Antiplano. Juliaca, Perú.

<http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/7236>

Magalhaes, J., Gomes, N., Mota, R., Dos Santos, R. y Pereira, A. (2020). Repercussions of family violence: oral history of adolescents. *REBEN*, 73(1), 1-7.

<https://www.scielo.br/j/reben/a/bCvP7gcqSjyH7mFqQ4V4fPm/?lang=en>

Majali, S. y Alsrehan, H. (2019). The impact of family violence of the social and psychological development of the child. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 24(5) 199 – 207.

<https://www.redalyc.org/journal/279/27962050025/html/>

Mercy, R. y Joash, M. (2018). The Impact of Domestic Violence on The Learning Process of High School Students. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 5(8).

<https://journals.scholarpublishing.org/index.php/ASSRJ/article/view/5138>

Mikhanovska, N., Shtryhol, D. y Lutsenko, O. (2019). Improving the diagnostics of the impact of domestic violence in children with the use of semi-structured interview. *Journal Volume & Issue*, 1(11) 13-26.

<https://doaj.org/article/02490c0e7b2c43248e252e5ece09a280>

Molero, C., Saiz, E. y Esteban, C (1998). Revisión Histórica del Concepto de Inteligencia: una aproximación a la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 30(1), 11 – 30.

<https://www.redalyc.org/pdf/805/80530101.pdf>

Moreano, N. y Cuellar, N. (2018). Propiedades psicométricas del cuestionario exposición a la violencia en estudiantes de secundaria de I.E. Publico del distrito de Independencia. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Federico Villareal. Lima, Perú.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2340/MOREANO%20CUELLAR%20NERIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nazar, A., Salvatierra, B., Salazar, S. y Solis, R. (2018). *Violencia física contra adolescentes y estructura familiar: magnitudes expresiones y desigualdades*. *Estudios demográficos urbanos*, 33(2), 365-400.

<https://estudiosdemograficosyurbanos.colmex.mx/index.php/edu/article/view/1650>



Ocampo, L. (2016). La violencia intrafamiliar, sus efectos en el entorno familiar y social. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional de Loja. Loja, Ecuador.

<https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/12485/1/Leonardo%20Jorge%20Ocampo%20Erique.pdf>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Confirma aumento de violencia contra mujeres por cuarentenas. Made for Minds.

<https://www.dw.com/es/oms-confirma-aumento-de-violencia-contra-mujerespor-cuarentenas/a-53366780>

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

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095006>

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. International journal of morphology, 35(1), 227-232.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022017000100037&lng=en&nrm=iso&tlng=en)

Pillaca, R. y Quiliano, C. (2019). Programa de Habilidades Sociales para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar en Adolescentes Escolarizados de San Juan de Lurigancho. Tesis de Licenciatura. Universidad Cesar Vallejo. Lima, Peru.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49527/Pillalca\\_BR%20-%20Quiliano\\_QCJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49527/Pillalca_BR%20-%20Quiliano_QCJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

PNUD. (2020). La otra pandemia; violencia en el hogar en tiempos de cuarentena. Perú: Programa de las Naciones para el Desarrollo.

<https://www.undp.org/es/peru/news/la-otra-pandemia-violencia-en-el-hogar-entiempos-de-cuarentena>

Redondo, J., Parra, J. y Luzardo, M. (2015). Efectos comportamentales de un programa de habilidades sociales en jóvenes de 14 a 18 años en situación de vulnerabilidad. *Pensando Psicología*, 11(18), 45 – 58.

<https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/1003>

Tapia, R. y Robles, E. (2016). Programa de habilidades sociales y convivencia democrática en estudiantes del segundo grado de secundaria. *Revista Ciencia y Tecnología*, 13(3), 45-52.

<https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1873>

Vega, S. (2017). *Funcionamiento Familiar y Habilidades Sociales en adolescentes víctimas de violencia familiar*, Huánuco 2017. Tesis de Maestría. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Huánuco, Perú.

<https://1library.co/document/ynqlw6jz-funcionamiento-familiar-habilidadessociales-adolescentes-victimas-violencia-huanuco.html>

Walker, L. (1979). *The Battered Women*. Nueva York. Harper and Row Publishers, Inc.

World Health Organization. (2002). *World report on violence and health*. Geneve.

<http://elib.ipa.government.bg:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/561/World%20report%20on%20violence%20and%20health%20pdf.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

## ANEXOS

### ANEXO N° 01



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

“ PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN ADOLESCENTES DEL CSMC FLORENCIA DE MORA ”

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigadora: Paredes Estacio Milagros Antonia.

Por medio del presente documento:

Yo \_\_\_\_\_, identificado (a) con DNI \_\_\_\_\_, acepto de manera voluntaria participar en la investigación denominada: *“Propuesta de un Programa de Intervención de Habilidades Sociales para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar”*.

Considerando que se me explico sobre los objetivos de la evaluación, así como la confidencialidad de los resultados, que servirán para fines académicos de la Investigación, responderé al **CUESTIONARIO DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR**, con total sinceridad.

**Acepto participar voluntariamente en esta investigación.**

SI

NO

De aceptar participar y afirmar haber sido informado (a) de los procedimientos de la investigación, agradezco su interés y colaboración en el desarrollo de la presente investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma de Participante

\_\_\_\_\_  
Firma de Investigador Fecha:

## ANEXO N° 02

**Tabla 01: Matriz de Operacionalización de la Variable de Estudio Violencia Intrafamiliar**

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA
Violencia Intrafamiliar	Según Vásquez (como fue citado en Gonzaga, 2017) indica que la Violencia intrafamiliar es un acto continuo en la cual el agresor ejerce cualquier medio de conducta excesiva con el fin de doblegar la vivencia de su víctima, en sus diferentes formas como: psicológico, físico, verbal, acto sexual o cualquier medio de abandono ya sea a la esposa o a los hijos. Como consecuencia de ello las víctimas presenten depresión y baja autoestima. (p.65)	Se utilizara el Cuestionario para poder determinar el nivel de violencia intrafamiliar en adolescentes. Su autor es Gonzaga, pero se utilizara la versión adaptada de Durand (2019). Este instrumento tiene 4 dimensiones, las cuales son la violencia física, psicológica, sexual y negligencia, ubicados en los 27 ítems. Las respuestas de los participantes serán medidas con la escala Likert: nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre.	- Violencia Fisica	- Empujones - Patada - arrojo de objetos - bofetadas - puñetazos - quemaduras	1, 2, 3, 4 y 5	Cuestionario de Violencia intrafamiliar en adolescentes Autor: Marleni Gonzaga (2017) Adaptación: Susana Margarita Durand Romero (2019).	El cuestionario tiene 27 ítems con alternativas de respuesta en escala categórica ordenada Ordinal  Alto: 27-63 Medio: 64-100 Bajo: 101-135
			- Violencia Psicologica	- Intimidación - Aislamiento - Desprecio - insultos en público	6, 7, 8, 9,10, 11, 12, 13, 14, 15 y 16		
			- Violencia Sexual	- Violación - chantajes - insinuaciones - voyerismo	17, 18, 19, 20 y 21		
			- Negligencia	- pobre cuidado de la salud - ausencia de afecto y protección - desinterés por la educación - trabajo infantil.	22, 23, 24,25,2 6 y 27		

**Tabla 02: Matriz de Operacionalización de la Variable Programa de Habilidades Sociales**

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Programa de Habilidades Sociales	Conjunto de destrezas provenientes de recursos intrapersonales y de las redes psicosociales, que impulsan el desarrollo social, emocional, y cognitivo del adolescente, que, a pesar de la presión se logra afrontar satisfactoriamente los desafíos vitales. DíazAlzate y Mejía - Zapata (2018)	Conjunto de actividades ordenadas de manera sistemática en 20 sesiones psicológicas en donde se trabajan las habilidades emocionales, sociales y cognitivas, que permitirán contribuir en la intervención de violencia intrafamiliar en adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario Florencia de Mora.	Toma de Decisiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conoce, comprenden y aplica los procesos para la toma de decisiones.</li> <li>- Reconoce los factores sociales y culturales que influyen en la toma de decisiones</li> </ul>	Nominal
			Control de Emociones	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica razonamientos que preceden a reacciones adecuadas a ante emociones negativas como la ira.</li> <li>- Controla situaciones de ira con pensamientos positivos empleando auto instrucciones.</li> </ul>	
			Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reafirma su seguridad personal respecto a la proyección de los sueños.</li> <li>- Reafirma su sentido de pertenencia a un grupo.</li> <li>- Identifica sus características positivas, negativas, aceptándose como es.</li> <li>- Reflexiona sobre experiencias negativas que ha vivido y rescata e identifiquen las nuevas oportunidades positivas.</li> </ul>	
			Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifica conductas de maltrato y de buen trato.</li> <li>- Comprende y practica el valor del respeto.</li> <li>- Reconoce los peligros expuestos al sexo prematuro y determina alternativas de solución ante ello.</li> <li>- Asume una actitud asertiva ante la presión social.</li> </ul>	

## ANEXO N° 03

### ESCALA DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN ADOLESCENTES

(Marleni Gonzaga Gobero, 2017. Adaptado por Susana Margarita Durand Romero, 2019)

#### INSTRUCCIONES:

- Lee detenidamente cada pregunta.
- Responde todas las preguntas, con la mayor sinceridad.
- Pide orientación cuando lo necesitas.

A continuación, se presenta un listado de enunciados, con su respectiva escala de respuestas, marcar sólo una alternativa.

CATEGORIAS	CODIGO
Nunca	N (1)
Casi Nunca	CN (2)
A veces	AV (3)
Casi Siempre	CS (4)
Siempre	S (5)

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR	Respuestas				
	N	CN	AV	CS	S
<b>Violencia Física</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Hay agresiones físicas entre tus padres					
2. Has recibido agresiones físicas de parte de tus padres u otro miembro de tu familia (golpes, patadas, jalones de cabello, bofetadas)					
3. Con que frecuencia has presenciado violencia física dentro de tu familia					
4. Tus padres maltratan físicamente a tus hermanos					
5. Has observado situaciones en la que los miembros de tu familia se golpearon, abofetearon, empujaron o amenazaron entre si					
<b>Violencia Psicológica</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
6. Cuándo visitas a tu familia sientes un ambiente desagradable u hostil					
7. Has recibido críticas y humillaciones de parte de tus padres					
8. Tu familia te humilla y critica delante de otras personas					
9. Alguno de tus padres rompe objetos cuando está molesto					
10. Sientes que tus padres muestran indiferencia o ignoran tus opiniones					
11. Sientes temor de uno de tus padres					
12. Las amenazas de abandono o de separación de tus padres, te han asustado					
13. Te sientes mal cuando tus padres discutes					
14. Tus padres frecuentemente amenazan con golpearte					
15. Cuando uno de tus padres bebe alcohol se pone agresivo					
16. Prefieres salir con tus amigos porque en casa tu familia se agrede o discute					
<b>Violencia Sexual</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
17. Has sido víctima de acoso sexual por algún miembro de tu familia					
18. Algún miembro de tu familia ha tocado alguna parte de tu cuerpo y has sentido temor					
19. Algún miembro de tu familia te ha obligado a realizar actos de tipo sexual					
20. Te has sentido hostigado por algún miembro de tu familia con miradas, gestos, palabras de carácter sexual					

21. Has mantenido relaciones sexuales por miedo, presión o chantaje con algún miembro de tu familia					
<b>Negligencia o Descuido</b>	<b>N</b>	<b>CN</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
22. Tus padres se preocupan por tu alimentación					
23. Tus padres se preocupan por tu salud y que recibas atención médica					
24. Tus padres se preocupan por tu educación y que asistas al colegio					
25. Tus padres asumen los gastos básicos de la familia					
26. Te has visto obligado a trabajar para llevar dinero a tus padres					
27. Sientes que tus padres no se preocupan por ti y te sientes solo					

## ANEXO 4

### FICHA TÉCNICA DEL CUESTIONARIO PARA DETERMINAR NIVEL DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN ADOLESCENTES

#### 1. CRITERIO TÉCNICO

<b>CARACTERISTICAS GENERALES</b>	<b>DESCRIPCION BASICA</b>
Nombre del Instrumento	Cuestionario para determinar nivel de violencia intrafamiliar en adolescentes
Dimensiones que mide en relación a la variable	<ul style="list-style-type: none"><li>- Violencia Física</li><li>- Violencia Psicológica</li><li>- Violencia Sexual</li><li>- Negligencia y Descuido</li></ul>
Total de ítems	27 ítems
Tipo de Puntuación	Numérica/Opción: Marcación
Valor Total de la Prueba	Mínimo=27 Máximo=135
Tipo de Administración	Directa Individual – Colectivo
Tiempo de Administración	15 min.
Autores Directos	Marleni Gonzaga Gomero
Autora de adaptación a la realidad peruana	Susana Margarita Durand Romero
Autora de Adaptación a la realidad peruana docente	
Fecha ultima de revisión	2019



Constructo Evaluado	Violencia intrafamiliar
Área de Aplicación	Usuarios adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario Florencia de Mora
Soporte Instrumental	
Unidad de Análisis	Usuarios adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario Florencia de Mora

## 2. VALORACIÓN DIMENSIONAL

DIMENSION	ITEMS	TOTAL ITEMS	VALOR TOTAL ITEMS	ESCALA	VALORACION
Violencia Física	1,2,3,4,5	5	Mínimo=27 Máximo=135	Alto: 27-63 Medio: 64-100 Bajo: 101135	siempre=5 casi siempre=4 a veces= 3 casi nunca=2 Nunca=1.
Violencia Psicológica	6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16	11			
Violencia Sexual	17,18,19,20,21	5			
Negligencia y Descuido	22,23,24,25,26,27	6			

## 3. VALIDEZ Y CON FIABILIDAD

### PROCEDIMIENTOS PSICOMÉTRICOS PERUANAS

En la investigación Gonzaga (2017) en la versión original, demuestra que el coeficiente de Alfa de Cronbach es igual a 0,899 mayor al Alfa mínimo aceptable

alrededor de 0,70. Y para violencia intrafamiliar Durand (2019) obtuvo un coeficiente de 0,94 lo que indica que el cuestionario es altamente confiable.

## **PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DEL PILOTO**

Para comprobar dichos resultados Gonzaga (2017) aplicó una prueba piloto a 60 alumnos, donde se obtuvo el coeficiente de Cronbach igual a 0,899. De igual manera, Durand (2019) aplicó una prueba piloto a un grupo de adolescentes, obteniendo como resultado del análisis de confiabilidad un coeficiente de 0,94 que significa altamente confiable. La confiabilidad y la validez, son dos características importantes en toda medición de cualquier instrumento en el área de las ciencias sociales y la conducta, conocida como “solidez psicométrica” del instrumento (Cohen y Swerdlik, 2001). Kerlinger y Lee (2002) sostienen que la confiabilidad o fiabilidad, es la consistencia o estabilidad de una medida, su definición ayuda a comprender y resolver los problemas teóricos como prácticos, es importante saber qué error de medición existe en el instrumento, considerando la varianza sistemática como la varianza por el azar.

## ANEXO 6

Feedback Studio - Avast Secure Browser

ev.turnitin.com/app/carta/es/?u=1132651226&o=1859249970&student\_user=1&s=&lang=es

feedback studio Milagros Paredes | REVISION DE TESIS



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO, TRUJILLO-2022**

**AUTORA:**  
Paredes Estacio, Milagros Antonia ([ORCID: 0000 - 0001 - 6529 - 7771](https://orcid.org/0000-0001-6529-7771))

Todas las fuentes

Coincidencia 1 de 7

- repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet: 99 URL 9 %
- Entregado a Universida... Trabajos del estudiante: 23 2 %
- www.slideshare.net Fuente de Internet: 3 URL 2 %
- Entregado a Centro Uni... Trabajos del estudiante: 3 trabajos 1 %
- Repositorio.Ucv.Edu.Pe Fuente de Internet: 7 URL 1 %
- 1library.co Fuente de Internet: 3 URL 1 %
- Frias Martinez, Sonia. "..." Publicación 1 %
- www.ufbal.org Fuente de Internet 1 %
- www.noticias-oax.com... 1 %

Página: 1 de 36 Número de palabras: 7146 Versión solo texto del informe | Alta resolución Activado 12:12 p.m. 12/07/2022

## ANEXO 7

### FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

#### CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS		
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO				
P L A N  D E  P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	1. Tiene un sustento epistemológico.	X				X					
			2. Presenta un sustento pedagógico.	X				X					
			3. Presenta un sustento psicológico	X					X				
			4. Presenta un sustento sociocultural.	X					X				
	REFERENCIAL	Describe la realidad	5. Describe la realidad el programa	X					X				
			Contextualiza	6. La justificación está redactada en forma coherente.	X					X			
		7. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.		X						X			
		Competencias	8. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con las competencias.	X						X			
		Capacidades	9. Son factibles de alcanzar.	X						X			
			10. Son operativos.	X						X			
	ESTRUCTURAL	Organización	11. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	X						X			
			12. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X						X			
		Relación	13. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X							X		
			14. Las actividades son factibles de hacer	X							X		

METODOLÓGICA	Pertinente	15. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	X				X			
		16. Las acciones Favorecen la participación activa.	X				X			
	Participativas	17. Permiten mejorar el problema	X				X			
		18. Permiten el desarrollo integral del participante.	X				X			
ADMINISTRATIVA	Humanos	19. Considera recursos humanos	X				X			
		20. Involucra a todos los participantes.	X				X			
	Materiales	21. Contiene los materiales necesarios.	X				X			
		22. Se ha considerado los materiales adecuados.	X				X			
EVALUATIVA	Coherencia	23. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X				X			
		24. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X				X			
	Permanente	25. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	X				X			

**OBSERVACIONES:**

.....

.....

**SUGERENCIAS**

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ SI HAY SUFICIENCIA PARA SU

APLICACIÓN \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ x ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador : **HANS PABLO AGUILAR AGUIRRE** DNI:

42922907

Especialidad del juez validador: Maestría con Mención de Violencia contra la mujer, Especialista en Cognitivo Conductual y trabajo con niños y adolesc.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo <sup>3</sup>**Construcción**

**gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Mg. Hans Pablo Aguilar Aguirre  
PSICÓLOGO - PSICOTERAPEUTA  
C.Ps.P. 18010

---

**Firma del Experto**

**DNI. 42922907**

**Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**  
**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA**

CRITERIOS			Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
			ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO		
P L A N  D E  P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	26. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X		
			27. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X		
			28. Presenta un sustento psicológico	X		X		X		
			29. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X		
	REFERENCIAL	Describe la realidad	30. Describe la realidad el programa	X		X		X		
			Contextualiza	31. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X	
			32. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.	X		X		X		
		Competencias	33. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con los objetivos.	X		X		X		
		Capacidades	34. Son factibles de alcanzar.	X		X		X		
			35. Son operativos.	X		X		X		
	ESTRUCTURAL	Organización	36. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	X		X		X		
			37. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X		
		Relación	38. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X		
			39. Las actividades son factibles de hacer	X		X		X		
	METODOLÓGICA	Pertinente	40. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	X		X		X		

		41. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
	Participativas	42. Permiten mejorar el problema	X		X		X			
		43. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
ADMINISTRATIVA	Humanos	44. Considera recursos humanos	X		X		X			
		45. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
	Materiales	46. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
		47. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
EVALUATIVA	Coherencia	48. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
		49. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
	Permanente	50. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	X		X		X			

**OBSERVACIONES:**

.....  
.....  
.....

