



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar
en estudiantes de secundaria de una institución educativa
pública en Yanama, 2022**

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

AUTORA:

Serrano Alba, Pamela Jennifer (orcid.org/0000-0001-9396-7840)

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (orcid.org/0000-0002-2639-7339)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LINEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2022

Dedicatoria

Dedicado a mis abuelos: Dora, por ser una amiga incondicional, uno de los pilares más importantes en mi vida; y Orlando, por siempre acompañarme y motivarme a seguir avanzando, sé que desde el cielo sigue alentándome a ser cada vez mejor persona y profesional. A mis padres por su apoyo incondicional, para lograr mis objetivos y metas propuesta a lo largo de mi carrera profesional. Por último, a mis docentes de la maestría por sus enseñanzas y asesorías en esta investigación.

Agradecimiento

A Dios por darme las fuerzas necesarias para luchar por conseguir mis metas planteadas en mi plan de vida, asimismo por permitirme contar con grandes personas quienes están conmigo en buenas y malas circunstancias.

A mis padres, por su constante motivación y apoyo, a mi hermano, por estar a mi lado cuando más lo necesito. A Harold H., por ser un gran apoyo y mejor equipo.

Agradezco a la escuela de Posgrado, de la Universidad Cesar Vallejo – Trujillo, por abrirme siempre las puertas del conocimiento. Por último, agradezco a las personas quienes han sido gran apoyo para mí en la elaboración de esta tesis.

Indice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Indice de contenidos	iv
Indice de tablas	v
Indice de gráficos y 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. Variables y Operacionalización:	14
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	16
3.6. Método de análisis de datos	17
3.7. Aspectos éticos	17
IV. RESULTADOS.....	18
V. DISCUSIÓN.....	25
IV. CONCLUSIONES.....	29
V. RECOMENDACIONES.....	30
REFERENCIAS	31
ANEXOS.....	35

Índice de tablas

Tabla 1.....	18
Nivel de Acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Tabla 2.....	19
Nivel de la dimensión Bullying físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Tabla 3.....	20
Nivel de la dimensión Bullying verbal en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Tabla 4.....	21
Nivel de la dimensión Bullying psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022	
Tabla 5.....	22
Nivel de la dimensión Exclusión social en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Tabla 6.....	23
Nivel de la dimensión CyberBullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022	
Tabla7.....	24
Resumen del Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	

Índice de gráficos y figuras

Gráfico 1.....	18
Nivel de Acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Gráfico 2.....	19
Nivel de la dimensión Bullying físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Gráfico 3.....	20
Nivel de la dimensión Bullying verbal en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Gráfico 4.....	21
Nivel de la dimensión Bullying psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022	
Gráfico 5.....	22
Nivel de la dimensión Exclusión social en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.	
Gráfico 6.....	23
Nivel de la dimensión CyberBullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022	

Resumen

Esta investigación tiene como principal objetivo, Proponer el programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022, para ello primero debemos determinar los niveles de acoso escolar que enfrentan los estudiantes. Esta investigación es de tipo aplicada Y diseño descriptivo propositivo; participaron 106 estudiantes. Para la recolección de datos se hizo uso de la Escala de Bullying(Versión escolar) tipo B, creada por Maximiliano Plaza Quevedo & Rubén Toro, 2011, revisado y actualizado en el 2014. Se obtuvo como resultado, que el nivel de acoso escolar de la muestra, que el 18.8% muestra un nivel moderado de acoso escolar; predominando la dimensión psicológica, en un nivel moderado (49.5%), dentro de la dimensión verbal se encuentra un nivel moderado, con un 26.2%. asimismo, se encuentra un nivel moderado en la dimensión de 31.8%, también se visualiza que se presentan niveles bajos en la dimensión física (70.1%) y en ciberbullying un 54.2%. Por lo encontrado, se evidencia la necesidad de proponer un programa de intervención, con la finalidad de prevenir el acoso escolar, brindando a los estudiantes, adecuadas habilidades sociales.

Palabras Clave: *Habilidades sociales, acoso escolar, Programa.*

Abstract

The main objective of this research is to propose the social skills program to prevent bullying in high school students of a Public Educational Institution in Yanama, 2022, for this we must first determine the levels of bullying faced by students. This research is of an applied type and purposeful descriptive design; 106 students participated. For data collection, the Bullying Scale (School version) type B was used, created by Maximiliano Plaza Quevedo & Rubén Toro, 2011, revised and updated in 2014. The result was that the level of bullying in the sample, that 18.8% shows a moderate level of bullying; the psychological dimension prevailing, at a moderate level (49.5%), within the verbal dimension there is a moderate level, with 26.2%. likewise, there is a moderate level in the dimension of 31.8%, it is also seen that there are low levels in the physical dimension (70.1%) and in cyberbullying 54.2%. From what was found, the need to propose an intervention program is evident, in order to prevent bullying, providing students with adequate social skills.

Keywords: *Social skills, bullying, Program.*

I. INTRODUCCIÓN

El bullying o también llamado acoso escolar es un tema que en la actualidad demanda gran atención por parte de todos, comprometiéndose la sociedad, familia, docentes, etc. De esta manera debemos señalar que su intervención debe ser a nivel interdisciplinaria, involucrándose para tal caso a la familia, la escuela y el medio que le rodea. El acoso escolar en los últimos años ha tomado mayor fuerza de difusión e interés para quienes trabajan directamente con niños y adolescentes en el ámbito escolar.

Según RPP (2014) detalla que, en la periferia de Lima, se halla la mayor cantidad de incidencia de bullying o acoso escolar, dentro de los cuales se pueden identificar distritos como teniendo como principales distritos a San Juan de Miraflores, Villa María del Triunfo, Villa el Salvador, San Juan de Lurigancho y así mismo, a Comas. Durante los primeros 4 meses del año en mención, se registró un aproximado de 900 casos de acoso escolar. Menciona también que durante los periodos setiembre 2013 a agosto del 2014 se registró un total de 1,052 casos de violencia dirigida hacia los alumnos de colegios de Lima, según lo registrado en la página del SISEVE.

La Radio RSD (2018), menciona en una de sus publicaciones que, durante el 2018, en la región de Ancash, una totalidad de 826 alumnos habrían sufrido de violencia dentro del colegio al que pertenecen. De los cuales, 488 habrían sufrido de violencia por parte de sus compañeros y 338 por parte de trabajadores de la misma institución, de los cuales, habrían sido 101 alumnos agredidos psicológicamente, 162 físicamente y 75 alumnos agredidos de manera sexual. Esto fue mencionado en el I Taller de Lineamientos de Gestión de Convivencia escolar, en la ciudad de Huaraz, por parte de la DREA; se mencionó también que todos estos casos fueron plasmados en el sistema SISEVE.

A raíz de la pandemia, las clases se volvieron virtuales, esto indica un gran cese de la violencia en algunas de sus formas, sin embargo, nuevas modalidades han tomado poder, como lo es el ciber bullying. El MINEDU (2021), en su plataforma SíseVe, reportó desde el año 2020 hasta abril del 2021 un total de 341 casos de violencia con uso de los medios tecnológico, siendo el 54% de estos entre

estudiantes y un 46% por parte de algún personal del plantel, perjudicando la salud mental de muchos estudiantes, sobre todo de aquellos que no cuentan con las herramientas necesarias para protegerse de este acoso.

En la actualidad se vienen realizando, a través de los distintos ministerios, campañas y promociones sobre una adecuada convivencia en el entorno educativo, sin embargo no ha sido suficiente para parar las altas tasas de violencia que se evidencian, tal es así que las clases de manera presencial como virtuales, han dejado en evidencia que aún existen casos de acoso escolar, entiendo que no es suficiente abordar de manera única al bullying, si no idear estrategias para su prevención o disminución. De tal manera que, se considera necesario hacer mención que algunas de estas estrategias, es reforzar las habilidades sociales de los educandos, tanto como para prevenir situaciones de agresiones, como también para abordar de manera adecuada este tema en caso se vea inmersos en ello, ya que muchos de los alumnos no ponen en conocimientos que son víctimas o testigos de estas situaciones, por distintos factores como la falta de confianza a si mismos, la poca e inadecuada comunicación con su entorno, su falta de toma de decisiones, entre otros.

La necesidad de generar un mejor clima estudiantil deja una gran puerta abierta para que se pueda trabajar en la disminución del acoso o violencia escolar. Ante esto se genera la necesidad de desarrollar programas de mediación, de manera directa con los adolescentes, con la finalidad de proporcionarles las herramientas necesarias para no ejercer o defenderse del acoso escolar.

Distintas investigaciones sugieren que, el acoso escolar y su participación en ello, va de la mano con las carencias de habilidades sociales, mismas que permiten un adecuado desarrollo a nivel intra e interpersonal, esta analogía ha sido evaluada en función a los roles de implicación. Se plantea que, los individuos que ejercen la violencia presentan “bajos niveles de empatía afectiva, autocontrol, toma de decisiones, remordimiento y compasión”. (Carrascosa & Ortega-Barón, 2018; Moreno et al., 2019).

Según lo mencionado en los textos precedentes, se plantea la presente problemática de investigación.: ¿Cómo sería el Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022?