**SUGERENCIAS**

.....  
.....  
.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ SI HAY SUFICIENCIA PARA SU APLICACIÓN \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [  ]      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]



04 de julio del 2022 Apellidos y nombres del juez validador : **DR. MIGUEL BENITES ROMERO**

DNI: 41737336

Especialidad del juez validador: Psicoterapeuta en EMDR, Maestría con mención en Intervención Psicológica, Docente de la UCV Y UCT.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo <sup>3</sup>**Construcción**

**gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



-----  
*Dr. Benites Romero A. Miguel*  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. N° 15686

Firma

del Experto

DNI. 41737336

**Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**  
**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA**

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO		
P L A N  D E  P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	51. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X			
			52. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X			
			53. Presenta un sustento psicológico	X		X		X			
			54. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X			
	REFERENCIAL	Describe la realidad	55. Describe la realidad el programa	X		X		X			
			Contextualiza	56. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X		
				57. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.	X		X		X		
		Competencias	58. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con las competencias.	X		X		X			
		Capacidades	59. Son factibles de alcanzar.	X		X		X			
			60. Son operativos.	X		X		X			
	ESTRUCTURAL	Organización	61. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	X		X		X			
			62. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X			
		Relación	63. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X			
			64. Las actividades son factibles de hacer	X		X		X			
	METODOLÓGICA	Pertinente	65. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	X		X		X			

			66. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
		Participativas	67. Permiten mejorar el problema	X		X		X			
			68. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
	ADMINISTRATIVA	Humanos	69. Considera recursos humanos	X		X		X			
			70. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
		Materiales	71. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
			72. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
	EVALUATIVA	Coherencia	73. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
			74. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
		Permanente	75. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	X		X		X			

**OBSERVACIONES:**

.....  
.....  
.....

**SUGERENCIAS**

.....  
.....  
.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ SI HAY SUFICIENCIA PARA SU APLICACIÓN \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

04 de julio del 2022 Apellidos y nombres del juez validador : **MG. ANDY WILLIAM FLORES CÓRDOVA**

DNI: 40233490

Especialidad del juez validador: Especialista en Psicología Clínica y Comunitaria, Docente de la UCV Y UCT.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Construcción gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Andy W. Flores Córdova  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. 9710

Firma

del Experto

DNI. 40233490

**Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**  
**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA**

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO		
P L A N  D E  P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	76. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X			
			77. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X			
			78. Presenta un sustento psicológico	X		X		X			
			79. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X			
	REFERENCIAL	Describe la realidad	80. Describe la realidad el programa	X		X		X			
			Contextualiza	81. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X		
				82. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.	X		X		X		
		Competencias	83. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con las competencias.	X		X		X			
		Capacidades	84. Son factibles de alcanzar.	X		X		X			
			85. Son operativos.	X		X		X			
	ESTRUCTURAL	Organización	86. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	X		X		X			
			87. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X			
		Relación	88. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X			
			89. Las actividades son factibles de hacer	X		X		X			
METODOLÓGICA	Pertinente	90. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	X		X		X				

		91. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
	Participativas	92. Permiten mejorar el problema	X		X		X			
		93. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
ADMINISTRATIVA	Humanos	94. Considera recursos humanos	X		X		X			
		95. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
	Materiales	96. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
		97. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
EVALUATIVA	Coherencia	98. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
		99. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
	Permanente	100. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	X		X		X			

**OBSERVACIONES:**

.....

.....

.....

**SUGERENCIAS**

.....

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ SI HAY SUFICIENCIA PARA SU APLICACIÓN \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

01 de julio del 2022 Apellidos y nombres del juez validador : **MG. MIRANDA RIOS YAMILET NATHALI**

DNI: 46471714

Especialidad del juez validador: ESPECIALISTA EN CONVIVENCIA ESCOLAR

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo <sup>3</sup>**Construcción**

**gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



Firma

---

del Experto

DNI. 46471714

**Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.**

**FICHA DE VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA**  
**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE EVALUA EL PROGRAMA**

CRITERIOS				Pertinencia 1		Relevancia 2		Construcción gramatical 3		OBSERVACIONES	SUGERENCIAS
				ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO	ACUERDO	DESACUERDO		
P L A N  D E  P R O G R A M A	SUSTANTIVO	Bases teóricas	101. Tiene un sustento epistemológico.	X		X		X			
			102. Presenta un sustento pedagógico.	X		X		X			
			103. Presenta un sustento psicológico	X		X		X			
			104. Presenta un sustento sociocultural.	X		X		X			
	REFERENCIAL	Describe la realidad	105. Describe la realidad el programa	X		X		X			
			Contextualiza	106. La justificación está redactada en forma coherente.	X		X		X		
			107. Existen datos de la Institución sobre las necesidades y carencias de la población.	X		X		X			
		Competencias	108. Presenta coherencia interna entre los diversos elementos del Programa y de ellos en relación con las competencias.	X		X		X			
		Capacidades	109. Son factibles de alcanzar.	X		X		X			
			110. Son operativos.	X		X		X			
	ESTRUCTURAL	Organización	111. El programa está organizado teniendo en cuenta EL DIAGNOSTICO	X		X		X			
			112. Las acciones planteadas tienen coherencia con el diagnóstico.	X		X		X			
		Relación	113. Guarda relación entre cada uno de sus elementos	X		X		X			
			114. Las actividades son factibles de hacer	X		X		X			



METODOLÓGICA	Pertinente	115. Las acciones propuestas permitirán el logro de las capacidades.	X		X		X			
		116. Las acciones Favorecen la participación activa.	X		X		X			
	Participativas	117. Permiten mejorar el problema	X		X		X			
		118. Permiten el desarrollo integral del participante.	X		X		X			
ADMINISTRATIVA	Humanos	119. Considera recursos humanos	X		X		X			
		120. Involucra a todos los participantes.	X		X		X			
	Materiales	121. Contiene los materiales necesarios.	X		X		X			
		122. Se ha considerado los materiales adecuados.	X		X		X			
EVALUATIVA	Coherencia	123. Se han planteado los instrumentos de evaluación.	X		X		X			
		124. Los indicadores de evaluación corresponden a los aprendizajes esperados.	X		X		X			
	Permanente	125. Se ha planteado evaluaciones durante el desarrollo del programa	X		X		X			

**OBSERVACIONES:**

.....

.....

.....

**SUGERENCIAS**

.....

.....

.....

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ SI HAY SUFICIENCIA PARA SU

APLICACIÓN \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ **X** ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

11 de julio del 2022

Apellidos y nombres del juez validador : **MG. ELVA MERCEDES CASTILLO YARSON**

DNI: 46423455

Especialidad del juez validador: Maestría en Psicología Educativa, docente de la UCV y UCT, especialista en niños y adolescentes.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo <sup>3</sup>**Construcción**

**gramatical:** Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.



\_\_\_\_\_ Firma  
del Experto

DNI. 46423455

**Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.**

# PROPUESTA DE PROGRAMA "HABILIDADES SOCIALES"

## I. DENOMINACIÓN

Programa de Habilidades Sociales para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar en Adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario de Florencia de Mora, denominado "ACTUANDO SIN VIOLENCIA"

## II. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1. Ciudad : Trujillo
- 2.2. Lugar de Aplicación : CSMC Florencia de Mora
- 2.3. Tipo de Gestión : Publico
- 2.4. N° de Sesiones : 20 sesiones
- 2.5. Duración del programa : 6 meses
- 2.6. Responsable del Cronograma : Paredes Estacio Milagros  
Antonia

## III. MARCO REFERENCIAL

Las habilidades sociales son el conjunto de capacidades que permiten al ser humano actuar en base a aquellas conductas aprendidas, frente a las demandas o situaciones que se pueden presentar en la vida cotidiana. Dichas conductas son susceptibles de aprendizaje o modificación, es decir que no son patrones rígidos, sino reglas de actuación en diferentes situaciones y contextos.

La adolescencia, es una etapa en el que se debe incentivar el aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales. Para ello diversos factores cumplen un papel primordial, como son: la escuela, los amigos y la familia. La influencia de estos factores, pueden fortalecer o no las habilidades sociales, pero cuando uno corre el riesgo de presenciar o ser víctima de violencia familiar, ocasionan

terribles consecuencias que afectan el estado emocional y conductual del adolescente.

Ante ello, la presente propuesta de programa de intervención en adolescentes del Centro de Salud Mental Comunitario de Florencia de Mora, tiene como principal labor, abordar aquellas capacidades que intervienen en las habilidades Sociales del adolescente, potenciándolas y reforzándolas con el fin de prevenir la violencia intrafamiliar.

#### **IV. MARCO TELEOLÓGICO**

##### **4.1. CAPACIDADES**

- Fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes para la prevención de la violencia intrafamiliar.
- Incentivar la práctica de las habilidades sociales para disminuir situaciones de riesgo.

#### **V. MARCO SUSTANTIVO**

La teoría principal en la que se base la propuesta de programa es de Arnold Goldstein (1989), quien determina una clasificación en base a las habilidades sociales y aquellas formas específicas de observarla de manera conductual. Goldstein describe una serie de conductas, que van formando las habilidades sociales a lo largo de la vida y que permitirán a la persona desarrollarse en el entorno social.

La Tipología de Goldstein, plantea que las habilidades sociales se dividen en distintos tipos de conductas y que aparecen en la vida para el afrontamiento de situaciones de la convivencia cotidiana. Dicha propuesta está dividida en:

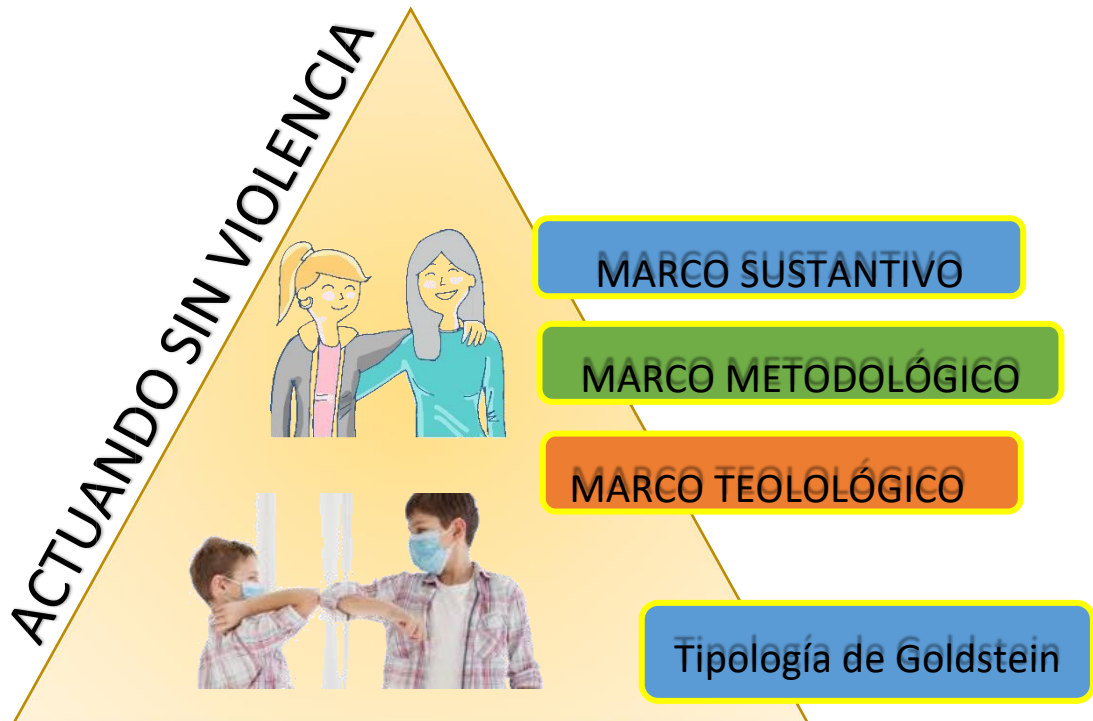
- **Habilidades sociales básicas:** escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse a otros y hacer un elogio.
- **Habilidades sociales avanzadas:** pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.
- **Habilidades relacionadas con los sentimientos:** conocer los propios sentimientos, expresar sentimientos, conocer los sentimientos de los demás, enfrentarse al enfado de otros, expresar afecto, resolver el miedo y autorrecompensarse.
- **Habilidades alternativas a la agresión:** pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás y no entrar en peleas.
- **Habilidades para enfrentar el estrés:** formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver vergüenza, arreglárselas cuando te dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a la acusación, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.
- **Habilidades de planificación:** tomar decisiones realistas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión eficaz y concentrarse en una tarea.

Además, se tomó referencia a la Teoría de Vygotsky (1986), quien señala que el aprendizaje parte del entorno social, es decir que es un proceso de interacción entre el medio y el sujeto a nivel cultural y social, en otras palabras, mayor interacción social se obtendrá mayor conocimiento, más alternativas para actuar y un mayor avance en cuanto a las funciones mentales.

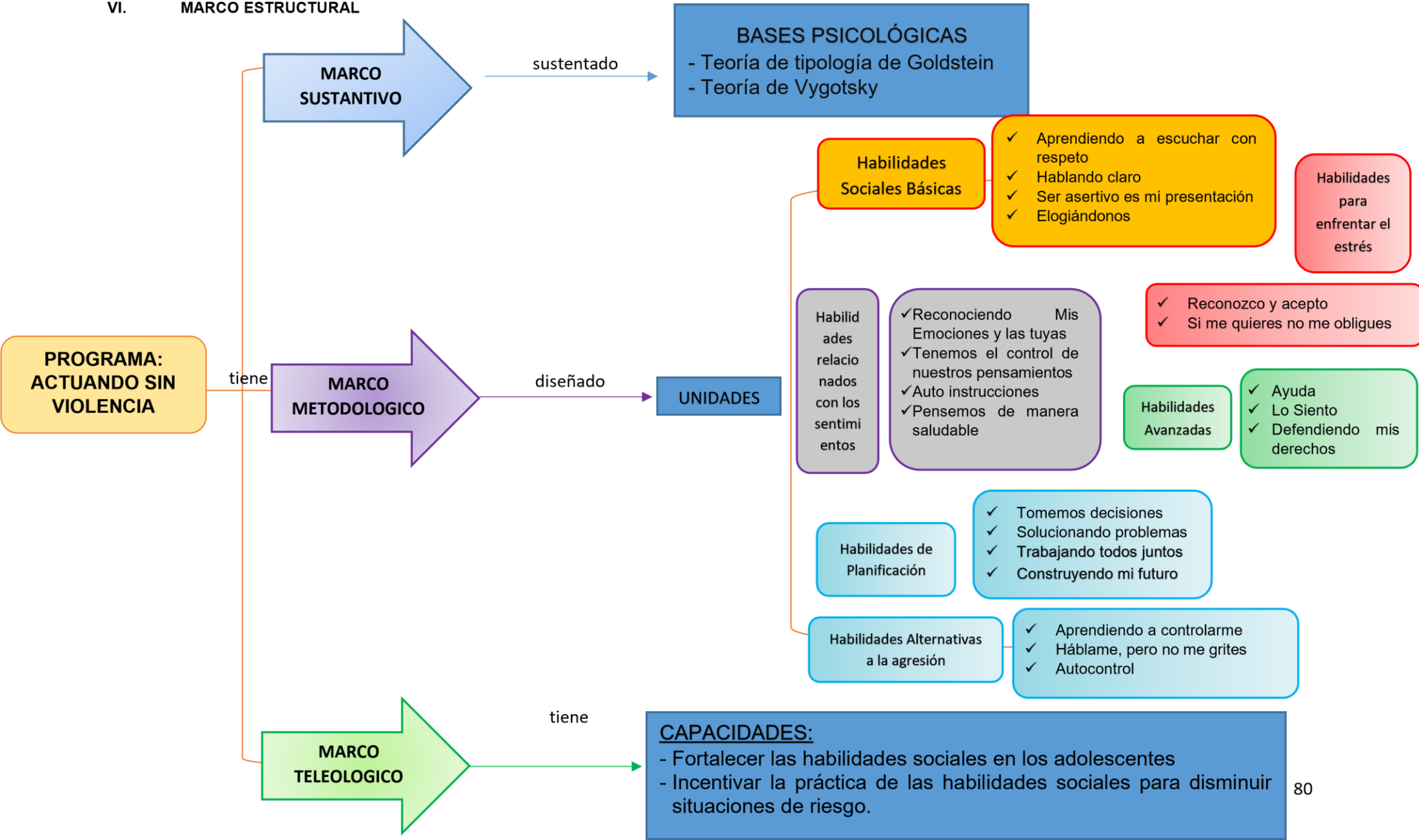
Todo aprendizaje es un proceso de transformación cognitiva y social que se desenvuelve en un contexto colaborativo, es decir, hay aprendizaje cuando se observa y participa con los demás, y además de emplear la mediación en actividades dirigidas hacia una meta.

Hace mención de la Zona del Desarrollo Próximo, que es potenciadora del Aprendizaje Social, que se da mediante la interacción con su ambiente.

En este sentido la adolescencia, es una etapa en la que se debe incentivar el aprendizaje de las H.S. Debido al periodo de adaptación hacia la juventud y posteriormente la vida adulta, previo a la independencia. Para lograrla, necesitan solucionar los problemas cotidianos que se les presentan. Sin embargo, se ven influenciados por varios factores en diferentes contextos como la familia, amigos, y la escuela. Ya que, de acuerdo, con el nivel de influencia que éstos ejerzan pueden o no fortalecer sus habilidades



VI. MARCO ESTRUCTURAL



## **VII. MARCO METODOLÓGICO**

Se propone para este programa de investigación, técnicas que fomenten la participación activa de los adolescentes como: dinámicas de integración, grupos de debate. Para ello se hará uso de material multimedia y físico, para un mayor entendimiento y reforzamiento del aprendizaje y actividades para la casa. Las distintas sesiones se han diseñado en tres momentos correspondientes al inicio, desarrollo y cierre. Ayala (2014) indica los siguientes principios:

**Interactividad:** Propiciando espacios en que los participantes sean activos y constructores de su propio aprendizaje, cuyo objetivo es la participación activa en las actividades propuestas en el entorno, para ello es de suma importancia tener un mismo medio de comunicación y conectividad.

**Multimedia:** Se debe elaborar material variado, cómo, por ejemplo: imágenes, videos, entre otras actividades; para propiciar un espacio que responda a las diferentes formas de aprendizaje de los adolescentes.

**Durable y actualizable:** Hace referencia a la actualización permanente de las actividades; para ello es importante que todo material utilizado esté de acuerdo a la temática.

**Sincrónicos y asincrónicos:** Para que los participantes, realicen trabajos en el momento y en cualquier sitio (sincrónico), o en cualquier momento que el participante lo requiera (asincrónico), adaptándose a las necesidades y posibilidades

**Fácil acceso y manejo de los materiales y actividades:** Todos los participantes tengan acceso cuando lo requieran del material empleado.



Seguimiento: Brindando el acompañamiento respectivo y estableciendo tiempos para la entrega de las actividades de aprendizaje

Comunicación horizontal: Permite establecer una comunicación de igualdad entre los aprendientes y el mediador, de tal forma que el aprendizaje y el cumplimiento de los objetivos sean producto de la colaboración.