Para la justificación del estudio, podemos mencionar que es de gran importancia este trabajo, pues va a favorecer al aprendizaje de adecuadas habilidades sociales, a alumnos de secundaria, para poder manejar situaciones frente al bullying. En este sentido, esta investigación presenta gran relevancia social, puesto que va a influir de manera directa a la sociedad, a través del aprendizaje de adecuadas habilidades sociales en los adolescentes. De la misma forma, esta investigación, cuenta con implicancias prácticas ya que va a permitir aprender a resolver un problema mundial en aumento como el bullying, mediante el brindar herramientas que refuerzan las adecuadas habilidades sociales, con las que se pueda actuar frente al bullying.

Cabe resaltar que este trabajo de investigación va a enriquecer el aumento del marco teórico de futuras investigaciones, en la relevancia de la aplicación de programas de habilidades sociales que tengan como fin prevenir el bullying o acoso escolar en los centros educativos. Y, como punto final para la justificación de este trabajo, se debe señalar que el presente trabajo servirá como antecedente para el trabajo de próximos programas aplicados a adolescentes en los temas de habilidades sociales y acoso escolar.

Por ende, se traza como objetivo general de la investigación: Proponer el programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022. Y, como objetivos específicos los siguientes: Identificar el nivel de acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022. Asimismo, diseñar el programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022. Y, por último, fundamentar el programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

A escala global tenemos a Mendoza y Maldonado (2016), quienes en su estudio “habilidades sociales, con el rol de participación en acoso escolar” en México, intentaron establecer un vínculo entre ambas variables al involucrar a 557 estudiantes en pruebas de habilidades sociales y bullying. En comparación a quienes participan en actos violentos y carecen de habilidades sociales, el alumno que no participa en episodios agresivos posee mejores habilidades sociales. Se señala que, la carencia de habilidades sociales en niños y adolescentes se encuentra altamente asociada con el involucramiento de eventos violentos.

Herrera et al. (2021) aportan los hallazgos de un taller o programa sobre intervención que estuvo dirigido a la prevención y atenuación del acoso escolar, a través del desarrollo de “habilidades socioemocionales”, que se desarrolló en un colegio oficial de la localidad colombiana de San Juan de Pasto. Participaron 31 estudiantes entre las edades de 12 y 15, que cursaban el séptimo año de educación secundaria. Este estudio tuvo ocho sesiones, dirigidas al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales. Los resultados demuestran una disminución de los roles de agresor y agresor-víctima, frente a un menor cambio en el rol de victimización. En cuanto a los resultados cualitativos, se encuentra un mejor resultado en cuanto a las relaciones con otros escolares, por ende, una mejor promoción de una sana convivencia escolar.

En Argentina (2019), los autores Moreno et al, presentaron una investigación, cuyo fin fue averiguar la analogía existente en en bullying y la pro socialidad en adolescentes e infantes. Muestra compuesta por 278 colegiales de los cuales fueron 162 mujeres y 116 masculinos, con edades oscilantes entre 10 a 15 años, quienes asistían a 2 colegios públicos de Mendoza, Argentina. Evaluando el acoso escolar, la presencialidad y la empatía con test multidimensionales comparándose para ello a dos grupos. Obteniendo como resultados que, los agresores, tuvieron bajo puntaje en “regulación emocional y toma de perspectiva”. Tras discrepar entre la empatía y pro socialidad, se evidencian contrastes con los varones violentos, quienes tuvieron niveles bajos.

El objetivo del estudio practicado por Albaladejo (2016), fue analizar los efectos del programa que consistió en llevar a cabo 10 sesiones con alumnos de 4 colegios de nivel secundario, en el estado de alicante de España, las cuales fueron brindadas por profesores instruidos. Esta investigación hizo uso del diseño cuasi-experimental. Constituido por 294 alumnos del año 2014-2015. Se evidenció: La disminución de conductas violentas y bullying; también una mejora en las esferas de “competencias socioemocionales: la cual comprende a la conciencia y también la regulación emocional; asimismo, la empatía, la autonomía, y la relación con sus pares, por último, incluye también al ambiente escolar.

En cuanto al ámbito nacional, en Cajamarca (2021), Córdova realizó un trabajo, titulado “Violencia escolar y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa en Cajamarca”, esta investigación es básica, asimismo es descriptiva correlacional; no experimental, con corte transversal. A 219 alumnos a quienes se destinó el Cuestionario de violencia escolar CUVE – ESO 3 creado por los autores Alvares y Dobarro, 2013. Así mismo se aplicó la Escala de Habilidades Sociales E.H.S. elaborado por Elena Gismero, la cual que fue adaptada por el autor Palacios (2018), se comprobó la relación inversa y muy significativa entre el acoso escolar y las habilidades sociales. ($Rho = -,437^{**}$ $p = 0.000$). Así mismo, se evidenció que un porcentaje de 67,36% de jóvenes presentan un alto nivel de bullying, en tanto, 61, 92% poseen un bajo nivel de habilidades sociales.

En la ciudad de Lima, 2014, Mejía publicó una tesis denominada “Habilidades sociales y bullying, en estudiantes del 6to grado de educación primaria, de la Institución Educativa Jorge Basadre, en Villa el Salvador, no experimental y igualmente, de corte transversal. Conformado por 129 alumnos, se empleó el autotest del autor Cisneros, y también la lista de chequeo de habilidades sociales; se comprobó que, hay una relación entre acoso y habilidades sociales, en estos alumnos del 6to de primaria. Asimismo se evidenció un coeficiente de correlación de $r = -0.216$, con una $p = 0.014$ ($p < 0.05$), lo que demuestra que, es predominante una significativa relación e inversa de las habilidades sociales y el bullying.

Huamán, en el 2015, llevó a cabo un trabajo denominado “Habilidades sociales en estudiantes del quinto año de nivel secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2015”, donde se pretendía establecer las habilidades sociales más presentes en los alumnos. Su muestra fueron 70 estudiantes. Se hizo uso del Cuestionario de habilidades en el aprendizaje estructurado, elaborado por Goldstein. Encontrando como resultado que el 61,43% de la muestra, presentan las habilidades sociales perfeccionadas y avanzadas, en tanto que el 38,57% presentan sus habilidades aún en proceso de formación, como lo son las habilidades respecto a los sentimientos (54,29%), como también las aquellas habilidades alternas a agresión en un 68,57%, estos resultados causan en el autor preocupación, ya que son esferas necesarias para el afrontamiento de circunstancias adversas, en lo que demuestra lo necesario e importante que es efectuar sesiones relacionadas al tema.

Castro et al. (2017), proponen un trabajo, con el propósito de establecer aquella relación que exista entre las habilidades sociales y el bullying, dirigido a alumnos de Chimbote de una institución educativa pública. Se hizo uso de la “escala de Habilidades sociales de Gismero y la prueba Cisneros”, su muestra fue de 142 alumnos de edades desde los 12 hasta los 17 años. Se encontró relación significativa entre el acoso escolar y las habilidades sociales, asimismo se halla una relación positiva entre ambas dimensiones. El 44% de los educandos tiene un bajo nivel de habilidades sociales, y el 33% oscilan en normal y normal bajo. También se halló que, en cuanto al acoso escolar, el 21.8% tienen un nivel medio, el mismo porcentaje presente un nivel casi bajo. Pero es importante mencionar que se halló un 10.6% que se encontró en un nivel muy alto

Para empezar a hablar sobre la adolescencia, tendríamos que plantear algunas definiciones; por ejemplo, se ha establecido como un período que oscila entre las etapas de la niñez y la edad adulta, sin embargo, ha resultado complicado establecer una edad exacta entre su inicio y su término. La ONU, establece que esta etapa transcurre en 2 fases: Adolescencia temprana, que abarca desde 10-14 años, y la adolescencia tardía (15 -19 años). Esto define que esta fase de la vida predomina los cambios puberales, y se caracterizan por marcados cambios tantos

físicos, psicológicos, sociales y hormonales. Todo lo mencionado puede hacer que la persona atraviese una etapa o periodo de crisis, puede llegar a sentir que todo esto es abrumador para sí. Tiene como características también, el crecimiento físico(corporal), aumento de estatura y peso, llega a incrementarse la fuerza y la masa corporal, esto suele evidenciarse más en varones.

Es importante mencionar que es en esta etapa donde se pueden presentar algunos trastornos emocionales y conductuales de manera transitorios. Respecto a los cambios psicosociales en el adolescente tenemos que existe una búsqueda constante de sí mismo y de su identidad, desarrollan tendencia por la necesidad de pertenecer a un grupo donde se sientan aceptados, hay evolución del pensamiento concreto al abstracto, constante fluctuación de su estado anímico, empiezan a formularse su proyecto de vida, tienen una relación, mayormente, conflictiva con sus padres, mayormente en temas relacionados a su independencia y su necesidad de cariño.

Según la definición de Pineda y Aliño (s.f), siguiendo las dos subetapas de la adolescencia, menciona que, en LA ADOLESCENCIA TEMPRANA, se presentan crecimientos y desarrollos acelerados, asimismo da comienzo a los cambios propios de la pubertad, asimismo los caracteres sexuales. Se presentan asimismo preocupaciones por esos cambios físicos, se presenta torpeza motora, se despierta la curiosidad por lo sexual, empiezan los conflictos con la familia, profesores u otros, tras buscar su independencia y autonomía. Se evidencian las modificaciones de sus conductas y de sus emociones. Ahora bien, el autor menciona que LA ADOLESCENCIA TARDÍA, es la subetapa donde ya estos cambios antes mencionados ya se han completado, es decir ha culminado parte del desarrollo y crecimiento, es aquí donde el adolescente debe tomar decisiones importantes, tanto para su educación como ocupación. Se logra conseguir más control sobre su maduración emocional, impulsividad, así logran la maduración de su identidad, puede decirse que se convierte en un adulto joven.