A continuación, se presentan las sesiones:

Nº DE SESIONES	SESIONES	CAPACIDADES
<b>PRE - TEST</b>		
<b>1</b>	Aprendiendo a escuchar con respeto	- Crear en los y las adolescentes, habilidades para aprender a escuchar a los demás y su importancia dentro de la comunicación.
<b>2</b>	Hablando claro	Lograr que los y las adolescentes, empleen mensajes claros y precisos.
<b>3</b>	Ser asertivo es mi presentación	Que los y las adolescentes, discriminen los distintos estilos comunicación (asertivo/pasivo/agresivo), para luego entrenarlos en el empleo de la comunicación asertiva.
<b>4</b>	Elogiándonos	Promover en los y las adolescentes la importancia de la aceptación asertiva de elogios; favoreciendo la emisión y recepción de comentarios positivos.
<b>5</b>	Ayuda	Desarrollar en los y las adolescentes, desarrollen la práctica de pedir ayuda, cuando existan situaciones de conflicto
<b>6</b>	Lo Siento	Lograr que los y las adolescentes desarrollen la práctica de pedir disculpas.
<b>7</b>	Defendiendo mis derechos	Lograr que los y las adolescentes, aprendan a defender sus derechos y lo expresen de forma adecuada.

<b>8</b>	Reconociendo mis emociones y las tuyas	Identificar diversas emociones para determinar cuál es la adecuada.
<b>9</b>	Tenemos el control de nuestros pensamientos	Que los y las adolescentes, identifiquen pensamientos que se anteponen a una reacción de cólera/ira para poder controlarlos.
<b>10</b>	Autoinstrucciones	Que los y las adolescentes, empleen las autoinstrucciones, para ayudar al manejo de situaciones que provoquen ira.
<b>11</b>	Pensemos de manera saludable	- Que los y las adolescentes, reconozcan la importancia de los pensamientos y su influencia sobre las emociones y/o reacciones.
<b>12</b>	Aprendiendo a Controlarme	Difundir técnicas de relajación para afrontar situaciones de enojo e incertidumbre.
<b>13</b>	Háblame, pero no me grites	Desarrolla estrategias alternativas a la agresión
<b>14</b>	Autocontrol	Enseñar a los y las adolescentes, habilidades de autocontrol, que les permitan aprender y diseñar alternativas frente a la agresión.
<b>15</b>	Reconozco y Acepto	Mejorar en los y las adolescentes, la práctica de la aserción negativa.
<b>16</b>	Si me quieres no me obligues	Promover la práctica de la toma de decisiones en situaciones; para contribuir en el desarrollo personal, social de los adolescentes.
<b>17</b>	Tomemos Decisiones	Identificar y poner en práctica habilidades para la toma de decisiones
<b>18</b>	Solucionando Problemas	Identificar y utilizar los procedimientos adecuados para la solución de problemas
<b>19</b>	Trabajando todos juntos	Identificar y practicar actitudes y comportamientos, para fomentar el trabajo en equipo efectivo.
<b>20</b>	Construyendo mi Futuro	Promover en los y las adolescentes, la elaboración de sus proyectos de vida
<b>POST - TEST</b>		

## **VIII. MARCO ADMINISTRATIVO**

### **8.1. Humanos**

- Personal de Salud representante del Centro de Salud Mental Comunitario Florencia de Mora
- Investigadora
- Padres de los adolescentes

### **8.2. Servicios**

- Fotocopiado
- Impresión
- Luz
- Internet
- Refrigerios

### **8.3. Materiales**

- Hojas
- Plumones
- Rotafolios
- Impresiones
- Imágenes
- Limpiatipo
- Cinta de Embalaje
- Papel Craft
- Palelógrafos
- Lapiceros
- Parlante
- Proyector Multimedia

## **IX. MARCO EVALUATIVO**

Al inicio y al término del programa, se propone aplicar el instrumento de Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, a fin de medir la efectividad de las sesiones aplicadas.

Así también se podrá aplicar entrevistas individuales breves a cada adolescente con la finalidad de conocer la situación por la que viene atravesando cada participante en su respectiva familia.

## **X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Dongil E. y Cano A. (2014). Habilidades Sociales. Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés.

[https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)

Gutierrez A. Guia de Sesiones Habilidades para la Vida, para organizaciones juveniles". CEDRO.

<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesplavidaguiadesesiones.pdf>

Mind the Gap. Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales. [https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia\\_completahabilidades-sociales-para-adolescentes.pdf](https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completahabilidades-sociales-para-adolescentes.pdf)

Uribe, R., Escalante, M., Arévalo, M., Cortez, E. y Velásquez, W. (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. MINSA. [http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170\\_adolesc.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolesc.pdf)

Zuñiga, M. y Lara, Y. Estrategias de aprendizajes para Entornos Virtuales  
María Guadalupe” Área de Tecnología Educativa y Producción de Recursos  
Didácticos. Universidad Técnica Nacional.  
<https://acceso.virtualeduca.red/documentos/ponencias/puerto-rico/139963cb.pdf>

## XI. IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA "ACTUANDO SIN VIOLENCIA"

### SESIÓN N° 01

"APRENDIENDO A ESCUCHAR CON RESPETO" (Dimensión priorizada: Habilidades Sociales Básicas)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. **Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. **Duración** : 2 horas  
1.3. **Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. **Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/ CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<b>Desarrollo de habilidades de escucha</b> - Resaltar la importancia de saber escuchar que permitan entablar una buena comunicación. - Maneja fuentes de información para	Crea habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar y propone y realiza actividades orientadas a la práctica de la escucha activa, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para	Describe la importancia de la práctica de la escucha activa en situaciones de la vida diaria.	Lista de Cotejos

comprender lo significativo de escuchar activamente. - Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.	llevarlos a cabo de manera exitosa.		
---	-------------------------------------	--	--

III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p data-bbox="520 440 1398 467">El facilitador presenta diapositivas de relacionado a las distorsiones de la escucha:</p> <div data-bbox="611 518 1035 824">  </div> <div data-bbox="1068 526 1583 833">  </div> <div data-bbox="621 894 1022 1255">  </div> <div data-bbox="1058 898 1587 1252">  </div> <p data-bbox="520 1320 1682 1377">Responde a las siguientes preguntas: ¿Qué observas en las fotografías? ¿Te identificas con alguna situación mostrada? ¿Estas situaciones lo sueles vivir de manera constante en casa?</p>	Imágenes



	<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>Se realiza Dinámica; para ello:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se solicitará en el grupo la colaboración de 4 voluntario(a)s</li> <li>- Se dará la indicación que cada voluntario(a) va a recibir un mensaje y que sólo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje.</li> <li>- Pedir que 3 de los voluntario(a)s salgan fuera del ambiente, quedando sólo uno(a) en el aula.</li> <li>- El facilitador lee la historia (ver cartilla N° 1) al voluntario(a) que se quedó en el ambiente y al término de ella le pide que éste cuente la historia al segundo voluntario(a), que ingresará.</li> <li>- El último voluntario informará a toda el aula lo que ha recibido de información sobre la historia inicial. (Es muy probable que la historia haya cambiado)</li> <li>- Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar, ¿por qué se ha modificado el mensaje? ¿sucede lo mismo en el aula? Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el salón de clase.</li> <li>- Solicitar que un participante de cada grupo presente los comentarios del grupo.</li> </ul>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador, dirigiéndose al grupo, indagará sobre sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes? Al término de los comentarios, el facilitador informará que siendo la comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que la fortalecen y nos permiten escuchar mejor y entender el mensaje con mayor precisión.</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión: "El día de hoy se hablará sobre la importancia de saber escuchar, para poder entablar una buena comunicación"</li> <li>- Se elaboran las normas de convivencia junto con los(as) adolescentes, que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</li> </ul>	

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>GESTIÓN Y ACOMPANAMIENTO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ahora el facilitador leerá la cartilla N° 2 e indicará a los participantes que pongan en práctica las habilidades de escuchar. Al terminar de leer la cartilla 2 el facilitador hará 2 ó 3 preguntas (¿A dónde fue Ricardo? ¿Qué le pasó a Ricardo?) en relación a la historia leída y los participantes deben de responder por escrito en su cuaderno de tutoría.</li> <li>- Solicitar a 2 ó 3 participantes que lean sus respuestas y discutir si hubo o no diferencia con la primera historia.</li> </ul>	<p>Fichas de Trabajo: Cartillas Lapiceros Diapositivas</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concluir enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de estas habilidades en nuestra vida diaria.</li> <li>- Indicar que desde esta semana se practicará esta habilidad tanto en el colegio como en la casa, para posteriormente registrar en su cuaderno su experiencia.</li> <li>- Realizan un breve recuento de la sesión y responden las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</li> </ul>	<p>Ficha de cotejo Reflexión escrita</p>

#### IV. ANEXOS

##### CARTILLA N<sup>o</sup> 01

El fin de semana, Erika nos invitó a celebrar su quinceañero. A esa fiesta asistieron compañeros del 4<sup>o</sup> "A" y chicos de 4<sup>o</sup> "B", durante la fiesta vimos con sorpresa que los mejores bailarines, fueron Sonia con William; a tal punto que, todos los rodeamos y le hicimos barra. De pronto, vimos a Manuel algo incómodo con ellos y le dijo al Dj que cambie de música y.... ¡que roche! empezaron a tocar sólo cumbias lo que produjo molestia y aburrimiento en todos.

##### CARTILLA N<sup>o</sup> 02

El otro día Manuel asistió a una pollada que se realizó en su cuadra, para recaudar fondos para cortar tratamiento de vecino que se contagió del COVID - 19. En medio de la actividad, salió a comprar gaseosas que le encargaron, para vender en la pollada. En la esquina se encontró con Mauricio, su compañero de colegio, mientras conversaban vieron que la Policía se estaba llevando a unos pandilleros a la Comisaría; y, creyendo que también ellos eran de esos grupos, se los llevaron detenidos. Les explicaron y no les creyeron porque los dos tenían gorros parecidos a los de la pandilla y por eso la Policía los confundió.

Tuvieron que quedarse allí hasta que fueran sus familiares; mientras tanto, en la pollada, creían que Ricardo se había escapado con el dinero y estaban muy molestos.

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: LISTA DE COTEJOS

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Desarrolla habilidades de escucha activa</b>	<b>Reconoce los errores en el proceso de la escucha y plantea alternativas</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## SESIÓN N° 02

### “ HABLANDO CLARO ” (Dimensión priorizada: Habilidades Sociales Básicas)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<b>Desarrollo de habilidades para comunicar</b> - Lograr que los y las participantes utilicen mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con las personas. - Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de	Crea habilidades elementales que les permitan comunicarse mejor y propone y realiza actividades orientadas a la práctica de la comunicación, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas	Describe la importancia de la práctica de la comunicación clara y precisa	Lista de Cotejos

comunicarse de manera clara y precisa. - Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.	apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.		
---	--	--	--

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora muestra una imagen:</p>  <p><b>Responde a las preguntas</b> ¿Qué observas? ¿Cómo son las expresiones de las personas? ¿Que podríamos proponer para tener un mayor entendimiento en la comunicación?</p>	
	MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Solicitar que un participante salga frente al grupo del salón y se le hace entrega de la cartilla N° 3: dibujo</li> <li>- El facilitador le indicará al participante que tiene que dar instrucciones verbales al grupo, de tal manera que todos sus compañeros puedan hacer el mismo dibujo de la cartilla N° 3 en su cuaderno de tutoría</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lápiz.</li> <li>- Papel bond.</li> <li>- Cartilla n° 3: Dibujo</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se indicará que, mientras dibujan, no podrán voltear ni repreguntar. Sólo cumplirán con las indicaciones de su compañero (dar 5 minutos).</li> <li>- El facilitador solicitará 2 o 3 dibujos de los participantes y los pegará en la pizarra junto con el dibujo original de la cartilla (usualmente el dibujo no es igual al indicado)</li> </ul>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Analizar lo sucedido utilizando las siguientes preguntas.</p> <p>¿Qué observamos en los dibujos recientes con relación al dibujo original? ¿Por qué razones no se entendió el mensaje?</p> <p>Propiciar un debate ¿Suceden situaciones semejantes en nuestra familia? Pedir ejemplos</p> <p>Solicitar que cada estudiante evoque situaciones donde no se entendió lo que querían decir ¿Cómo se sintieron?</p>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>Indicar a los participantes que para que los mensajes sean entendidos, éstos tienen que tener:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Precisión en lo que se quiere decir.</li> <li>• Utilizar frases largas si es necesario.</li> <li>• Tener presente que la otra persona no piensa igual que nosotros.</li> <li>• Repetir el mensaje todas las veces que sea necesario</li> </ul>	<p>- Cartilla nº 4 : Expresando mis mensajes con</p>

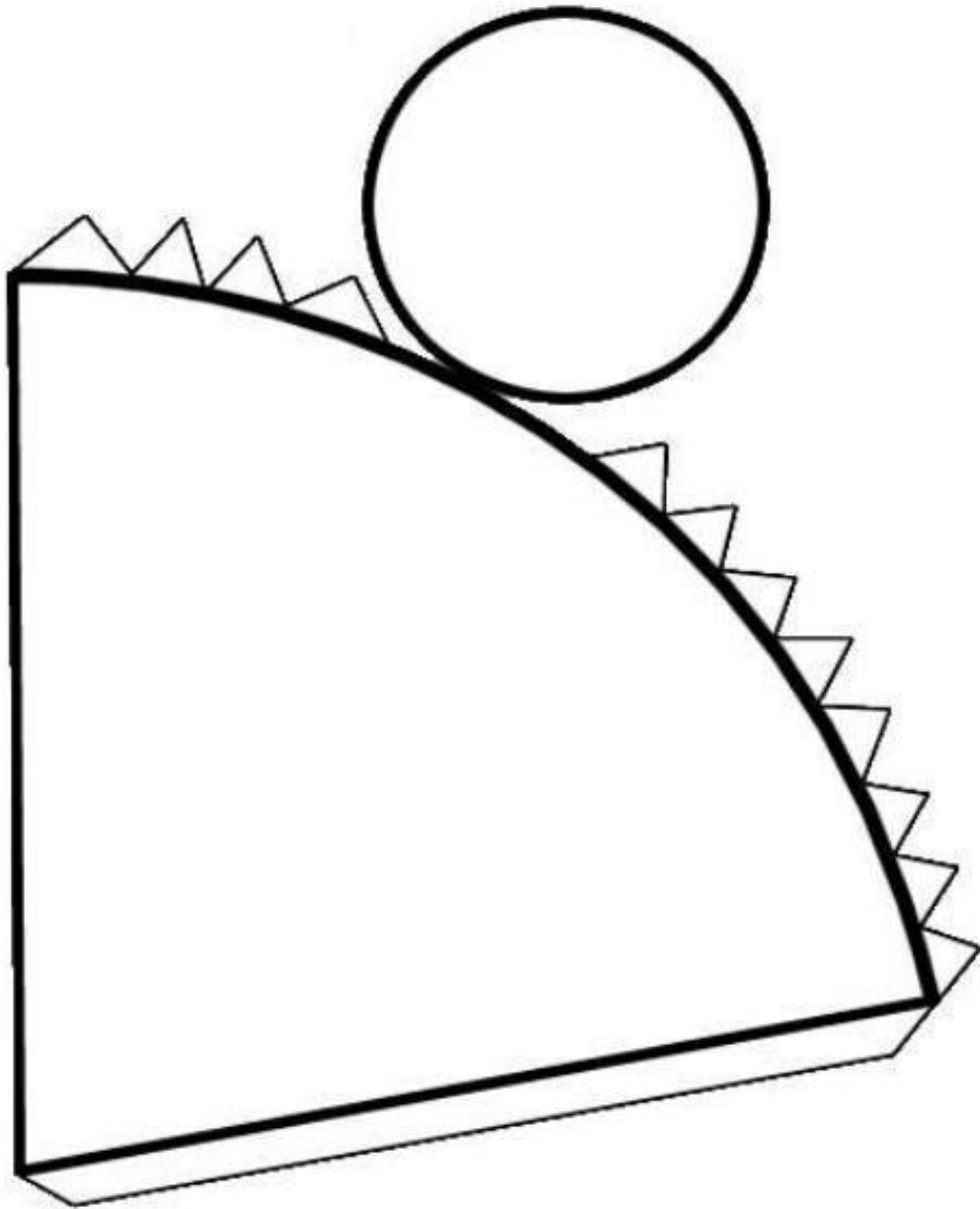


		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preguntar las veces que sea necesario.</li> <li>• Tener un tono de voz adecuado, hablar en forma pausada haciendo silencios,</li> </ul>	
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer gestos congruentes con nuestro lenguaje, por ejemplo poner el rostro sorprendido si algo nos llama la atención</li> </ul> <p>Entregar la cartilla N° 4: “expresando mis mensajes con claridad y precisión” e indicar a los participantes que escriban los mensajes solicitados.</p> <p>Solicitar 2 ó 3 voluntarios que lean sus mensajes.</p>	<p>claridad y precisión</p> <p>- Pizarra</p>
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se finaliza resaltando la importancia de dar mensajes precisos y claros durante la comunicación a fin de que sean entendidos y así poder mejorar nuestras relaciones interpersonales”</p> <p>Se responden las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	<p>Lista de cotejos</p>

IV. ANEXOS

**CARTILLA N<sup>o</sup> 03**



## “EXPRESANDO MIS MENSAJES CON CLARIDAD Y PRECISIÓN”

Escribir con claridad los mensajes siguientes

Ejemplo:

1. Pedir prestado un corrector

---

---

---

2. Permiso para no asistir al colegio, por motivo de enfermedad

---

---

---

3. Justificación de una tardanza

---

---

---

4. Solicitar al compañero de clases que le devuelva su lapicero

---

---

---

5. Pedir permiso a sus padres para ir de paseo al Mall

---

---

---

6. Invitar a un(a) chico(a) al cine

---

---

---

---

7. Pedir al docente recuperación de un examen

---

---

---

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: LISTA DE COTEJOS

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Desarrolla habilidades de comunicación</b>	<b>Reconoce los errores en el proceso de la comunicación y plantea alternativas</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## SESIÓN N° 03

### “ SER ASERTIVO ES MI PRESENTACIÓN” (Dimensión priorizada: Habilidades Sociales Básicas)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<b>Desarrollo de la comunicación asertiva.</b> <b>Reconoce que para sus relaciones interpersonales con sus pares debe saber presentarse y mantener una conversación.</b>  - Lograr que los y las participantes diferencien los	Crea habilidades elementales que les permitan entablar y manejar una comunicación asertiva y realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas	Describe la importancia de la práctica de la comunicación asertiva.	Lista de Cotejos

<p>estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de comunicarse de forma asertiva.</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.</p>		
---	---	--	--

## V. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta un collage:</p>  <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo son las expresiones de las personas? ¿Cómo crees que es el tipo de comunicación que tienen? Por medio de la lluvia de ideas se pedirán conceptos sobre conversar y presentarse. Con las ideas brindadas se hará una definición grupal y se explicará la importancia de comunicarnos con los demás, realizar preguntas claras y saber reconocer las cualidades personales de cada uno.</p>	- Collage
	MOTIVACIÓN		