Los adolescentes a lo largo de esta etapa se enfrentan a distintos cambios, dentro de los cuales están los cambios físicos. Aunque cada adolescente inicia estos cambios en tiempos y formas distintas, estos cambios llegan a presentarse en todos, ello representa una batalla continua de descontento con su aspecto físico,

buscan el perfeccionismo, lo atractivo, motivo por el cual dedican varios minutos a mirarse al espejo, incluso ante el descontento algunos adolescentes optan por aislarse, ya que muchas veces no se sienten conformes con sus rasgos físicos. Es muy importante remarcar en esta etapa a cada adolescente que los cambios son diferentes debido a la carga hormonal, ya que estos tienden a compararse con otros compañeros constantemente.

Estos cambios físicos a los que se enfrentan implican que crecen en estatura con mayor velocidad, empieza a brotarles el vello púbico y las axilas, en los varones la voz tiende a engruesarse, desarrollan la manzana de Adán, las mujeres presentan la menarquía, empieza a brotarles acné, las mujeres desarrollan los senos, los varones desarrollan los testículos.

En esta gama de cambios también se hallan los cambios psicológicos, en los que tienden a buscar más grande libertad en relación con sus papás, buscan romper con el cordón umbilical que los mantenía ligados a sus papás y buscan tomar sus propias elecciones. Uno de los cambios que se comienzan a marcar es que comienza la averiguación de su identidad, comienzan a cuestionarse poderosamente sobre quiénes son y quienes desean llegar a ser.

El bullying o acoso escolar, es conocido también como hostigamiento escolar, es aquella agresión física o psicológica que se produce entre educandos, la cual es de manera reiterada por un lapso largo de tiempo. El acoso escolar, en su % más alto es el de tipo emocional, suele presentarse en los salones de clase, como en los patios de las instituciones. El bullying tiene consecuencias muy grandes, puesto que para la víctima o agredido, estas consecuencias pueden ir desde una baja autoestima, pasar por actitudes pasivas, problemas emocionales o psicosomáticos, llegar a ansiedad depresión, y en el peor de los casos, a pensamientos suicidas. Puede llegar a evidenciarse en estas víctimas, la deserción escolar, a esto también llega a añadir, que su aspecto puede volverse contrariado, melancólico, deprimido o afligido, tras presentar faltas recurrentes o temor a la asistencia a las clases, así como tener temor a las clases, a causa de su bajo rendimiento. Además de ello, también repercute en el aspecto físico, en donde se puede hallar problemas para lograr conciliar el sueño, dolores estomacales, así como en la cabeza y pecho, cabeza, puede presentarse vómitos y náuseas, llanto recurrente etc. Ahora bien, lo

mencionado no quiere decir que todos los alumnos que presenten este cuadro puedan sufrir de abuso escolar, para detectar ello es necesaria una mayor investigación, y mayor énfasis de observación y atención al menor. Respecto a los efectos del bullying sobre los agresores, investigaciones mencionan que estos podrían estar anticipando conductas de índole delictivas. Asimismo, en cuanto a los espectadores o testigos de las agresiones, suelen presentar sensaciones de que el esfuerzo para tener relaciones interpersonales es en vano. Para el que ocasiona la violencia dentro del acoso escolar, se le hace difícil establecer una buena convivencia con los demás alumnos, esta acción le hace comportarse de manera violenta, en algunas situaciones llega a convertirse en criminal o en delincuente. Por lo general, el que ejecuta la agresión, tiende a comportarse de una forma impulsiva, suele presentar irritabilidad e intolerancia. (Fernandez, s/f)

El bullying se ha llegado a convertir en una problemática social de vital importancia, por todos los casos y consecuencias que este ha traído a alumnado y personal de las escuelas; podemos nombrar que las consecuencias que esto puede traer van desde afectaciones psicológicas llegando incluso a algunos casos registrados de suicidios a casusa del acoso sufrido.

Hernández y Saravia, (2016) en su trabajo de Generalidades del acoso escolar, citan a Sanmartin (2006), para hacer mención de que definen al acoso escolar como el comportamiento agresivo en centros escolares, que llegan a causar problemas o dificultades tanto físicas como psicológicas a otros educandos o docentes, daños que dificultarán el trabajo de los profesores y el desarrollo de clases.

Los tipos de Bullying, que podemos encontrar son: Físico, que se caracteriza por representar conductas de agresiones dirigidas al cuerpo mediante patadas, golpes, empujones, también dentro de este tipo está el robar, ensuciar, etc. Encontramos también el tipo Verbal, que se caracteriza por ofensas, sobrenombres, embustes, mofas, o de una manera inadecuada. Dentro del bullying social están las conductas de separación o aislamiento del alumno del grupo al que pertenece, así mismo la marginación etc., tenemos también el tipo de bullying psicológico, que son las acciones que llegan a afectar el autoestima, sembrando inseguridades y miedos. Es importante mencionar, que con la nueva modalidad de estudio virtual que se creó a causa del Covid-19, surgen nuevas modalidades de bullying como lo son el

Ciberbullying, que tiene como características principales, las acciones agresivas, llevadas a cabo de forma repetitiva por mucho tiempo, haciendo a través de los usos de los medios virtuales, por parte de un individuo o determinado grupo. (Ibañez & Zuñiga, 2018).

Según Trucco & Inostroza (2017), mencionan en su trabajo de investigación que, *Teoría epistemológica del bullying*, menciona que no solo es la palabra "Bullying", si no que hace mención a la utilización de la fuerza, físico o mental, para proceder en contra de uno mismo o contra terceros.; esto causa algún tipo de daño, como el físico, mental o social. Esto sucede en el colegio, dentro o fuera de él, y gracias a al uso de las nuevas tecnologías. La violencia escolar se refiere a una variedad de comportamientos agresivos que ocurren en entornos educativos contra miembros estudiantes en instalaciones de la comunidad de aprendizaje, es decir la escuela.

Las Habilidades sociales, es un ligado o serie de comportamientos los cuales poseen los individuos, que, de ser aplicados de una forma adecuada en su comportamiento, traerá consigo resultados positivos. Se establece que las personas que cuentan con habilidades sociales tienen mejores respuestas ante ciertas situaciones, logran manejar o controlar sus emociones, mantienen una adecuada autoestima, y pueden formar relaciones sanas y duradera con otras personas.

Según Caballo (2007, citado por Vargas y Paternina, 2017). Menciona que estas habilidades sociales, están estrechamente relacionadas con los comportamientos que permiten a la persona desenvolverse en su ambiente social o propio, teniendo como resultado sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, positivas ante las situaciones. Así mismo, permite la resolución de conflictos, de manera inmediata, disminuyendo de este modo los problemas a futuro.

Así mismo, es importante hacer mención de las 6 dimensiones que van a determinar las habilidades sociales, según los autores Goldstein & Cols, las habilidades sociales se clasifican en seis: tenemos a las primeras habilidades sociales, así mismo están las habilidades sociales, como también las habilidades sociales avanzadas, se cuenta con las habilidades relacionadas con los

sentimientos, asimismo las habilidades alternativas frente a la agresión, las habilidades para hacer frente al estrés y por último, las habilidades de planificación. Las *Primeras habilidades sociales*: Se denominan “habilidades no verbales o de contacto”, estas involucran la importancia de prestar escucha a las demás personas, también dar pie a una conversación. Poder plantear preguntas, asimismo agradecer cuando sea necesario, poder presentarse ante los demás de manera autónoma, así también poder presentar a otros y poder realizar un cumplido.

Las *Habilidades sociales avanzadas* consisten en acciones como, pedir ayuda, implicarse en la participación de algunas actividades, posee la capacidad de dar y también seguir instrucciones, todo ello con la finalidad de convencer al resto para hallar un beneficio mutuo y puede pedir disculpas cuando lo amerite.

Dentro de las *Habilidades relacionadas con los sentimientos*: Está planteada como aquella capacidad que posee el individuo para ser consciente de sus propios sentimientos, asimismo poder expresar afectividad, enfrenta su miedo, lo cual le va a permitir sentir seguridad confianza en si mismo, aumentando su autoestima, a través de los elogios, fortalece también la empatía. Posee un adecuado manejo de emociones lo que le permitirá hacer frente a otras personas.

Habilidades alternativas a la agresión: es la habilidad que evita ponerse en situaciones conflictivas con terceros, esto denota autocontrol por ejemplo al responder a las bromas, esto beneficia la defensa de los derechos suyos y de los demás.

Las *Habilidades para hacer frente al estrés*: Consisten en la habilidad para poder plantear y así mismo dar respuesta a una queja, dar respuesta a una persuasión, demostrar adecuada disciplina después de un juego, independiente al resultado; así mismo dar soluciones a la vergüenza, solucionar cuando se siente desplazado, salir en defensa de un compañero, enfrentar una conversación complicada y, por último saber hacer frente a las presiones a la que se le someta.

Y las *Habilidades de planificación*: las cuales implica que se logre establecer y llevar a cabo alguna meta u objetivo, esto permitirá establecer las habilidades propias para poder llegar a resolver conflictos según su mérito de importancia, así mismo discernir la causa de un problema o conflicto, levantar informaciones y tomar una decisión frente a ello. (Huamán 2015).