		<p>El facilitador iniciara presentándose ante todos, aduciendo sus características físicas, cualidades y debilidades. Posteriormente se pedirá un voluntario, el cual tendrá que ser el entrevistado.</p> <p>Los estudiantes visualizaran como se realiza una conversación, tono de voz, preguntas claras y la postura correcta. Además de la expresión a la hora de entablar una conversación</p> <p><b>Se realizará la actividad:</b> Con que animal me identifico</p> <p>Cada participante deberá decir su nombre, luego tendrá que nombrar un animal y pronunciara las características con las cuales se identifica del animal, ya sea velocidad, fuerza, voluntad, fidelidad, etc</p>	
	<p style="text-align: center;"><b>SABERES PREVIOS</b></p>	<p><b>Se realizará la actividad:</b> la Cita</p> <p>Cada participante recibirá una hoja con dibujo de un reloj y un lapicero, luego se les dará la indicación que en cada manecilla del reloj coloquen el nombre de un compañero del salón, pero que el compañero del salón deberá tener su nombre también en la misma manecilla. En total deberán tener 4 nombres en el reloj, las cuales reflejarán las citas pactadas. Luego de ello, el moderador indicara una hora al azar y los estudiantes tendrán que juntarse con la persona que pactaron la cita (preguntaran acerca de color favorito, fecha de cumpleaños, signo zodiacal, etc.)</p> <p>Al culminar todas las citas, se pedirá que voluntarios nos informen acerca de cosas nuevas que aprendieron de sus compañeros de clase. Los (as) adolescentes expondrán como se sintieron al ser entrevistados y al entrevistar, además al descubrir cosas nuevas de sus compañeros.</p> <p>Se hará una reflexión grupal acerca de la importancia de conocerse entre todos, puesto que se pueden estar perdiendo de conocer a una buena persona.</p> <p>Posteriormente el facilitador solicitará la participación de 4 adolescentes, a quienes les indica, dramatizar la siguiente situación: “Ana llega a su primer día de clases en su colegio nuevo y se siente perdida porque no conoce a nadie y menos la ubicación de su aula”. Entonces se encuentra con Fátima y le pregunta si conoce donde está ubicado el aula de 2° A. Indicar al primer participante que responda en forma pasiva es decir que tiene cólera, pero no dice nada; la segunda persona, dará una respuesta agresiva. “insulta, grita y quiere pegar” La tercera persona responderá de forma adecuada a la situación.</p>	

		<p>- El facilitador preguntará al salón ¿Qué observamos en estas situaciones? ¿Cuáles son las diferencias entre cada una de ellas? ¿Se indagará que situaciones similares suceden en el colegio o en la casa? ¿Qué tipo de respuestas suceden con más frecuencia? Solicitar ejemplos</p>	
	<p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión. Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b></p>	<p>El facilitador explicará a los participantes acerca de los estilos de comunicación (cartilla N° 5: “Estilos de comunicación”), en donde se señala que existen tres modos de comunicación ante cualquier situación:</p> <p><b>A)</b> Ser pasivo, significa que no respetas tu propio derecho a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar conflictos, por ejemplo, si tu compañero se coge tu cuaderno para copiarse la tarea, a ti te da cólera, pero te quedas callado y no le dices nada</p> <p><b>B)</b> Ser Agresivo, significa expresar lo que sientes sin considerar los derechos de los demás a ser tratados con respeto, por ejemplo, si tu hermano(a) se puso tu polo nuevo, le insultas o le pegas por esa acción.</p> <p><b>C)</b> Ser Asertivos, significa que tú expones honestamente tus sentimientos sin dejar de tener en cuenta tus derechos y sin pisotear los derechos de los demás, por ejemplo, si tu amigo se cogió tu cuaderno sin tu permiso le dices “me fastidia que cojas mis cosas sin mi permiso, espero que no lo vuelvas hacer”.</p> <p>- Luego se formarán 5 grupos y se les entregará la cartilla N° 6: “Test de discriminación de respuestas”.</p> <p>- Cada grupo analizará 2 situaciones marcando sus registros y convirtiendo las frases pasivas y agresivas en frases asertivas.</p> <p>- El facilitador pedirá a un representante del grupo que presenten sus respuestas.</p> <p>- Finalizar la sesión solicitando comentarios.</p> <p>- El facilitador reforzará la utilización de comunicación asertiva</p>	<p>- Cartilla nº 5: Estilos de Comunicación.</p> <p>- Cartilla N° 6: Test de discriminación de respuestas</p> <p>- Pizarra</p>

<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar?  ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Se brindan indicaciones para tarea dejada en casa:  Tendrán que presentarse hacia algún familiar, además de realizar una pequeña entrevista</p> <p>Pedir a los adolescentes participantes que escriban en su cuaderno en forma asertiva las siguientes situaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Solicitar oportunidad para un nuevo examen.</li> <li>2. Pedir disculpa a un amigo que fue ofendido.</li> <li>3. Reconocer que se equivocó al juzgar a un compañero.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Lista de  cotejos  Tarea para la  casa</p>
--	--	--	---

## V. ANEXOS

### CUADRO DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

1. Ser **PASIVO** significa:

Evitar decir lo que sientes, piensas, quieres u opinas:

- Porque tienes miedo de las consecuencias;
- Porque no crees en tus derechos personales;
- Porque no sabes cómo expresar tus derechos; • Porque crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos.

Ejemplo. Pedro al llegar a su casa se da cuenta que su hermano se ha puesto su camisa nueva, ello le produce cólera pero no dice nada.

2. Ser **AGRESIVO** significa:

Decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas sin considerar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.

Ejemplo: Pedro: Juan eres un conchudo, porque te pones mi camisa nueva. Juan: No me fastidies.

3. Ser **ASERTIVO** significa:

Decir lo que tú piensas, sientes, quieres u opinas sin perjudicar el DERECHO DE LOS DEMAS. Es hacer respetar nuestros derechos con firmeza considerando el contexto social.

Ejemplo: Pedro: Juan estoy muy molesto porque te has puesto mi camisa nueva sin mi permiso.

Juan: Discúlpame Pedro no volveré hacerlo

**TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS**

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGR) o asertiva (ASE). Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

**GRUPO 1**

1. Situación 1  
Chico a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio".  
Respuesta: "A mí que me importa lo que tú quieres, no me friegues".  
PAS                      AGR                      ASE
2. Situación 2  
Profesor a un estudiante: "Tus tareas son una cochinado. Hazlas de nuevo".  
Estudiante: "Está bien, tiene razón" y piensa (me siento mal, la verdad es que soy un inútil).  
PAS                      AGR                      ASE

**GRUPO 2**

3. Situación 3  
Chica a un amigo: "Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de la clase?"  
Amigo: "Lo siento, pero hoy no puedo".  
PAS                      AGR                      ASE
4. Situación 4  
Juan a Daniel: "Aléjate de Martha o le diré a ella que tú eres un fumón".  
Daniel: "Inténtalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a Martha"  
PAS                      AGR                      ASE

**GRUPO 3**

5. Situación 5  
Laura a su compañera Rosa: "Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea".  
Rosa: "Tengo que estudiar, tengo examen...pero ya pues, que importa, te lo presto"  
PAS                      AGR                      ASE
6. Situación 6  
Roberto a Juana: "Tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba del amor"  
Juana: "No sé....tengo miedo...creo que no...pero no quiero que te molestes y me dejes... está bien"  
PAS                      AGR                      ASE

**GRUPO 4**

7. Situación 7  
Pedro, si quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto.  
Carlos: "No jodas"  
PAS                      AGR                      ASE
8. Situación 8  
Juan: le dice a Pepe "Pedro se ha comido tu refrigerio"  
Pepe: responde "El siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada"  
PAS                      AGR                      ASE

**GRUPO 5**

9. Situación 9  
Una chica a otra: "¿Por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?"  
Chica: "Mi ropa, es asunto mío"  
PAS                      AGR                      ASE
10. Situación 10  
Chico a un amigo: "Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer".  
Amigo: "Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".  
PAS                      AGR                      ASE

**TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS (CLAVE DE RESPUESTAS)**

Instrucciones: Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGR) o asertiva (ASE). Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

**GRUPO 1**

## 1. Situación 1

Chico a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio".

Respuesta: "A mí que me importa lo que tú quieres, no me friegues".

PAS                                    **AGR**                                    ASE

## 2. Situación 2

Profesor a un estudiante: "Tus tareas son una cochina. Hazlas de nuevo".

Estudiante: "Está bien, tiene razón" y piensa (me siento mal, la verdad es que soy un inútil).

**PAS**                                    AGR                                    ASE

**GRUPO 2**

## 3. Situación 3

Chica a un amigo: "Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de la clase?"

Amigo: "Lo siento, pero hoy no puedo".

PAS                                    AGR                                    **ASE**

## 4. Situación 4

Juan a Daniel: "Aléjate de Martha o le diré a ella que tú eres un fumón".

Daniel: "Inténtalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a Martha"

PAS                                    **AGR**                                    ASE

**GRUPO 3**

## 5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa: "Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea".

Rosa: "Tengo que estudiar, tengo examen...pero ya pues, que importa, te lo presto"

**PAS**                                    AGR                                    ASE

## 6. Situación 6

Roberto a Juana: "Tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba del amor"

Juana: "No sé...tengo miedo...creo que no...pero no quiero que te molestes y me dejes... está bien"

**PAS**                                    AGR                                    ASE

**GRUPO 4**

## 7. Situación 7

Pedro, si quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto.

Carlos: "No jodas"

PAS                                    **AGR**                                    ASE

## 8. Situación 8

Juan le dice a Pepe "Pedro se ha comido tu refrigerio"

Pepe: responde "El siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada"

**PAS**                                    AGR                                    ASE

**GRUPO 5**

## 9. Situación 9

Una chica a otra: "¿Por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?"

Chica: "Mi ropa, es asunto mío"

PAS                                    AGR                                    **ASE**

## 10. Situación 10

Chico a un amigo: "Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer".

Amigo: "Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".

**PAS**                                    AGR                                    ASE

## INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN: LISTA DE COTEJOS

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Desarrolla habilidades para presentarse y mantener conversación</b>	<b>Reconoce y aplica el estilo de comunicación asertiva</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## SESIÓN N° 04

### “ ELOGIANDONOS ”

(Dimensión priorizada: Habilidades Sociales Básicas)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<b>Desarrollo de habilidades para la aceptación asertiva de elogios</b> - Lograr que los y las participantes reconozcan la importancia de la aceptación asertiva de los elogios - Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de los	Crea habilidades elementales que les permitan aplicar la aceptación asertiva, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para	Describe la importancia de la práctica de los elogios o comentarios positivos en los diferentes entornos	Lista de Cotejos



comentarios positivos - Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.	llevarlos a cabo de manera exitosa.		
--	--	--	--

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pedir a los y las participantes que formen parejas para que realicen tres comentarios positivos el uno del otro, indicando que no se centren en los aspectos físicos únicamente, sino también en las características de su comportamiento y su relación con otras personas. Ejemplos: “Eres un buen amigo”. “Eres estudioso” “Me agrada cuando participas”.</li> <li>- El facilitador preguntará ¿Cómo respondieron al elogio? Solicitar tres participantes para que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas al elogio ¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos suceden con frecuencia en nuestra familia o en el colegio? Solicitar ejemplos, ¿Cómo nos sentimos cuando esto sucede? ¿Qué emoción aparece en nosotros?</li> </ul>	
	MOTIVACIÓN	<p>Se trabaja la dinámica: La Fiesta de la mano de colores</p> <p>Inicialmente se entrega material para decorar de manera creativa sus guantes quirúrgicos.</p> <p>Posteriormente grupo se coloca en círculo y la facilitadora introduce la siguiente historia: <b>“Una mano de muchos colores quería hacer una fiesta. Para poderla realizarla buscaba otras manos de muchos colores, que además de asistir, lo ayudaran a organizarla, por eso busca muchas manos de colores con muchas cualidades, cada una de ellas con una cualidad diferente...”</b>.</p> <p>La mano de muchos colores que empieza, busca un mano de muchos colores con una cualidad específica que alguien del grupo tiene y la va a encontrar <b>“la mano de muchos colores busca una mano de muchos colores organizada, y coge la mano de Laura, la organizada del grupo”</b>.</p> <p>Seguidamente la mano de Laura busca una nueva mano de muchos colores con otra cualidad, y una nueva persona se añade a la cola. Y así hasta complementar un círculo con todas las personas del grupo.</p>	

Plumones  
Guantes  
quirúrgicos  
Plumones  
indelebles  
de colores  
Pegatinas

		<p><b>Evaluación:</b>        Cómo nos hemos sentido cuando nos han dicho la cualidad? ¿Nos sentimos identificados? Cómo nos hemos sentido reconociendo las cualidades de los otros. ¿Cómo nos hemos sentido cuando han tardado al encontrar una cualidad para nosotros? ¿Es importante reconocer las cualidades de los otros? ¿Por qué?</p>	
	<p><b>SABERES PREVIOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentar como el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido, apreciado, importante, etc) sin que esto signifique que ésta esté obligado a realizar algo para devolvernos esa expresión.</li> <li>- ¿Se indagará que situaciones similares suceden en el colegio o en la casa? ¿Qué tipo de respuestas suceden con más frecuencia? Solicitar ejemplos</li> </ul>	
	<p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	

<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar que la aceptación positiva consiste en la aceptación de la alabanza que nos den (elogios, Felicitaciones, etc.), pero sin desviarnos del tema principal al que nos estamos refiriendo. Ejemplo: “Es verdad, soy un buen dibujante, te lo agradezco, pero no voy a poder hacer el trabajo para mañana”.</li> <li>- El facilitador copiará en la pizarra la cartilla N° 7: “Expresión y Aceptación de Halagos” y pedirá a los participantes que lo reproduzcan en su cuaderno.</li> <li>- Indicarles que elijan a un compañero y le expresen un elogio, luego observen su respuesta a nivel de sus gestos y lo que dice, para ser escrita en su cuadro respectivo.</li> <li>- El facilitador solicitará a 5 ó 6 participantes que lean sus escritos.</li> <li>- Ahora solicitará a 3 voluntario(a)s para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ello(a)s exprese felicitaciones y lo(a)s otro(a)s voluntario(a)s respondan a los halagos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cartilla n° 7: Expresión y aceptación de halagos</li> <li>- Pizarra</li> </ul>
-------------------	---------------------------------	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se finalizará preguntando a todos los participantes de cómo se han sentido con la experiencia</li> </ul>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Se brindan indicaciones para tarea dejada en casa: Culminar la experiencia con las personas restantes de la cartilla “Expresión y Aceptación de Halagos”</p>	<p>Lista de cotejos</p> <p>Tarea para la casa</p>

## I. ANEXOS

### CARTILLA N<sup>o</sup> 07

#### EXPRESION Y ACEPTACION DE HALAGOS

PERSONAS	EXPRESANDO HALAGOS	REACCION GESTUAL DE LA PERSONA	REACCION VERBAL DE LA PERSONA
COMPAÑERO DE CLASE			
MAMA			
PAPA			
HERMANO (A)			
AMIGO (A)			
OTROS			

## INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Desarrolla habilidades asertivas para expresar comentarios positivos</b>	<b>Reconoce los errores en el proceso de señalar un elogio y plantea alternativas</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## SESIÓN N° 05

### “ AYUDA ”

(Dimensión priorizada: Habilidades Sociales Avanzadas)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lograr que los y las participantes sean capaces de pedir ayuda cuando existan situaciones de conflicto.</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de pedir ayuda</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan pedir ayuda, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.</p>	<p>Comprenden la definición de pedir ayuda y en situaciones Reflexión sobre pedir ayuda oportunamente Actuaran ante una situación de violencia Fortalecer los conocimientos brindados</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta un collage de imágenes:</p> 	- Collage
		<p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo son las expresiones de las personas? ¿Cómo crees que es el tipo de comunicación que tienen? Con las ideas brindadas se hará una definición grupal sobre las distintas situaciones de riesgo y se explicará la importancia de pedir ayuda.</p>	



	<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>Observan el video: Invencible <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nh0iM85B6lc">https://www.youtube.com/watch?v=nh0iM85B6lc</a></p> <p>Dialogan y responden a preguntas: ¿De qué trata el video? ¿Qué hechos importantes puedes resaltar? ¿Qué harías tu si estuvieras en esa situación? ¿Qué puede ocurrir si realizas alguna acción frente a ello?</p>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p><b>Se realiza la técnica de lluvia de ideas</b></p> <p>- ¿Se indagará que situaciones similares suceden en la casa? O situaciones similares, posteriormente se solicitan ejemplos.</p>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>Se habla sobre la violencia y sus tipos</p> <p>Se expondrá la importancia de pedir ayuda en situaciones de vulnerabilidad, como por ejemplo cuando somos víctimas de violencia familiar. Se les señala que pedir ayuda no tiene nada de malo y la importancia de las distintas redes de apoyo.</p> <p>Posteriormente se forman grupos y a través de un sociodrama, escenificaran una situación de tensión que se pueda desarrollar en casa.</p> <p>Por grupos, expresaran como se sintieron al ser víctima o agresores. Además se les preguntara ¿Qué hubiera pasado si no hubiéramos pedido ayuda? Se recopilara reflexiones finales acerca de la importancia de pedir ayuda.</p>	- Pizarra

<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar?  ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Se brindan indicaciones para tarea dejada en casa:  Tendrán que presentarse hacia algún familiar, además de realizar una pequeña entrevista</p> <p>Pedir a los adolescentes participantes que escriban en su cuaderno situaciones durante la semana que hayan requerido pedir ayuda</p>	<p>Lista de cotejos  Tarea para la casa</p>
--	--	---	---

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza la violencia y sus formas</b>	<b>Desarrolla habilidades para pedir ayuda</b>	<b>Reconoce los errores en el proceso de pedir ayuda y señala alternativas</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 06

### “ LO SIENTO ” (Dimensión priorizada: Habilidades Sociales Avanzadas)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lograr que los y las participantes desarrollen la práctica de pedir disculpas</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de pedir disculpas</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan pedir disculpas, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.</p>	<p>Describe la importancia de la práctica de pedir disculpas en los diferentes entornos que se requiera.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.</p> <p>La facilitadora presenta un collage de imágenes con distintas situaciones, que posteriormente deberán ser analizadas:</p> <p> <b>Incorrect Examples (Red X):</b>            - <b>Panel 1:</b> "¿Cómo pudiste reprobarme el examen? ¡Todas las condiciones necesarias fueron creadas para ti!" / "Papá, no tengo la culpa. Tenía poco tiempo para prepararme y el profesor no era tan capacitado."            - <b>Panel 2:</b> "¿Cuántas veces debo pedir que recojas tus calcetines?" / "Perdóname, cariño. Voy a mejorar."            - <b>Panel 3:</b> "El regalo de mi madre... Bueno, no hay nada de qué preocuparse." / "¡Estoy de acuerdo! Especialmente porque el jarrón no encajaba con la decoración de interiores."         </p> <p> <b>Correct Examples (Green Checkmark):</b>            - <b>Panel 4:</b> "¿Cómo pudiste reprobarme el examen?" / "Disculpa, papá. Fue una negligencia de mi parte. Pero aprendí la lección."            - <b>Panel 5:</b> "Perdóname, cariño. Voy a mejorar."            - <b>Panel 6:</b> "Por favor, perdóname me dejé llevar por los nervios y te grité. No tenía razón y lo siento mucho por eso."         </p>	- Collage

		<p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo son las expresiones de las personas? ¿Identifica en que situaciones se procedió correctamente? ¿Cómo actuarías si estuvieras en esas situaciones? Con las ideas brindadas se hará una definición grupal sobre las distintas situaciones de riesgo y se explicará la importancia de decir lo siento, reconociendo los errores y asumiendo las responsabilidades que impliquen.</p>	Video
	<p><b>MOTIVACIÓN</b></p> <p>Observan el video: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBA-bmasknM">https://www.youtube.com/watch?v=sBA-bmasknM</a></p> <p>Dialogan y responden a preguntas: ¿De qué trata el video? ¿Qué hechos importantes puedes resaltar? ¿Qué harías tu si estuvieras en esa situación? ¿Qué puede ocurrir si realizas alguna acción frente a ello?</p>		
	<p><b>SABERES PREVIOS</b></p> <p>Cada persona sacara el libro voluminoso (pedido en la sesión anterior), como, por ejemplo, un diccionario. Se les pide que sostengan el libro a la altura de sus hombros con los brazos completamente extendidos. Cada persona debe sostener el libro todo lo que pueda. Cuando empiecen a bajar los brazos por el peso, pregunta: ¿Fue difícil sostener el peso levantado? ¿Cómo te sentiste cuando el libro empezó a parecer más y más pesado? ¿En qué se parece esto a la manera en que te sientes cuando has hecho algo indebido contra alguien más, pero no has pedido perdón por tus acciones? ¿Cómo te sentiste cuando pudiste bajar el libro? ¿En qué se parece esto a lo que sientes cuando te han perdonado por algo que le hiciste a alguien? ¿Se indagará que situaciones similares suceden en la casa? O situaciones similares, posteriormente se solicitan ejemplos.</p>	Libro	
	<p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p> <p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>		

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>GESTIÓN Y ACOMPANAMIENTO</b></p>	<p>Posterior a ello, se explicará la definición de disculparse, como debemos disculparnos, que sucede cuando no nos disculpamos y que disculparse no es sinónimo de cobardía.</p> <p>Se pedirá que se agrupen en grupos, los cuales tendrán que dramatizar una escena de algún tipo de violencia en casa, 1 a más agresores y las víctimas, luego de ellos se invertirán los papeles entre los mismos miembros del grupo.</p> <p>Se pedirá que por grupo realicen sus reflexiones acerca de cómo se sintieron al ser los agresores y luego al ser víctimas.</p> <p>Se darán cuenta que si en algún momento hicieron alguna burla o agresión, como se sintió la otra persona y la importancia de pedir disculpa para generar un ambiente familiar adecuado.</p> <p>Para culminar se hará una reflexión grupal sobre pedir disculpas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra</li> <li>- Hojas</li> <li>- plumones</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Se brindan indicaciones para tarea dejada en casa:</p> <p>Tendrán que pedir disculpas a algún miembro de la familia u otra persona con quien han cometido alguna inadecuada acción.</p> <p>Pedir a los adolescentes participantes que escriban en su cuaderno situaciones durante la semana que hayan requerido pedir disculpas.</p>	<p style="text-align: center;">Lista de cotejos Tarea para la casa</p>

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

N°	Nombres y Apellidos	Reconocimiento de las formas de violencia	Desarrolla habilidades para pedir disculpas	Reconoce los errores en el proceso de pedir disculpas y señala alternativas	Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					



## SESIÓN N° 07

### “ DEFENDIENDO MIS DERECHOS” (Dimensión priorizada: Habilidades Sociales Avanzadas)


#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lograr que los y los participantes aprendan a defender sus derechos y lo expresen de forma adecuada.</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de defender y expresar sus derechos</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	Crea habilidades elementales que les permitan defender y expresar sus derechos, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.	Describe la importancia de la práctica de defender y expresar sus derechos en los diferentes entornos que se requiera.	Lista de Cotejos

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.</p> <p>La facilitadora presenta un collage de imágenes con distintas situaciones, que posteriormente deberán ser analizadas:</p> 	- Collage

		<p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Identifica cada una de las situaciones y explica en cuál de las imágenes consideras que sus derechos pueden estar vulnerándose? ¿Cómo actuarías si estuvieras en esas situaciones? Con las ideas brindadas se hará una definición grupal acerca de los derechos y se explicará su importancia y el cumplimiento de ellos</p>	
	<b>MOTIVACIÓN</b>	<p>Se trabaja la dinámica: Yo Opino</p> <p>Para ello se explica a los participantes que serán divididos en dos grupos. Se les indica que cada grupo tendrá un moderador, que será el encargado de controlar que se respeten los turnos de palabra cuando algún miembro del equipo desee hablar. Se señala que la función del moderador ira rotando entre cada uno de los compañeros conforme vaya desarrollándose la actividad, de manera que todos serán moderadores en algún momento. Además, si los moderadores consideran que alguien está hablando por encima de los demás o no está prestando la suficiente atención, le tocará el hombro a dicha persona como señal de que debe cambiar su actitud. Tras esta explicación, se les cuenta la siguiente historia:</p> <p><b><i>“Estás en una nave espacial que tiene que reunirse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la luna. A causa de las dificultades técnicas la nave ha aterrizado a 300 Km. de la nave nodriza. Durante el aterrizaje se ha destruido gran parte del equipo de abordó. La supervivencia depende de conseguir llegar a la nave nodriza, para lo cual sólo se puede llevar solo lo más importante. A continuación, hay una lista de 15 artículos que han quedado intactos y sin dañar después del aterrizaje. Su tarea consiste en clasificarlos por orden de importancia para permitir a la tripulación llegar al punto de encuentro”.</i></b></p> <p>Lista:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 caja de cerillas. (15, no hay oxígeno)</li> <li>- 1 lata de alimento concentrado. (4, se puede vivir algún tiempo sin comida).</li> <li>- 20 metros de cuerda de nylon. (6, para ayudarse en terreno irregular).</li> <li>- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas. (8, acarrear, protegerse del sol).</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 aparato portátil de calefacción. (13, la cara iluminada está caliente).</li> <li>- 2 pistolas de 45. (11, útiles para propulsión).</li> <li>- 1 lata de leche en polvo. (12, necesita agua).</li> <li>- 2 bombonas de oxígeno de 50 litros. (1, no hay aire en la luna).</li> <li>- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares. (3, necesario para orientarse).</li> <li>- 1 bote neumático con botellas de CO2. (9, para llevar cosas o protegerse y para propulsión de las botellas) - 1 brújula magnética. (14, no hay campo magnético terrestre).</li> <li>- 20 litros de agua. (2, no se puede vivir sin agua).</li> <li>- Gafas de señales. (10 útiles a muy corta distancia).</li> <li>- 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones. (7, botiquín puede ser necesario, las agujas son inútiles).</li> <li>- 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar. (5. Comunicador con la nave).</li> </ul> <p>Nota: El primer artículo es el que más se necesita. El moderador colocado por orden de necesidad el listado de los artículos entre paréntesis.</p> <p>1º Las intervenciones deben de ser breves, no se debe monopolizar el asunto. Es decir, la persona que debata debe dejar hablar a los demás y escuchar sus puntos de vista respetando los turnos de palabras</p> <p>2º Se debe evitar atacar al oponente cuando no se esté de acuerdo. No se trata de imponer tu opinión, sino de vender su idea mediante la palabra, por lo que se debe tratar al otro como un cliente, con tranquilidad y amabilidad 3º Los argumentos o contra-argumentos que se expongan deben ser consistentes.</p>	
<p style="text-align: center;"><b>SABERES PREVIOS</b></p>	<p>Se realizan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué derechos conocen?</li> <li>✓ ¿Qué derechos se cumplen en casa?</li> <li>✓ ¿Qué derechos se cumplen menos en casa? ¿Por qué crees que no se cumplen?</li> <li>✓ ¿para qué sirven los derechos?</li> </ul>	

		<p>✓ ¿Consideras que es importante mostrar tu desacuerdo frente al incumplimiento de una de ellas?</p> <p>✓ ¿Consideras importante tu opinión frente a ello?</p>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>La facilitadora proyectará el tema en diapositivas, la cual irá explicando acerca de los derechos, su importancia y como nos podemos hacer uso de ellas.</p> <p>La responsable formará grupos, para que los adolescentes puedan escenificar situaciones, en las cuales se han vulnerado sus derechos en casa o situaciones cotidianas en los diferentes ámbitos, donde se observe que no se cumplen alguna norma o reglas del grupo. Ante hecho deberán hacer una lista de alternativas para mejorar dichas situaciones.</p>	<p>Proyector</p> <p>Diapositivas</p>
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACIÓN</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	<p>Lista de cotejos</p>

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Reconocimiento de las formas de violencia</b>	<b>Desarrolla habilidades para hacer respetar sus derechos</b>	<b>Reconoce y señala alternativas Ante la vulneración de los derechos</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 08

### “ RECONOCIENDO MIS EMOCIONES Y LAS TUYAS ” (Dimensión priorizada: Habilidades Relacionadas con los sentimientos)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022


#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lograr que los y los participantes aprendan a Identificar diversas emociones para determinar cuál es la adecuada.</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de aprender a identificar emociones</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan aprender a identificar sus emociones, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo errores en su ejercicio, para</p>	<p>Describe la importancia de identificar sus emociones en distintos entornos.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

	posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.		
--	--	--	--



### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta una imagen, que posteriormente deberá ser analizada:</p>  <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Identificas como son las expresiones de estos personajes? Con las ideas brindadas se hará una definición grupal acerca de las emociones y se explicará su importancia.</p>	- Imagen
	MOTIVACIÓN	<p>Se trabaja la dinámica: Una Historia Emocionante Para ello se utilizará un dado elaborado por el facilitador. Se le pedirá al grupo hacer un círculo grande. Cada uno de los participantes tendrá la oportunidad de lanzar el dado con emoticonos (tristeza, alegría, enojo, etc). Utilizando el emoticono que le haya tocado, deberá realizar una historia que le transmita esa emoción.</p>	Dado de los emoticonos

	<p>- Dinámica de inicio: "El semáforo de las emociones".</p> <p>La responsable presentará el semáforo de las emociones, se explica a los participantes que se leerá diversas situaciones donde se presentan una problemática ya sea en casa, en el aula o con amigos. Una vez finalizada la lectura, los participantes correrán a pararse en el color que ellos consideran que harían ante esa situación, luego la responsable pedirá que opinen cada uno de los participantes por qué eligieron ese color y si es correcto o no por qué.</p> <p>Situaciones: 1.</p> <p>En la clase de educación física mientras la profesora tomaba lista, mi amiga que estaba detrás de mi carpeta, me converso al oído preguntándome si había traído la pelota que pidió la profesora, entonces me di la vuelta para responderle cuando la docente se dio cuenta y se me acerco muy molesta y me jaló del cabello.</p> <p>Situación 2:</p> <p>Angie cuando estaba en su clase de clown, escenificando un trabajo para la semana de la felicidad, sus compañeros se carcajeaban.</p> <p>Situación 3:</p> <p>Carlos estaba jugando futbol con unos amigos afuera de su casa, cuando paso un carro y reventó su pelota.</p> <p>Situación 4:</p> <p>Veronica llega a casa y encuentra a sus padres discutiendo por las deudas a pagar en ese mes.</p> <p>Situación 5:</p> <p>Vicky luego de salir del colegio, mientras caminaba un taxista empezó a seguirla y a decirle una serie de palabras obscenas.</p>	<p>Semáforo de las emociones</p>
--	--	----------------------------------

		<p>- Se le pregunta los participantes como se sintieron durante la dinámica a través de la Lluvia de ideas ¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?</p> <p>¿Qué emociones pudieron identificar en cada situación?</p> <p>¿Qué emociones pudieron identificar en cada situación?</p>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas:</p> <p>✓ ¿Qué son las emociones?</p> <p>✓ ¿Qué emociones sueles experimentar con mayor frecuencia?</p> <p>✓ ¿Consideras que las emociones son importantes?</p>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>Se realiza la exposición del tema: Reconocimiento de las emociones. Una vez finalizado, la responsable pedirá que cada grupo defina lo que son las emociones y porque son importantes.</p> <p>Retroalimentación: La responsable realiza una definición concreta sobre las emociones y los beneficios a nivel personal y social indicando algunas actividades alternativas a desarrollar ante las emociones intensas, dichas son alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilos, contar hasta 10, pasear, leer un libro, jugar, imaginar que se encuentra en otro lugar, etc.</p>	<p>Proyector</p> <p>Diapositivas</p> <p>-</p>

<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACIÓN</b></p>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar?  ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Tarea La responsable hará entrega de las fichas de emociones y explicará que tendrán que tomar nota según las indicaciones de la ficha.</p>	<p style="text-align: center;">Lista de  cotejos  Tarea para la  casa</p>
--	--	---	---

## IV. ANEXOS

### CARTILLA N<sup>o</sup> 08

#### FICHA DE LAS EMOCIONES

##### \* ¿Cómo te sentirías si...?

...un compañero de tu clase te dice "tú no puedes jugar".

...un amigo te dice que empujes a otro.

...un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.

...un conocido te dice que te burles de otro.

##### \* Señala la palabra que corresponde



Alegria



Enfado



Tristeza



Miedo

Describe:

Me siento alegre cuando....

---

---

---

---

## INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Reconocimiento de las emociones</b>	<b>Desarrolla habilidades para expresar adecuadamente emociones</b>	<b>Reconoce y señala alternativas ante la dificultad para controlar emociones</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 09

### “ IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS QUE ANTECEDEN A LA IRA” (Dimensión priorizada: Habilidades Relacionados con los Sentimientos)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
- Lograr que los y los participantes aprendan a Identificar los pensamientos que anteceden a una reacción de cólera o ira a fin de controlarla - Maneja fuentes de información para comprender lo significativo de aprender a identificar	Crea habilidades elementales que les permitan aprender a identificar pensamientos que se anteponen ante la reacción de ira, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo las dificultades para el control de la ira, para posteriormente	Describe la importancia de identificar pensamientos anticipados ante la reacción de ira, en distintos entornos.	Lista de Cotejos

<p>pensamientos para el manejo de la ira.</p> <p>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</p>	<p>orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.</p>		
--	---	--	--



### III. . DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.                      La facilitadora presenta imágenes, que posteriormente deberán analizar:</p> 	- Imágenes

		<p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Identificas como son las expresiones de estos personajes? Con las ideas brindadas se hará una definición grupal acerca del control de las emociones, enfocado en la ira y se explicará la importancia del autocontrol.</p>	
	<b>MOTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador iniciará la sesión leyendo la siguiente situación: “Mi papá no me da permiso para ir a una fiesta por el cumpleaños de mi mejor amigo(a).”</li> <li>¿Ahora se les pedirá a los participantes que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas? a)</li> <li>¿Qué haces si te sucede eso?</li> <li>b) ¿Por qué reaccionarías de esta manera, ¿cuál es tu pensamiento?</li> <li>- Se les pedirá a dos o tres alumnos para que lean sus respuestas.</li> <li>- El facilitador preguntará si esas situaciones donde sentimos mucha frustración suceden frecuentemente en la casa. Pedir ejemplos.</li> <li>- Seguidamente el facilitador señalará que existen diferentes reacciones frente a diversas situaciones, y que muchas de estas respuestas tienen relación con lo que pensamos.</li> </ul>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué es la ira?</li> <li>✓ ¿Sueles experimentarlo con mucha frecuencia?</li> <li>✓ ¿Qué suele suceder si no sabemos controlar la ira?</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	

<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>Se definirá en los siguientes términos:</p> <p>La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos y que consiste en un "enfado muy violento, donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabra o de obra".</p> <p>Se enfatizará la importancia de reconocer que son nuestros pensamientos los que activan cambios frente a situaciones del entorno cotidiano, favoreciendo en algunos casos, que la ira se pueda convertir en una agresión.</p> <p>Por ejemplo, si siempre hemos pensado que "nadie nos debe levantar la voz y si lo hace merece un castigo", esto puede producir que, si alguien nos levanta la voz, en una situación crítica, reaccionaremos golpeando o insultando a esa persona. Además, se señala que estos pensamientos se producen como el resultado del aprendizaje que la persona ha tenido frente a ciertas situaciones.</p> <p>Se escribirá en la pizarra el siguiente ejemplo, explicando que hay una situación que provoca un pensamiento y que éste a su vez nos produce ira provocando una respuesta, que puede ser una conducta agresiva.</p> <p>Ejemplos</p> <p>El facilitador pedirá que los participantes se agrupen para formar 5 grupos y que elijan un coordinador y un secretario. A cada grupo se le asignará una situación para que respondan: cuál sería el pensamiento y la reacción frente a un evento desagradable.</p> <p>Grupo N° 1</p> <p>Situación: El papa de Héctor le dice, que no sirve para nada y que es un tonto, por no traer buenas calificaciones a casa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) ¿Qué pensara Héctor?</li> <li>b) ¿Qué reacción tendrá Héctor?</li> </ol> <p>GRUPO N° 2</p> <p>Situación: Sandra le pide permiso a su papá para ir a una fiesta, pero él se lo niega, además le hace recordar que tiene que limpiar toda la casa.</p>	<p>Proyector Diapositivas</p>
-------------------	---------------------------------	---	-----------------------------------

		<p>c) ¿Qué pensará Sandra? d) ¿Qué reacción tendrá Sandra?</p> <p>GRUPO N° 3 Situación: Elton llega a casa después del colegio y ve a su papa tirar una bofetada a su mama. e) ¿Qué pensará Elton? f) ¿Qué reacción tendrá Elton?</p> <p>GRUPO N° 4 Situación: Lorena llega a casa de su tía después del colegio y el esposo de su tía al hacerla pasar le dice que tiene muy baja la falda de su uniforme. g) ¿Qué pensará Lorena? h) ¿Qué reacción tendrá Lorena?</p> <p>GRUPO N° 5 Situación: Mientras Alonso y su madre almorzaban en casa, su padre llega ebrio y enojado diciéndole a los dos que son unos ociosos y no sirven para nada. i) ¿Qué pensará Alonso? j) ¿Qué reacción tendrá Alonso?</p> <p>- El facilitador pedirá al secretario(a)s que lean sus respuestas. Enfatizando que son los pensamientos los que podrían provocar una conducta agresiva. Se culminará afirmando que existen pensamientos que activan nuestra cólera y no sólo la situación</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido? Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	Lista de cotejos

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Reconocimiento de los pensamientos que anteceden a la ira</b>	<b>Desarrolla habilidades para expresar adecuadamente la ira</b>	<b>Reconoce y señala alternativas ante la dificultad para controlar la ira</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 10

### “ AUTOINSTRUCCIONES ” (Dimensión priorizada: Habilidades Relacionados con los Sentimientos)

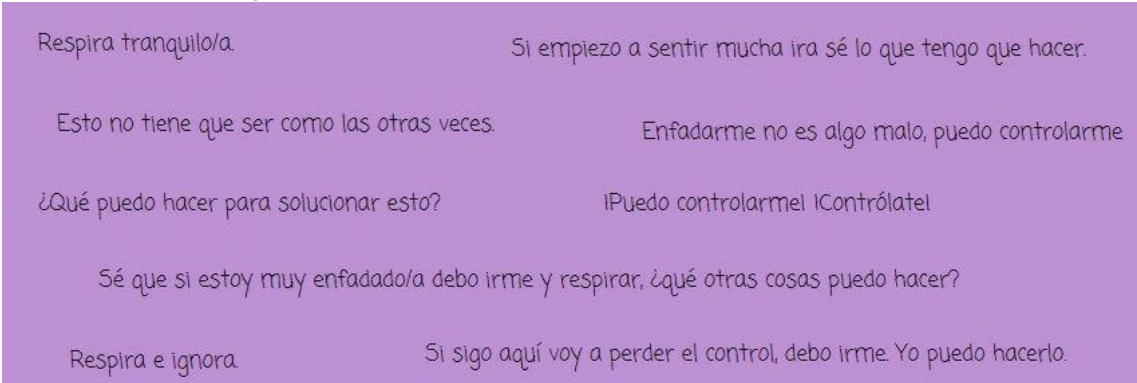
#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lograr que los y los participantes practiquen el uso de autoinstrucciones con el fin de favorecer un mejor manejo frente a las situaciones que provoquen ira.</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender la importancia de practicar las autoinstrucciones.</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	Crea habilidades elementales que les permitan hacer uso de las autoinstrucciones, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo las dificultades, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.	Describe la importancia de hacer uso de las autoinstrucciones frente a aquellas situaciones que provoquen ira.	Lista de Cotejos