Según Bandura (1987, citado por Huamán, 2015), en su teoría del aprendizaje, sostiene que la conducta social es el resultado de la relación de los factores internos del individuo, es decir, sus procesos cognoscitivos y motivacionales, y sus factores más externos, como pueden ser los factores del medio que le rodea y las situaciones a las que se enfrenta. Los aspectos significativos que repercuten en este comportamiento social: historial de refuerzo directo, historial de aprendizaje observacional (modelado), retroalimentación y formación o refinamiento de habilidades, número de veces para practicar comportamientos y desarrollar comportamientos positivos. expectativas de rendimiento, entendiéndose, la predicción de las consecuencias de la respuesta, autoeficacia y autorregulación conductual.

La Psicología Social, deja aportes valiosos como los conocimientos sobre distintos procesos psicosociales necesarios para lograr el progreso de las habilidades sociales, discernimiento del ambiente, la comunicación y relaciones interpersonales, etc.

Según se considera que la terapia cognitivo-conductual surge a raíz de la mezcla de dos terapias, las cuales son la terapia conductista y aquellas terapias que se desenlazan de la psicología cognitiva. Ante todo, el conductismo valer de ejemplo de metodología exhaustiva y muy pegada a las normas del método científico, esto va a permitir calificar de manera objetiva los presos que se van a lograr en cada una de las sesiones de la terapia. Asimismo, la Terapia Cognitiva prioriza la importancia de no declinar al interés de aquellos procesos mentales que puedan observarse de forma directa, puesto que la utilidad de una terapia suele caer en el bienestar subjetivo del paciente y esto no necesariamente debe ser registrado en el análisis de la conducta.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de Investigación

El tipo de este trabajo es aplicado, según establece el autor Murillo en el año 2008, este tipo de investigación se apropia del nombre de INVESTIGACION PRACTICA O EMPIRICA. este uso del conocimiento adquirido más los resultados de la investigación, dan como producto una forma organizada, sistemática y rigurosa de poder conocer la realidad. Murillo (2008).

3.1.2 Diseño de Investigación

Esta investigación fue descriptivo-propositivo, puesto que se describió una de las variables, que es el acoso escolar, según los niveles que se encuentran en los educandos de un centro escolar de Yanama, y, según los datos obtenidos, se elaborará una propuesta de un programa de habilidades sociales, para la prevención del acoso escolar, determinando de esta manera la importancia de este programa.

Hernández, Fernández y Baptista (2010), determinan que la primera etapa de una investigación se fundamenta en averiguar acerca de los niveles de una de las variables, para posterior a ello plantear el modelo de intervención.

Tiene como esquema el siguiente:



Donde:

M: Muestra de estudio (Estudiantes del 5to de secundaria de una institución educativa de Yanama)

O: Observación y medición de la variable: Acoso escolar

P: Propuesta de programa (Programa de habilidades Sociales)

3.2. Variables y Operacionalización:

En este trabajo la *variable independiente* es el Programa de habilidades sociales. Un programa es “un conjunto de acciones sistemáticas, cuidadosamente planificadas, orientadas a unas metas como respuesta a las necesidades educativas de los alumnos, padres y profesores de un centro”. (Modelos-de-programas.pdf, s. f., p. 1). Rodríguez Espinar et al. (1993)

Asimismo, la *variable dependiente* está compuesta por el acoso escolar.

- Definición Conceptual: Piscoya (2019) sostiene que el acoso escolar es la expresión de comportamientos violentos en un espiral de silencio que se da en un ambiente escolar, que tiene como figura de dominio – sumisión, en el que la víctima se ve donde la víctima se ve incapacitada distintos factores, como por ejemplo la dinámica familiar aprendida, asimismo la dinámica escolar y social, en los cuales son se encuentran medios físicos ni mucho menos psicológicos para poder salir de esta situación.
- Definición operacional: Elaborar las sesiones del programa de habilidades sociales, en base a las 5 dimensiones con las que cuenta la variable de acoso escolar, las cuales son: Física, verbal, psicológica, exclusión social y ciber bllying, los cuales están divididos en sus 28 ítems.
- Indicadores:
 - Física: (1,2,3,4,5,6),
 - Verbal (7,8,9,10,11),
 - Psicológica (12,13,14,15,16,17,18),
 - Exclusión social (19,20,21,22,23)
 - Ciber bullying (24,24,26,27,28).
- Escala de medición: Tiene como escala de medición la escala ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1 Población:

La población estará conformada por 146 alumnos de secundaria de una Institución educativa de Yanama, varones y mujeres con edades entre 11 a 18 años.

Criterios inclusión: se incluirá a los alumnos que, asisten regularmente a las clases del colegio, a los alumnos que los padres hayan firmado el consentimiento informado entregado.

Criterios de exclusión: Consideramos a las hojas de respuestas que no fueron entregados a tiempo, vale decir aquellas fichas que no fueron entregadas el día de la evaluación.