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta imágenes, que posteriormente deberán analizar:</p>  <p><i>Respira tranquilo/a. Si empiezo a sentir mucha ira sé lo que tengo que hacer.</i></p> <p><i>Esto no tiene que ser como las otras veces. Enfadarme no es algo malo, puedo controlarme</i></p> <p><i>¿Qué puedo hacer para solucionar esto? ¡Puedo controlarme! ¡Controláte!</i></p> <p><i>Sé que si estoy muy enfadado/a debo irme y respirar, ¿qué otras cosas puedo hacer?</i></p> <p><i>Respira e ignora. Si sigo aquí voy a perder el control, debo irme. Yo puedo hacerlo.</i></p> <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué es lo primero que se te viene al leer esas frases? ¿Alguna vez te has formulado esas frases? Con las ideas brindadas se hará una definición grupal acerca de las auto instrucciones, enfocado en la ira y se explicará la importancia de su uso.</p>	- Imagen
	MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador pedirá dos voluntarios para que representen la siguiente situación “Los papas de Jorge discuten por las bajas calificaciones de su hijo, de pronto el papa de Jorge lo ve y le insulta diciéndole que es un idiota mal nacido”.</li> <li>- Luego de la representación se hará la siguiente pregunta ¿Cómo creen que reaccione Jorge frente a este insulto? , ¿Qué pensará Jorge?, ¿Qué creen que sentirá Jorge?</li> </ul>	

		- La facilitadora, luego de las respuestas, preguntará si situaciones parecidas: ¿Suceden en el colegio o en su casa?, ¿Con qué frecuencia? Se solicitará ejemplos.	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es lo que verdaderamente le causa la ira y lo lleva a perder el control?</li> <li>- ¿Qué son el auto instrucciones?</li> <li>- ¿Para qué sirve?</li> <li>- ¿En qué situaciones se pueden utilizar?</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión. Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora enfatiza en la importancia de identificar la causa que puede haber causado la ira. Se explica que a veces hay pensamientos sobre experiencias pasadas que suelen molestar, ocasionando reacciones como la ira, frente a lo que la otra persona hizo o dijo. Cuando se realizan reflexiones, en momentos de serenidad, sobre situaciones que han originado u originan con frecuencia estados de ira, se pueden recurrir a pensamientos que, a manera de órdenes, hacia nosotros mismos. Con la finalidad de lograr un mejor control en el momento que experimentemos la ira.</li> <li>- A este tipo de pensamientos lo denominamos Auto instrucciones.</li> <li>- Se explicará a los escolares que las reacciones de ira pueden ser reducidas haciendo uso de las autoinstrucciones en los momentos en que se experimenta la sensación de ira.</li> <li>- La función de las auto instrucciones será la de reemplazar aquellos pensamientos que, sin ningún análisis, vienen a la mente y que generalmente aumentan la ira.</li> <li>- La facilitadora entrega una copia del registro de auto instrucciones (cartilla N° 9) a cada participante. Posteriormente se preguntará a los escolares si consideran que decirse estos mensajes influirá en la emoción de la ira, pedir comentarios y ejemplos.</li> </ul>	Proyector Diapositivas Cartilla N°12



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora pedirá que se formen cuatro o cinco grupos, determinando un secretario y un coordinador.</li> <li>- A continuación se le entregará una copia, a cada coordinador, sobre diversas situaciones (cartilla N° 10).</li> <li>- El objetivo es lograr un mejor control de la ira.</li> <li>- Cada grupo decidirá qué mensaje auto instructivo utilizará para cada situación. Puede utilizarse el registro de hoja de instrucciones o crear su propio auto instrucción.</li> <li>- Se solicitará a cada coordinador de lectura a sus respuestas.</li> <li>- Se reforzarán las ideas fuerza.</li> </ul> <p>Se culminará explicando que así como nuestros pensamientos espontáneos pueden incrementar nuestra cólera, también darnos auto instrucciones positivas puede disminuir las conductas de agresividad.</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar?  ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	Lista de cotejos

## IV. ANEXOS

### CARTILLA N° 09

#### REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

##### Instrucciones:

Intenta usar una de estas autoinstrucciones la próxima vez que sientas que te estás enfadando ¡Hazlos tuyos!

1. Mientras mantengas la calma, podrás controlar la situación
2. Vamos a tomar las cosas sin exageración. No te salgas de tus casillas
3. Piensa en lo que quieres conseguir.
4. No necesitas demostrarle nada a nadie
5. No hay motivo para molestarse.
6. Busca las cosas positivas.
7. No permitirás que esto te moleste
8. Probablemente no es feliz, por eso se muestra tan molesto
9. No puedes esperar que la gente actúe como tú quieras
10. Tus músculos están tensos. Es hora de relajarte.
11. Probablemente está buscando que pierdas los papeles ¡contrólate!
12. ¡Alto! Respira hondo varias veces.
13. Intenta resolver el problema. Puedes tratar con respeto a esa persona.
14. Otros.....

**HOJA DE REPRESENTACION DE PAPELES DE CONTROL DE LA IRA**

**Instrucciones:**

Escribe las situaciones siguientes y, después decide qué auto instrucciones de afrontamiento usarías en cada caso.

**Situación 1**

Tu papa te dice que eres un tonto(a) ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 2**

Tu mama te grita delante de tu amiga ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 3**

Tu mama te acusa de quedarte con el vuelto de las compras ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 4**

Tu hermano(a) se pone tu ropa nueva y la ensucia ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 5**

Tu abuela le sirve una mejor presa a tu hermano ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 6**

Cuando les pides dinero a tus papas para comprar colores para tu tarea y te dicen que no tienen dinero. ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 7**

Cuando tú mamá te dice que tu hermana(o) es mejor que tú. ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 8**

Tu tío te dice que le des un beso y te regala \$/50. ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 9**

Vas a la tienda y el vendedor te dice que tus monedas son falsas y no te las devuelve. ¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**Situación 10**

Llegas del colegio y no encuentras el almuerzo y le preguntarles a tu mamá te dice que cocines. ¿Qué mensaje de autoinstrucción utilizarías para controlar tu ira?

---

---

**INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO**

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza las autoinstrucciones</b>	<b>Desarrolla habilidades para elaborar autoinstrucciones</b>	<b>Reconoce y señala alternativas ante la dificultad para controlar la ira</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 11

### “ PENSEMOS DE MANERA SALUDABLE ” (Dimensión priorizada: Habilidades Relacionadas con los sentimientos)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<p>- Lograr que los y los participantes modifiquen aquellos pensamientos, con el fin de favorecer un mejor manejo frente a las situaciones que provoquen ira.</p> <p>- Maneja fuentes de información para comprendan que al cambiar sus pensamientos sobre una situación</p>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan modificar aquellos pensamientos anticipatorios que puedan conducir a la ira, además realiza actividades orientadas a su práctica, reconociendo las dificultades, para posteriormente orientar y brindar las alternativas</p>	<p>Describe la importancia de hacer uso de diversas técnicas para prevenir situaciones que provoquen ira.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

determinada, pueden modificar sus emociones y/o reacciones. - Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la session.	apropiadas para llevarlos a cabo de manera exitosa.		
--	---	--	--



### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.</p> <p>La facilitadora pedirá a los participantes su mayor atención y concentración para realizar el siguiente ejercicio: “Imagínense que su papa les prometió que regalaría un celular si eran promovidos de año escolar, pero cuando llega fin del año escolar y trae notas sobresalientes el padre sale de casa apurado sin decirle nada.</p> <p>La facilitadora pregunta a 3 ó 4 participantes: ¿Qué pensaste cuando tu papa no te dio el celular que te prometió? y ¿Qué sentiste en ese momento? Así mismo preguntará a todo el salón si esta situación presentada sucede en la casa con frecuencia. Se solicitará ejemplos</p>	
	MOTIVACIÓN	<p>Se desarrolla la dinámica: Parar y pensar</p> <p>Se indica a los participantes que se entrenaran en una habilidad importante para afrontar conflictos: Parar y pensar varias alternativas antes de actuar.</p> <p>Mientras más alternativas se piensan para solucionar un problema, más probabilidades se tienen de lograr buenos resultados.</p> <p>A continuación se pide que imaginen un semáforo.</p> <p><b>Luz roja:</b> Para un instante y respira dos veces.</p> <p><b>Pará / respirá</b></p> <p><b>Pensá diferentes formas de solucionar el conflicto</b></p> <p><b>Elegí la alternativa más adecuada y ponela en acción</b></p> 	

		<p><b>Luz amarilla:</b> Piensa tres formas diferentes para solucionar el conflicto, no importa que sean “buenas” o “malas”, “realizables” o no.</p> <p><b>Luz verde:</b> Elige la alternativa más adecuada.</p>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es lo que verdaderamente le causa la ira y lo lleva a perder el control?</li> <li>- ¿Qué papel cumplen los pensamientos para el control de la ira?</li> <li>- ¿En qué situaciones se pueden utilizar?</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador explicará que son los pensamientos o ideas, que se tienen sobre la persona o situación determinada, los que generan los sentimientos acerca de ellos.</li> <li>- Podemos afirmar, que es posible cambiar nuestra respuesta emocional, frente a una situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables. Considerando los ejemplos anteriores, si pensamos que los perros son bravos y siempre muerden, probablemente al tener que pasar delante de un perro vamos a sentir miedo. A estos pensamientos que nos ocasionan temores o miedos les llamaremos “pensamientos negativos” y a los pensamientos que nos ocasionen confianza o mayor control, los llamaremos “pensamientos positivos”. El propósito de esta sesión es la de identificar nuestros “pensamientos negativos” y convertirlos en “pensamientos positivos”. Aquí se pueden presentar algunos ejemplos de pensamientos positivos y pensamientos negativos (la facilitadora pegará su papelógrafo, ver anexo).</li> <li>- Se pedirá analizar el siguiente ejemplo” (enseñar el pápelografo)</li> </ul>	Papelografo

¿Qué pasó? Situación	¿Qué pensé? Pensamiento negativo	¿Cómo me sentí?
Mi enamorada me dejó plantado en la cita del día sábado.	No es justo que ella me haga esto, sobre todo a mí.	Con mucha furia, inquieto y no pude dormir esa noche.
	CAMBIANDO MI PENSAMIENTO Pensamientos positivos	CAMBIO DE SENTIMIENTO
	Me desagrada de que no haya asistido a la cita; puede haberle sucedido algo inesperado, es mejor que le pregunte a ella.	Preocupado por lo que podría haberle pasado, con deseos de dialogar.

- La facilitadora pedirá que se formen cuatro o cinco grupos y que en cada uno elijan un coordinador. A continuación se le entregará, al coordinador de cada grupo, una situación (de cartilla N° 14 para que se analice y responda de acuerdo a las situaciones, con relación al ejemplo anteriormente desarrollado. Podrían utilizarse las autoinstrucciones para no responder agresivamente.
- El coordinador leerá sus respuestas al grupo en general, el facilitador reforzará las ideas fuerza.
- Se afirmará que son nuestros pensamientos los que activan e incrementan las emociones. En este sentido debemos buscar pensamientos saludables que nos hagan sentir bien.
- Es importante informar que para ayudarnos a pensar en positivo, es bueno buscar un estado equilibrado de nuestro cuerpo. Para ello debemos procurar obtener la mayor relajación muscular posible. Debemos tener presente al decir que cuando se encuentren nervioso(a), irritado(a) o tenso(a), algunos de los músculos están en tensión. Si deliberadamente tensas los músculos de tu cuerpo, identificarás cuáles están en tensión y podrás orientar tu atención a relajarlos.

Cartilla N°14

		<p>A continuación presentamos un ejemplo para relajar el grupo muscular del cuello: Se pedirá a los participantes que se pongan en una posición cómoda y que cierren los ojos; luego se solicitará que cumplan con lo que se les indique. Con voz suave, el facilitador, indicará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Tensa los músculos de tu cuello, llevándolo suavemente hacia atrás, concéntrate en los lugares donde notas la tensión (los lados, la nuca).</li> <li>- Dirige tu atención a esas zonas.</li> <li>- Relájate, suelta lentamente los músculos de tu cuello.</li> <li>- Pon atención en las sensaciones en esos músculos mientras se relajan.</li> <li>- Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.</li> <li>- Toma aire profundamente por la nariz, retenlo por unos segundos y vótalo lentamente por la boca.</li> <li>- Así podemos elegir cualquier parte de nuestro cuerpo tensándolo y luego relajándolo.</li> </ul>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	Lista de cotejos

## IV. ANEXOS

### CARTILLA N<sup>o</sup> 11

#### HOJA DE SITUACIONES

##### Situación 1

Tu mamá te llama la atención delante de tus amigos

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

##### Situación 2

Mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

**Situación 3**

Mi hermano mayor se burla de mí porque tengo cursos jalados.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

**Situación 4**

Mi primo jugando me golpea constantemente

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

**Situación 5**

Cuando le informé a mi enamorado que estoy embarazada, me dijo que esas cosas no eran para él y que daba por terminada nuestra relación.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

**Situación 6**

Un grupo de amigos imponen que para pertenecer al grupo de defensores del barrio habría que consumir licor hasta embriagarse y luego fumar pasta para estar lúcidos.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

## INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza pensamientos negativos</b>	<b>Desarrolla habilidades para identificar pensamientos negativos</b>	<b>Reconoce y señala alternativas ante la dificultad para identificar pensamiento negativos</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 12

### “ APRENDIENDO A CONTROLARME ” (Dimensión priorizada: Habilidades alternativas a la agresión)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Lograr que los y los participantes aprendan técnicas de relajación para afrontar situaciones de enojo e incertidumbre.</li><li>- Maneja fuentes de información acerca de las técnicas de relajación para afrontar situaciones de enojo.</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permiten aprender técnicas de relajación y reconocer las dificultades en su práctica, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.</p>	<p>Describe la importancia de hacer uso de diversas técnicas de relajación para prevenir situaciones que provoquen enojo.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>



### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta imágenes, que posteriormente deberán analizar:</p>  <p>Se desarrollan las siguientes preguntas: ¿Qué observas en las imágenes? ¿Alguna vez has realizado estas acciones? ¿En qué ocasiones crees que sirvan estas técnicas? ¿Consideras que son útiles para el control de la ira?</p>	Imágenes
	MOTIVACIÓN	<p>Se desarrolla Dinámica de relajación y respiración</p> <p>La responsable con la ayuda de música relajante, pedirá a los participantes que puedan sentarse cómodos en sus sillas formando un círculo, se indicará que cierren los ojos, respiren lentamente inhalando aire por la nariz y expulsando por la boca, luego pedirá que hagan pequeños movimientos circulares de cabeza, hombros, tronco, cintura rodillas y tobillos. Finalmente les pedirá que sientan cada parte de su cuerpo relajarse, e ira mencionando cada parte de cuerpo y cuando ya se encuentran bastante, se le pedirá que abran sus ojos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diapositivas</li> <li>- Pista musical</li> <li>- Almohadas</li> <li>- Grabadora</li> </ul>

		<p>- Lluvia de ideas: La facilitadora pedirá a los participantes que aporten como se sienten luego de la dinámica y como se sentían antes de la dinámica.</p>	<p>- Fichas de registro</p>
<p><b>SABERES PREVIOS</b></p>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la relajación?</li> <li>- ¿Para qué sirve la relajación?</li> <li>- ¿En qué situaciones se pueden utilizar?</li> </ul>		
<p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>		
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b></p>	<p>- Se presenta una PPT con contenido sobre las técnicas de relajación: La facilitadora expone sobre técnicas de relajación y su importancia de hacer uso de ellas. Formará grupo para entregar una técnica a cada grupo quienes tendrán que leer y entenderla con ayuda de la responsable para luego ponerlo en práctica en aula.</p> <p>POSTURA:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentada: espalda recta, piernas cruzadas</li> <li>• De pie: percepción del esquema corporal</li> <li>• Tumbada: respiración natural completa</li> <li>• Movimiento: danza, estereotipias, ejercicios SISTEMA</li> </ul> <p>CARDIOVASCULAR:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dejar al corazón latir espontánea y tranquilamente</li> <li>• Imaginar cómo las arterias se relajan</li> </ul>	

		<p><b>RESPIRACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espontánea (“algo respira en mí”)</li><li>• Rítmica (según Chuang Tzu, “Inhalar y exhalar ayuda a liberarse de lo rancio y a Introducir lo fresco”)</li><li>• Observación de la respiración, “seguirla”</li><li>• “Engancharnos” a la respiración</li><li>• Inspirar-espír por la nariz</li><li>• Abdominal (diafragmática)</li><li>• Completa: abdominal-torácica-clavicular</li></ul> <p><b>PENSAMIENTO-LENGUAJE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No engancharse a (ni luchar contra) los pensamientos</li><li>• No engancharse a (ni luchar contra) las emociones</li><li>• Evitar monólogos interiores (el “mono parlanchín”), el “pensamiento discursivo”</li><li>• Repetición mental de una palabra agradable: “Paz”, “Tranquilidad”</li><li>• Recitación de un “Mantra” (palabra o grupo de resonancia especial repetitivos)</li> <li>• Técnicas de visualización-imaginación de escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores</li><li>• Meditación sobre objetos: naturales, mandalas, pared</li><li>• “Biofeed-back”: autocomprobación de consecuencias fisiológicas de la relajación.</li><li>• Se plantea un video reflexivo sobre el tema y terminado el video se hacen preguntas.</li></ul> <p>Ejercicio de respiración diafragmática y visualización positiva</p>	
--	--	---	--

<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Se deja tarea para la casa</p>	<p>Tarea para la casa</p> <p>Lista de cotejos</p>
---------------	-------------------	---	---



## INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza las técnicas de relajación</b>	<b>Identifica situaciones en la que se aplica técnicas de relajación</b>	<b>Realiza Técnica de Relajación</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 13

### “ HABLAME, PERO NO ME GRITES”

(Dimensión priorizada: Habilidades alternativas a la agresión)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Resaltar la importancia de desarrollar alternativas para evitar la agresión.</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender la importancia del autocontrol</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan aprender y propone alternativas para evitar la agresión</p> <p>Realiza actividades orientadas a la práctica de alternativas frente a la agresión, reconociendo errores en su ejercicio, para posteriormente orientar y brindar las alternativas apropiadas, para llevarlos a cabo de manera exitosa.</p>	<p>Describe la importancia de la práctica de alternativa de solución frente a la agresión, en diversas situaciones de la vida diaria.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta imágenes, que posteriormente deberán analizar:</p> <div data-bbox="792 507 1711 900" data-label="Image"> </div> <p>Se desarrollan las siguientes preguntas: ¿Qué observas en las imágenes? ¿Cómo creen que responda a la agresión? ¿Cómo creen que se sientan las personas agredidas? Se realiza una reflexión grupal acerca de las imágenes.</p>	Imágenes
	MOTIVACIÓN	<p>Se desarrolla la dinámica: Este es mi espacio</p> <p>Para llevar a cabo esta dinámica solamente se necesita espacio suficiente para que adolescente pueda tener un círculo propio. Este círculo se puede armar de forma imaginaria o bien con cintas u otro material.</p>	



		<p>Cada adolescente se distribuirá en un espacio grande y permanecerá dentro del círculo que arme él mismo.</p> <p>Un adolescente designado por la facilitadora será quien tenga la función de entrar dentro del círculo de los otros adolescentes. El modo en que ingrese este adolescente podrá ser mediante la fuerza, la persuasión, etc. Si el adolescente que está dentro del círculo propio queda fuera, deberá ir en busca de otro círculo. Al finalizar el juego se debe exponer y remarcar la importancia del espacio personal.</p>	
	<p><b>SABERES PREVIOS</b></p>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué harías tu si alguien te agrede?</li> <li>- ¿Has pasado por algún tipo de agresión?</li> <li>- ¿Crees que está bien enojarse?</li> <li>- ¿Cuándo te enojas como sueles actuar?</li> </ul>	
	<p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>GESTIÓN Y ACOMPANIAMIENTO</b></p>	<p>Se desarrolla la temática, para ello se resalta los conceptos de violencia y sus formas</p> <p>Se habla acerca de la técnica de autocontrol, autoinstrucciones</p> <p>Se deja trabajo en grupo para realizar socio drama en base al tema a trabajar y a las alternativas de solución frente al problema.</p>	<p>Diapositivas Proyector</p>

<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Se deja tarea para la casa</p>	<p>Tarea para la casa</p> <p>Lista de cotejos</p>
---------------	-------------------	---	---

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza las técnicas para el manejo del enojo</b>	<b>Identifica situaciones en la que se aplica técnicas de autocontrol</b>	<b>Realiza Técnica de Relajación</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 14

### “ AUTOCONTROL ” (Dimensión priorizada: Habilidades alternativas a la agresión)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
- Resaltar la importancia de tener autocontrol. - Maneja fuentes de información para comprender la importancia del autocontrol. - Genera o ante situaciones aplicar lo aprendido durante la sesión.	Crea habilidades elementales que les permitan aprender y proponer alternativas para evitar la agresión a través del autocontrol.  Realiza actividades orientadas a la práctica de alternativas frente a la agresión.	Describe la importancia de la práctica del autocontrol, en diversas situaciones de la vida diaria.	Lista de Cotejos

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.</p> <p>Se desarrolla la Dinámica de Inicio: La facilitadora entrega una hoja en blanco a los participantes y les pide que lo doblen por la mitad. Luego les indicará que en el lado izquierdo escriban su PANTANO y en el lado derecho escriban su OASIS. Se les explica los significados de dichas palabras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pantano: se refiere a las cosas negativas o desagradables que le están pasando en ese momento</li> <li>- Oasis: se refiere a lo positivo y agradable que les está sucediendo.</li> </ul> <p>Al término de la dinámica se preguntará como se sintieron al momento de escribir.</p> <p>Se refuerza la importancia de identificar siempre el PANTANO y la importancia de darse cuenta como ayuda hacer una pausa para valorar las cosas positivas que pasan y a valorar las formas de acción frente a dichas situaciones</p>	
	MOTIVACIÓN	<p>Se desarrolla la dinámica: Pistolazo de Salida, para esta dinámica se les explica a los adolescentes que se hará una competencia de carreras, para eso se les pide alinearse en una fila, que será el punto de partida y se le señala cual será punto de llegada. Se les indica que solo deberán correr cuando escuchen la palabra YA. El facilitador antes de decir la palabra ya, jugara con términos similares como YASES, YES, LLAAAVE. Los adolescentes que salgan cuando no se diga la palabra correcta (YA), tendrán que colocarse más alejado de la línea de salida como penalización.</p> <p>Se les pide al termina de la dinámica opiniones en relación a como se han sentido</p>	

	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Se te es fácil tener autocontrol?</li> <li>- ¿Has pasado por algún tipo de situación en la que sentiste perder el control?</li> <li>- ¿Crees que es importante el autocontrol? ¿Porque?</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPANAMIENTO</b>	<p>Se desarrolla la temática, para ello se resalta los conceptos de autocontrol.</p> <p>Se habla acerca de las diversas técnicas.</p> <p>Se deja trabajo en grupo para realizar un socio drama. Para ello se les pide determinar un problema en la cual puedan explicar cómo actuarían adecuadamente empleando el autocontrol</p> <p>Se recoge aportaciones del grupo en base a lo trabajado</p>	<p>Diapositivas Proyector</p>
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>Se deja tarea para la casa: El Diario Emocional</p> <p>Se le pide al adolescente registrar sus emociones en un diario emocional. Señalando que es bueno dedicar un tiempo al final del día para <b>escribir las emociones que hemos sentido y qué las ha causado</b>, ya que será de gran ayuda</p>	<p>Tarea para la casa</p>

	<p>en su control. Indicándoles que se harán expertos en sus emociones, el modo en que les afectan en base a la dimensión del suceso y cómo reaccionan a determinadas circunstancias.</p> <p>Para ello se le brinda un ejemplo:</p> <p>Hoy me he sentido frustrado porque me saque 05 en matemática y eso además ha hecho que contestara mal a mi hermano cuando me estaba contando cómo le había ido el día.</p> <p>Por la mañana me he sentido muy avergonzado cuando mi mama me dijo que la profesora le había dicho que vaya al colegio porque quiere hablar con ella. El sentirme así ha dificultado mi concentración en mis clases y el desánimo para estar con mis amigos en la hora del recreo</p>	<p>Lista de cotejos</p>
--	---	-------------------------

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza las técnicas de autocontrol</b>	<b>Identifica situaciones en la que se aplica técnicas de autocontrol</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



## SESIÓN N° 15

**“ Reconozco y acepto ” (Dimensión priorizada:  
Habilidades para Enfrentar el Estrés)**

### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Resaltar la importancia de la aserción negativa.</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender la importancia de la aserción negativa.</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan aprender y propone alternativas para aceptar la crítica.</p> <p>Realiza actividades orientadas a la práctica de la aserción negativa</p>	Describe la importancia de la práctica de la aserción negativa, en diversas situaciones de la vida diaria.	Lista de Cotejos

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.</p>  <p>La facilitadora presenta las siguientes imágenes:</p> <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo reaccionarías si estuvieras en el lugar de los personajes?</p> <p>Con las ideas brindadas se hará una definición grupal acerca de la asección negativa.</p>	Imágenes       Proyector
	MOTIVACIÓN	<p>Observan el video: : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i4X3d_xc6G4">https://www.youtube.com/watch?v=i4X3d_xc6G4</a></p> <p>Dialogan y responden a preguntas: ¿De qué trata el video? ¿Qué hechos importantes puedes resaltar? ¿Qué harías tu si estuvieras en esa situación? ¿Qué puede ocurrir si realizas alguna acción frente a ello?</p>	Multimedia  Video

	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la aserción negativa?</li> <li>- ¿Acostumbras a practicar dicha técnica?</li> <li>- ¿En qué situaciones se pueden utilizar?</li> <li>- ¿Suceden situaciones parecidas en casa o en otros lugares?</li> <li>- ¿Qué hacemos, cómo actuamos o respondemos? Dar ejemplos, indagar sobre sentimientos y emociones haciendo las siguientes preguntas ¿Cómo nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican justamente?</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>- Explicar que la aserción negativa es una forma de reaccionar ante una crítica justa, asumiendo nuestra responsabilidad de forma honesta; pero señalando su molestia y su defensa si ésta se excediera. Cuando existe un acuerdo parcial con el crítico, se puede afirmar en parte, con una probabilidad o en principio de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Afirmar en parte: encuentra justa sólo una parte de lo que dice el crítico y reconoce esa parte.</li> <li>2. Afirmar en términos de probabilidad: “Es posible que tengas razón”. “Es posible”.</li> <li>3. Afirmar en principio: aquí se reconoce la lógica de una crítica, sin aceptar necesariamente todas las suposiciones del crítico. “Si... (es como tú dices) ... entonces (tendrás razón)...</li> <li>4. La aserción negativa tiene como objetivo corregir la conducta.</li> <li>5. Las ventajas de la aserción negativa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocemos un error cometido.</li> <li>• Aceptamos la crítica de los demás</li> <li>• Aclaremos las cosas y no acumulamos resentimientos.</li> <li>• Ganamos el respeto de los demás.</li> </ul> </li> </ol>	Diapositivas

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indicar que formen 4 ó 5 grupos, según el número de participantes.</li> <li>- Señalar que cada grupo elaborará dos respuestas que contengan aserciones negativas</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tu mama te llama la atención por no ordenar tu cuarto.</li> <li>b. Tu compañero te llama la atención por copiarte la tarea</li> <li>c. Padres critican a su hijo por mala nota en la libreta</li> <li>d. El papa le dice a Marcos “siempre eres tardón” porque llegó tarde al colegio.</li> <li>e. Tu hermano te llama la atención porque has prestado su pelota sin su conocimiento.</li> <li>f. Te suspenden en el colegio por haberle pegado a tus compañeros.</li> <li>g. Tu papá te castiga por haber desaprobado el año escolar</li> <li>h. Tu papa te llama la atención por estar viendo televisión de manera excesiva.</li> <li>i. Tu mama está molesta contigo por haber llegado tarde a casa.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada grupo deberá dramatizar una situación.</li> </ul> <p>Preguntar a los participantes que han dramatizado, ¿Cómo se han sentido y qué utilidad encuentran en el ejercicio?.</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar?  ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales: El facilitador resaltaré la importancia de utilizar la aserción negativa en nuestra vida diaria y pedirá que cada participante escriba en su cuaderno respuestas de aserciones negativas utilizadas durante la semana.</p>	Lista de cotejos

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

N°	Nombres y Apellidos	Conceptualiza la asección negativa	Identifica situaciones en la que se aplica asección negativa	Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## SESIÓN N° 16

### “ SI ME QUIERES NO ME OBLIGUES ”

(Dimensión priorizada: Habilidades para Enfrentar el Estrés)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar : CSMC Florencia de Mora.  
1.2. Duración : 2 horas  
1.3. Responsable : Paredes Estacio Milagros Antonia  
1.4. Año Lectivo : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
- Promover la práctica de la habilidad toma de decisiones en situaciones por resolver o presión del grupo - Resaltar la importancia de tomar decisiones y hacer frente a las presiones del grupo. - Maneja fuentes de información para comprender la	Crea habilidades elementales que les permitan aprender a tomar decisiones y propone alternativas para evitar la presión de grupo y lidiar con situaciones que generen estrés.  Realiza actividades orientadas a la práctica de la aserción negativa	Describe la importancia de la práctica de la toma de decisiones, en diversas situaciones de la vida diaria.	Lista de Cotejos

importancia de la toma de decisiones. - Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.			
--	--	--	--

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.</p> <p>La facilitadora presenta las siguientes imágenes:</p>  <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo reaccionarías si estuvieras en el lugar de los personajes? Con las ideas brindadas se hará una definición grupal acerca de la toma de decisiones.</p>	Imágenes



	<b>MOTIVACIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora pedirá a 4 participantes para escenificar la siguiente situación: “Juan fue al cine con permiso de sus padres hasta la 7 de la noche, a la salida se encontró con amigos que irían a una fiesta la reunión, sin embargo, ya se cumplía la hora del permiso, los amigos le pidieron que los acompañe; Jorge estaba muy indeciso, si ir un rato a la fiesta o ir a casa”</li> <li>- La facilitadora genera un debate preguntando ¿Qué observamos en esta situación?, ¿Qué decisión habrá tomado Juan?, ¿Qué alternativas habrá pensado?</li> </ul>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la toma de decisiones?</li> <li>- ¿Consideras que para tomar alguna decisión debe ser influenciado por amigos o familiares?</li> <li>- ¿Cómo nos sentimos cuando tomamos decisiones en base a que los demás desean que hagas?</li> <li>- ¿En qué situaciones nos es difícil tomar una decisión?, ¿Nos sucede esto con frecuencia en el colegio o la casa? Solicitar 2 ó 3 ejemplos</li> <li>- Cuando las personas toman decisiones equivocadas, usualmente ¿Cómo se sienten? Propiciar la participación de 2 alumnos.</li> <li>- Para tomar una decisión acertada es necesario analizar el problema, luego proponer y elegir la(s) alternativas saludables.</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	

<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>Luego del debate la facilitadora explicara a través de las diapositivas los pasos para tomar una decisión acertada son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Definir cuál es la situación a resolver: percibir y delinear cual es el motivo de preocupación, la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá.</li> <li>✚ Proponer las alternativas: generar y considerar diferentes alternativas (lluvia de ideas), mínimamente pueden ser cinco.</li> <li>✚ Considerar el pro y el contra de cada alternativa: seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias.</li> <li>✚ Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): esto se hará en función a la(s) alternativas que presente mayores consecuencias positivas.</li> <li>✚ Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): implementarlas y ponerlas en práctica.</li> <li>✚ Evaluar el resultado: se realizará, después de haber ejecutado la(s) alternativas elegidas; a corto, mediano o largo plazo; la evaluación será positiva: si el problema a resolver ha disminuido o se ha solucionado ante lo cual se premiarán realizando conductas que más le agradan y/o con auto mensajes positivos, para reforzar esta habilidad y su autoestima. Ejemplo “me siento orgulloso de haber sido responsable”. La evaluación será negativa: si el resultado ha sido desfavorable, entonces considerar y analizar la(s) otras alternativas, o aplicar nuevamente los pasos de la toma de decisiones.</li> </ul> <p>Posteriormente la facilitadora dividirá el salón en grupos de 5 a 7 participantes luego solicitará que se organicen eligiendo un moderador y un secretario</p> <p>Se indicará que cada grupo deberá aplicar los pasos del proceso de toma de decisiones para desarrollar la cartilla N° 12: “¿Qué decisión tomaré?”, en aproximadamente 15 minutos.</p> <p>Se invitará a representantes de 2 ó 3 subgrupos para que expongan cuál ha sido la mejor decisión de acuerdo a la cartilla.</p>	<p>Diapositivas Cartilla N° 12</p>
-------------------	---------------------------------	--	--

		<p>El facilitador concluirá reforzando los pasos para tomar la mejor decisión y enfatizará que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>‡ No siempre la primera reacción es la mejor opción a tomar.</li> <li>‡ Es importante darse un tiempo para tomar una buena decisión.</li> </ul>	
		<p>‡ La persona que ejecuta la decisión, basada en las alternativas consideradas, es la responsable de los resultados obtenidos sean los esperados o no</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar?          ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	<p>Lista de cotejos</p>

## v. ANEXOS

### CARTILLA 12

#### ¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?

Ana y Tony son premiados con entradas al concierto de Mike Bahía, coincidentemente, ese día tienen programado el último examen de matemáticas y no saben qué decisión tomarán.

Siguiendo los pasos descritos exprésanos ¿Cuál sería la mejor decisión a tomar?

#### **PASOS PARA UNA DECISION ACERTADA**

1. Definir cuál es el problema: ¿Cuál es el motivo de preocupación?, ¿Cuál es la situación?, ¿Cuál es el problema?; si no está claro, se buscará más información.
2. Proponer las alternativas: Considerar varias alternativas, mínimo 5.
3. Considerar los pro y contras de cada alternativa: Analizar cada alternativa en base a sus consecuencias.
4. Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): Se hará en función a la(s) alternativa(s) que presente más probabilidades positivas.
5. Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): Poner en práctica la(s) alternativa(s) elegida(s).
6. Evaluar el resultado: Se realizará, después de haber ejecutado la(s) alternativa(s) elegida(s); es positivo si el problema disminuye o desaparece, ante lo cual felicítense. Es negativa si el problema sigue igual o peor, entonces vuelva desde el principio a aplicar los pasos de toma de decisiones.

## INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza la importancia de la toma de decisiones</b>	<b>Identifica situaciones en la que se aplica la toma de decisiones</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## SESIÓN N° 17

### “ TOMEMOS DECISIONES ” (Dimensión priorizada: Habilidades de Planificación)


#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover la práctica de la habilidad toma de decisiones</li><li>- Resaltar la importancia de tomar decisiones</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender la importancia de la toma de decisiones.</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan aprender a tomar decisiones</p> <p>Realiza actividades orientadas a la práctica de ejercicios relacionados a la toma de decisiones</p>	<p>Describe la importancia de la práctica de la toma de decisiones, en diversas situaciones de la vida diaria.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta la siguiente imagen:</p>  <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo reaccionarías si estuvieras en el lugar de los personajes? ¿Has pasado por situaciones similares?</p>	Imágen
	MOTIVACIÓN	<p>Se preparan 9 “regalos” envueltos con papel de diferentes colores y de diferentes tamaños, de acuerdo a los siguientes criterios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tres amarillo pequeño.</li> <li>- Tres rojos grandes.</li> </ul>	

	<p>- Tres verdes medianos</p> <p>El contenido de los regalos son dilemas, en este sentido se preparan tres dilemas diferentes, se saca tres copias de cada dilema, de manera que en cada uno de los regalos amarillos se pondrá el dilema “A”, en los rojos los dilemas “B”, y así con los verdes.</p> <p>Los participantes se organizan en tres sub grupos (nombre del grupo, líder, secretario, como los integrantes del sub grupo decidan).</p> <p>- A cada sub grupo se presenta los tres “regalos” u opciones, para que selecciones solo uno.</p> <p>- Cada grupo deberá explicar porque se han decidido por el “regalo” determinado - Los ejemplos de dilemas podrían ser:</p> <p>Ejemplo Dilema 1</p> <p>Juan siempre ha tenido gusto por ejercer y defender el derecho propio y el de los demás, ahora que termina la secundaria, ha logrado una beca integral (incluye gastos) para estudiar Derecho en una universidad de Lima, sin embargo, se le ha presentado la oportunidad de trabajar ganando 2000 soles al mes, esto implica ir a zonas muy alejadas sin acceso a carreteras, por tres años. La opción parece importante y necesaria, ya que tiene 3 hermanos menores que apoyar y la madre atraviesa por una situación de salud muy delicada, que requiere de costosas operaciones y medicinas. ¿Que debe de hacer Juan?</p> <p>Ejemplo Dilema 2</p> <p>Luis cuando tenía 18 años estaba metido en la droga y en compañía de otros dos jóvenes de su edad asaltaron la vivienda de una mujer viuda, madre de dos niños pequeños y le robaron 2500 soles, que la señora tenía para pagar el colegio de sus tres hijos, alimentación del mes, y otros gastos, además se llevaron algunos objetos de valor y recuerdos familiares, valorados en 3000 soles. La sentencia de la Audiencia judicial lo condenó en el 2005 a más de dos años de prisión, al año salió de la prisión. La sentencia fue apelada por la agraviada y la corte judicial ratificó la</p>	
--	--	--



		<p>condena 7 años después. Luis en este tiempo (2012) se ha casado, tiene un hijo de 5 años, es un padre ejemplar, trabaja en Saposoa como peón en una empresa de construcción de carretera. Ahora tiene que cumplir el año de cárcel que le queda. Su abogado ha pedido el indulto para Luis, alegando que ya está reinsertado en la sociedad, y que tiene responsabilidades familiares.</p> <p>¿Se le debe indultar?</p> <p>Ejemplo Dilema 3</p> <p>En la clase se ha roto el cristal de una ventana, como consecuencia de la mala conducta de un alumno. El profesor pregunta quién ha sido, diciendo que si el culpable no aparece toda la clase tendrá que pagar su reparación, además de sufrir otros castigos. Un grupo de alumnos saben quién es el responsable, pero deciden no decir nada, porque el alumno causante del problema es amigo de ellos, y no quieren ser acusados de "soplones" ni "traidores". Además, quieren evitarse los problemas y molestias que les causaría su confesión.</p> <p>En consecuencia, toda la clase es castigada.</p> <p>¿Ves correcta la conducta de esos alumnos? ¿Tú qué harías en un caso similar?</p>	
	<p><b>SABERES PREVIOS</b></p>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es la toma de decisiones?</li> <li>- ¿En qué situaciones nos es difícil tomar una decisión?, ¿Nos sucede esto con frecuencia en el colegio o la casa?</li> <li>- Cuando las personas toman decisiones equivocadas, usualmente ¿Cómo se sienten?</li> </ul>	
	<p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	

<p style="text-align: center;"><b>DESARROLLO</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b></p>	<p>Se expone en base a los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importancia de la toma de decisiones</li> <li>- Posibilidad de aprovechar oportuna y adecuadamente las diferentes circunstancias que se presenten como oportunidades de superación y desarrollo personal.</li>   <li>- Para la toma de decisiones se debe: <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Conocer los pasos o procedimientos adecuados.</li> <li>✦ Contar con objetivos precisos.</li> <li>✦ Contar con criterios o referentes para la toma de decisiones.</li> <li>✦ Contar con estrategias para informarse adecuadamente.</li> <li>✦ Contar con la información precisa del tema.</li> <li>✦ Tener en cuenta los riesgos en la toma de decisiones.</li> <li>✦ Tener en cuenta los principales errores en la toma de decisiones.</li> <li>✦ Contar con una lista de prioridades personales.</li> <li>✦ Tener en cuenta posibilidades y opciones provenientes de otras fuentes.</li> </ul> </li> </ul>	<p style="text-align: center;">Diapositivas</p>
<p style="text-align: center;"><b>CIERRE</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>EVALUACION</b></p>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	<p style="text-align: center;">Lista de cotejos</p>

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

N°	Nombres y Apellidos	Considera los riesgos de una elección antes de decidir	Examina toda la información que dispone sobre las diferentes opciones	Calcula los posibles resultados antes de realizar una acción	Desarrolla una lista de prioridades que ayuden a tomar decisiones
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## SESIÓN N° 18

### “ SOLUCIONANDO PROBLEMAS ” (Dimensión priorizada: Habilidades de Planificación)


#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover la práctica de la habilidad para la solución de problemas</li><li>- Resaltar la importancia de tomar decisiones</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender la importancia de la toma de decisiones.</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan aprender a tomar decisiones</p> <p>Realiza actividades orientadas a la práctica de ejercicios relacionados a la toma de decisiones</p>	<p>Describe la importancia de la práctica de la toma de decisiones, en diversas situaciones de la vida diaria.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta la siguiente imagen:</p>  <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo reaccionarías si estuvieras en el lugar de los personajes? ¿Has pasado por situaciones similares?</p>	Imagen
	MOTIVACIÓN	<p>Se desarrolla la dinámica: El Cartero</p> <p>Los participantes del grupo se sientan en círculo y el facilitador/a queda en el centro, de pie. Les explica que va a representar a un cartero que llevará una carta a las personas que tengan la característica que él/ella diga. Quien o</p>	

		<p>quienes tengan esa característica deberán moverse de su lugar, momento que el asesor/a aprovechará para sentarse, ya que no tiene silla porque hay sólo las sillas suficientes para los miembros del grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El facilitador/a inicia diciendo: "Tan, tan".</li> <li>- Participantes responden: ¿quién es?</li> <li>- Facilitador: el cartero.</li> <li>- Participantes: ¿qué trae?</li> <li>- Facilitador: una carta.</li> <li>- Participantes: ¿para quién?</li> <li>- Facilitador: para todos los que se bañaron hoy... (o usan lentes, o pantalón de mezclilla, etcétera).</li> <li>- El juego termina cuando se crea que el grupo se ha relajado y han pasado un momento agradable.</li> </ul>	
	<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es para ti solucionar un problema?</li> <li>- ¿Consideras que es difícil solucionar un problema?, - ¿Suced con frecuencia en el colegio o la casa?</li> </ul>	
	<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<b>DESARROLLO</b>	<b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b>	<p>Ideas básicas: exposición breve</p> <p>Dinámica: ciclo de "Solución de problemas"</p> <p>Previamente se ha escrito "el ciclo de la solución de problemas" en un papelote o pizarra, ver recuadro en anexos</p>	<p>Diapositivas</p> <p>Hoja sobre el ciclo de la</p>

		<p><b>“CICLO DE LA SOLUCIÓN DE PROBLEMA”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Identificación del problema</li> <li>2. Priorizando mis problemas</li> <li>3. Definición del problema</li> <li>4. Análisis de problema</li> <li>5. Generación de soluciones</li> <li>6. Identificar criterios</li> <li>7. Evaluar alternativas</li> <li>8. Elegir las alternativas</li> <li>9. Planificación</li> <li>10. Ejecución</li> <li>11. Evaluación</li> </ol> <p>En sub grupos desarrollar el cuadro “SOLUCIONANDO PROBLEMAS” del cuaderno de trabajo. - Formar cuatro subgrupos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al azar distribuir entre los subgrupos una de las situaciones problemas indicadas en el cuaderno de trabajo: “SOLUCIONANDO PROBLEMAS”.</li> <li>- Indicar que cada grupo deberá de desarrollar lo que se indica en el formato respectivo.</li> <li>- Plenario: cada grupo deberá de exponer al grupo los resultados de su trabajo, sustentándolos debidamente.</li> </ul>	solución de problema
CIERRE	EVALUACION	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	Lista de cotejos

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

N°	Nombres y Apellidos	Reconoce e Identifica problemas	Planifica los pasos adecuados para la solución de problemas	Participa de manera activa en el desarrollo de la sesión
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				



## CICLO DE LA SOLUCION DEL PROBLEMA

### 1. Identificación del

**problema** Identificando mis problemas

- Teniendo en cuenta los obstáculos, situaciones de incertidumbre, posibilidades, intereses, Hacer una lluvia de ideas para identificar los principales problemas personales a los que se debe de dar solución - Hacer una relación de posibles problemas que requieren solución.

### 2. Priorizando mis problemas

Clasificar los problemas de acuerdo a los siguientes criterios

- A. Problemas importantes que demandan urgente solución
- B. Problemas importantes, pero no urgentes
- C. Problemas urgentes, pero no importante

### 3. Definición del problema

- Planteando el problema
- Elegido el problema de mayor importancia y de mayor urgencia, definirla en pocas palabras de manera objetiva y precisa (realista y exactamente)

### 4. Análisis de problema

- Buscan otras opiniones relacionadas con el problema, sus causas, alternativas y consecuencias deseadas.
- Preguntan y escuchan las opiniones de los compañeros de grupo, profesores, otros.
- Mantienen una actitud abierta para recibir opiniones.
- Identificando sus causas sistemáticamente
- Utilizan: Árbol de problemas, lluvia de ideas, otras técnicas
- Priorizan las causas
- Hacen una relación, ordenando las causas de acuerdo a su importancia.

### 5. Generación de soluciones

- Generación de alternativas  
A cada causa habrá que darle una orientación positiva, ejemplo: causa: reducido tiempo para estudiar; solución: incrementar el tiempo para estudiar. / Causa: escasa estrategias de técnicas de estudio; Solución: incrementar estrategias de Técnicas de Estudio.

## 6. Identificar criterios

- El tiempo disponible para solucionar el problema
- La cantidad de recursos (materiales, financieros, habilidades) con que se cuenta
- La pertinencia de la solución con el problema (¿la alternativa solucionará el problema de manera efectiva?)
- Riesgos o consecuencias, consecuencias inmediatas, a corto y largo plazo, positivas, negativas. - Aplicación práctica (es fácil, sencilla)

## 7. Evaluar alternativas

- Se evalúan en base a los criterios arriba señalados
- Evalúan las ventajas o desventajas, las consecuencias de cada solución - Alternativas más prácticas, realizables, de aplicación sencilla.
- Nivel de eficacia de las alternativas
- Pertinencia de la solución con el problema

## 8. Elegir las alternativas

- En base a la tabla resultante de la evaluación de alternativas

## 9. Planificación

- Elaborar un plan operativo:
  - Objetivo
  - Metas/tiempo
  - Cronogramas (si se desea usar el modelo de cronograma del proyecto)

## 10. Ejecución

- Desarrollar el cronograma

## 11. Evaluación

Este es un punto transversal a todo el proceso, para el inicio del proceso, durante y después.

## SESIÓN N° 19

### “ TRABAJANDO TODOS JUNTOS ” (Dimensión priorizada: Habilidades de Planificación)


#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Promover la práctica de la habilidad para el trabajo en equipo efectivo</li><li>- Resaltar la importancia del trabajo en equipo</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender la importancia del trabajo en equipo</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que les permitan trabajar en equipo</p> <p>Realiza actividades orientadas a la práctica de ejercicios relacionados al trabajo en equipo</p>	<p>Describe la importancia de la práctica de trabajo en equipo, en diversas situaciones de la vida diaria.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>

### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta la siguiente imagen que será evaluado en equipos:</p>  <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Cómo reaccionarías si estuvieras en el lugar de los personajes? ¿Has pasado por situaciones similares?</p>	Imagen
	MOTIVACIÓN	<p>Se desarrolla la dinámica: EL PUEBLO MANDA. Cuyo Objetivo es: Identificar y poner en práctica habilidades que favorecen el trabajo en equipo.</p> <p>Desarrollo: Se conforman subgrupos de 4 o 5 integrantes. Cada sub grupo se pone un nombre ejemplo: los tigres,</p>	Caja de Fósforos  Hojas

		<p>Se prepara una lista de tareas, por ejemplo: Construir el castillo de papel más alto, hacer un puente con palos de fósforos.</p> <p>Se dan las siguientes las siguientes instrucciones:  1º. A cada grupo se le va a dar una lista de tareas.  2º El grupo deberá de organizarse para realizar la tarea. 3º  El grupo que acabe primero gana</p> <p>Análisis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada grupo se reúne y analiza la experiencia, relacionada con las dificultades que se han encontrado y cuáles han sido las virtudes que se pueden rescatar.</li> <li>- Escribe en papelotes su experiencia y las expone en plenario</li> </ul>	Papelotes
<b>SABERES PREVIOS</b>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es para ti trabajar en equipo?</li> <li>- ¿Consideras que es difícil trabajar en equipo?, - ¿Puedes opinar y hacer valer tus decisiones?</li> <li>- ¿Qué papel sueles asumir en los trabajos en grupo?</li> </ul>		
<b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>		

DESARROLLO	GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO	<p>La facilitadora expone la Importancia del trabajo en equipo.</p> <p>Características del trabajo en equipo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normas, se establecen y asumen reglas para la toma de decisiones, el trabajo en equipo y prevención de conflictos personales.</li> <li>- Actitudes: Solidaridad, Cooperación, Tolerancia a la diversidad,</li> <li>- Habilidad para adaptarse a los cambios</li> <li>- Liderazgo participativo, Motivar o alentar a los demás</li> <li>- Respeto, pide disculpas si se ha equivocado y continua el trabajo en equipo sin rencores</li> </ul>	Diapositivas
CIERRE	EVALUACION	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p>	Lista de cotejos

#### IV. ANEXOS

##### INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO

N°	Nombres y Apellidos	Trabajo en equipo evitando cualquier tipo de problemas con otras personas del grupo	Siempre toma decisiones en grupo, no depende de una persona para tomar decisiones	Motiva, alienta y felicita a los compañeros de equipo cuando tienen éxito.	Trabaja fácilmente con personas que tienen diferentes opiniones y puntos de vista.	Cuando le demuestran que estaba equivocado se disculpa y sigue colaborando sin rencores.
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

## SESIÓN N° 20

### “ PROYECTO DE VIDA ” (Dimensión priorizada: Habilidades de Planificación)

#### I. DATOS INFORMATIVOS

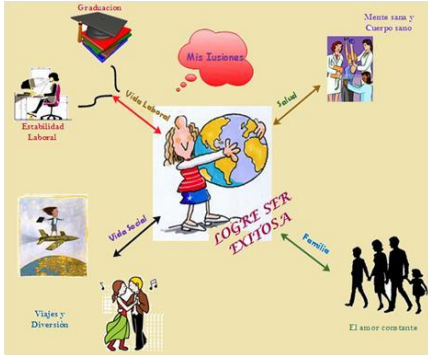
- 1.1. Lugar** : CSMC Florencia de Mora.  
**1.2. Duración** : 2 horas  
**1.3. Responsable** : Paredes Estacio Milagros Antonia  
**1.4. Año Lectivo** : 2022

#### II. APRENDIZAJE ESPERADO

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	EVIDENCIA	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>- Los participantes son capaces de elaborar sus proyectos de vida</li><li>- Resaltar la importancia del proyecto de vida.</li><li>- Maneja fuentes de información para comprender la importancia del proyecto de vida</li><li>- Genera situaciones para aplicar lo aprendido durante la sesión.</li></ul>	<p>Crea habilidades elementales que le permitan la elaboración del proyecto de vida</p> <p>Realiza actividades orientadas a la práctica de ejercicios relacionados al proyecto de vida</p>	<p>Describe la importancia del proyecto de vida, en diversas situaciones de la vida diaria.</p>	<p>Lista de Cotejos</p>



### III. DESARROLLO

MOMENTOS	PROCESOS PEDAG.	ACCIÓN DE APRENDIZAJE	MME
INICIO	PROBLEMATIZACIÓN	<p>Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. La facilitadora presenta la siguiente imagen que sea evaluado:</p>  <p><b>Responde a las preguntas:</b> ¿Qué observas? ¿Has pensado como sería tu vida en unos 3 años? ¿Qué objetivos personales tienes al culminar el colegio?</p>	Imagen
	MOTIVACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora solicitará a 4 participantes que escenifiquen la siguiente situación: “Juan no tenía claro lo que haría al terminar de estudiar la secundaria, se encontraba desorientado, su mamá le decía que estudie computación; su padre le decía que trabaje porque era su función de él traer dinero a la casa, además, sus amigos le aconsejaban estudiar electrónica, Juan estaba tan confundido que no sabía qué hacer”.</li> <li>- La facilitadora una vez de relatar el caso, preguntará ¿Qué observamos en la situación anterior?, ¿Por qué estaba confundido Juan? Propiciar un debate.</li> </ul>	Papelotes

		<p>- Luego del debate se indagará “¿situaciones como la anterior en la que no sabemos qué hacer, nos suceden con frecuencia?”, Motivar a que ejemplifiquen con dos o tres situaciones. La facilitadora añadirá ¿Si las personas se encuentran confundidos por no saber qué hacer en un futuro próximo, cómo se sentirán?, motivar la intervención de 2 ó 3 participantes.</p>	
	<p><b>SABERES PREVIOS</b></p>	<p>Se realizan las siguientes preguntas, que serán respondidas de manera voluntaria por los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es para ti un proyecto de vida?</li> <li>- ¿Consideras que es difícil cumplir las metas?,</li> </ul>	
	<p><b>PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN</b></p>	<p>La facilitadora da a conocer el propósito de la sesión.</p> <p>Se participa proponiendo las normas de convivencia con los adolescentes que permitan el desarrollo de la sesión para trabajar en un clima favorable.</p>	
<p><b>DESARROLLO</b></p>	<p><b>GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO</b></p>	<p>- La facilitadora explica el tema relacionado al proyecto de vida:</p> <p>“El proyecto de vida es tomar la decisión del camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad”.</p> <p>Para elaborar nuestro proyecto de vida existen los siguientes pasos:</p> <p>1° Diagnóstico personal: es el punto de partida para el cual se utiliza y desarrolla la técnica FODA que consiste en reconocer ¿quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo?; las características positivas representan las fortalezas que tiene la persona; el apoyo del entorno que recibe representa las oportunidades que le sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiere lograr; por ejemplo para ser técnico en computación es importante la persistencia, responsabilidad de la persona y la ayuda de los padres. Por otro lado también en el FODA se observan las características negativas de la persona que representa las debilidades como desgano, ociosidad, etc. y las</p>	<p>Diapositivas Cartilla</p>

		<p>condiciones desfavorables de su entorno (huelgas o paros frecuentes) que representan las amenazas, ambas impiden, obstaculizan, bloquean cualquier meta que quiera lograr; por ejemplo si el joven quiere practicar ebanistería y es irresponsable, y no tiene familia para afrontar los gastos de estudio por despido laboral intempestivo del padre.</p> <p>2° Visión personal: después de saber: quién eres, cómo eres, dónde y con quién vives; debes visionar, pensar cómo te gustaría estar de aquí a 5 años, “¿cuál es tu ilusión, tu deseo, tu esperanza?”; estarás trabajando ¿en qué?, ¿Estudiando una profesión?, ¿cuál? o ¿estarás como padre de familia?, Recuerda “una visión sin acción es un sueño y en sueño queda”.</p> <p>3° Misión Personal: después de saber qué quieres ser en el futuro, debes pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, que camino debes seguir y las metas a cumplir en cada parte del camino, por ejemplo: terminar la secundaria, tener financiamiento para mis 24 estudios etc.</p> <p>- Luego de la explicación se repartirá a los participantes la cartilla N° 19: Mi Proyecto de vida y motivar para que cada uno según los pasos elabore su proyecto de vida.</p> <p>La facilitadora pedirá que expongan 2 ó 3 participantes voluntarios, sus proyectos de vida, a los que reforzará cognitivamente y socialmente</p>	
<b>CIERRE</b>	<b>EVALUACION</b>	<p>Se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Qué acciones propuestas se pueden practicar? ¿Por qué? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Para qué nos sirve lo aprendido?</p> <p>Retroalimentación y conclusiones finales.</p> <p>- Asignación de tarea para casa: La tarea será conversar con sus padres sobre sus proyectos de vida.</p> <p>Finalmente se realizará una clausura de las sesiones agradeciendo a los participantes por su motivación en todas las sesiones del Programa y se les reforzará la práctica permanente de las habilidades en su vida diaria.</p>	Lista de cotejos

**IV. ANEXOS**

**INSTRUMENTO DE EVALUACION: LISTA DE COTEJO**

<b>N°</b>	<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Conceptualiza el significado del proyecto de vida</b>	<b>Elaborar proyecto de vida</b>	<b>Aplica lo aprendido en los ejercicios planteados</b>
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

## CARTILLA N° 13

### MI PROYECTO DE VIDA

1° Diagnóstico personal: mis fortalezas (características positivas) y las oportunidades (apoyo de tu familia y/o familiares), que me ayudarán a lograr mis metas. También describir mis debilidades (características negativas) y/o amenazas o situaciones de mi entorno que podrían impedir el logro de mis metas.

2° Visión personal, es pensar qué me gustaría ser en mi futuro cercano (en 5 años). (Acuérdate que es algo que sí se pueda cumplir).

3° Misión Personal, es ¿cómo hacer? realidad mi pensamiento (visión), ¿qué debo hacer para lograr mi meta? (Empezar con el paso 1, luego el 2 y finalmente el 3)

1. Diagnóstico Personal	2. Visión	3. Misión
Fortalezas (Ej. Soy hábil en matemáticas)	(¿Qué quiero ser?, ¿Cómo me veo en 5 años?, ¿Cuál es mi meta?)	¿Cómo lograré esa meta? ¿Qué debo hacer?
Oportunidades (Ej. Hay un concurso de becas)		
Debilidades (Ej. No siempre soy puntual)		
Amenazas (Ej. Despidieron a mi papá del trabajo)		



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES SOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO DE SALUD MENTAL COMUNITARIO, TRUJILLO-2022", cuyo autor es PAREDES ESTACIO MILAGROS ANTONIA, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 24 de Julio del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS <b>DNI:</b> 16739701 <b>ORCID</b> 0000-0002-2639-7339	Firmado digitalmente por: RVEGAJL el 12-08-2022 19:41:39

Código documento Trilce: TRI - 0366823