3.3.2 Muestra:

La muestra estará conformada por 106 alumnos del nivel de secundaria, varones y mujeres cuyas edades oscilen entre los 12 y 18 años de edad, los cuales lleven clases regulares dentro de la institución educativa

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1)(E)^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

- Z: 1.96
- p: 0.50 (50% de posibilidad).
- q: 0.50 (50% sin posibilidad).
- N: tamaño de muestra.
- E: 0.05

3.3.3 Muestreo:

Se aplicó el muestreo probabilístico aleatorio simple, cada individuo cuenta con la misma opción o probabilidad de ser escogido para ser parte de la muestra que será evaluada Los sujetos son elegidos por aleatoriedad. (Sánchez, Reyes y Mejía 2018).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1 Técnicas

Encuesta:

A través de herramientas, como el cuestionario, permite obtener información de las personas, acerca de sus pensamientos, percepciones o comportamientos. Esta puede tener resultados cualitativos o cuantitativos, por lo general se obtiene información de forma numérica, el cual se interpreta. (Arias, 2020).

Análisis de documentos:

Se empleará el análisis documental, se realizará la revisión de los documentos empleados, se logrará obtener datos importantes para la investigación a realizar. (Arias, 2020). En el caso de esta investigación, logramos obtener los niveles de acoso presentes en la institución a trabajar, lo que nos dará una amplia perspectiva de cómo abordar el tema a través de las habilidades sociales.

3.4.2. Instrumentos

3.4.2.1. Escala de Bullying (Versión escolar)

Para el presente proyecto se utilizará la Escala de Bullying (Versión escolar) creada por Maximiliano Plaza Quevedo y Rubén Toro Reque en el año 2011, y revisada y actualizada en el 2014, creada en Chiclayo. Cuenta con 28 ítems, su aplicación puede ser de manera individual como colectiva en niños a partir de 7 años. Cuenta con 2 formas, la forma A, que va dirigido a niños y la forma B que se centra en adolescentes de nivel secundario. Tiempo de aplicación entre 20 a 25 minutos, el propósito de esta prueba es la evaluación del bullying en general y por indicadores, los cuales son 5: Bullying físico (FS), bullying verbal (VB), bullying psicológico (PS), bullying exclusión social (Ex. S) y bullying Ciber bullying (CB).

Esta prueba fue trabajada con el estadístico de alfa de Cronbach, este arrojó arrojó resolvió: niveles altos y muy altos entre sus indicadores. Asimismo, para su validez, el presente instrumento fue analizado por siete psicólogos expertos, a quienes se les informó sobre los objetivos, las instrucciones de la escala y su estructura psicométrica, siendo aprobado según el juicio de los expertos.

3.5. Procedimientos

Se presentó una carta de presentación a la institución, otorgada por la Universidad César Vallejo, su contenido menciona el propósito que tiene la presente investigación y las ventajas que ello tendrá para la institución que preside. Se hará llegar a los padres de los adolescentes un consentimiento informado para que autoricen la participación de sus hijos en la investigación. Se coordinará con el encargado el día de la aplicación del instrumento.

3.6. Método de análisis de datos

Con las puntuaciones que se obtuvieron en la aplicación de la prueba, se elaboró tablas de frecuencias simple y relativas de los niveles alcanzados en la variable de Acoso escolar, por los participantes, para dicho propósito se usará el programa estadístico IBM SPSS Statistics 27.

3.7. Aspectos éticos

Como psicólogos, priorizamos la importancia del cuidado en su totalidad del ser humano, motivo por el cual es importante mencionar que, para el presente estudio, se cursó tanto a los padres como a los alumnos los consentimientos informados, libres de decidir si participar o no de la investigación. Asimismo, se da realce a la importancia de la confidencialidad de los datos de los participantes.

De la misma manera es importante a la autenticidad de la investigación, habiendo usado fuentes y referencias de otras investigaciones, habiendo sido debidamente citadas y referenciadas según la normativa APA de su actual edición.

Basándonos en el Art. 2° del Título I, del Código de ética del psicólogo, como investigadores se podrá plantear un programa en donde consideremos necesario, por ende, buscando la mejora en la sociedad, a través de los adolescentes, se trabajan temas importantes que les brindarán adecuadas habilidades sociales para enfrentarse a su medio. De la misma manera, en el Art. 20°, indica que el profesional en psicología está forzado a salvaguardar la información acerca de un individuo o un grupo, que fuera conseguida en el curso de su práctica, enseñanza o investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de Acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

Nivel de acoso escolar	n	%
Muy bajo	6	5.6%
Bajo	81	75.7%
Moderado	20	18.7%
Alto	0	0.0%
Total	107	100.0%

Fuente: Resultados alcanzados por la muestra

En la tabla 1, se aprecia que un 75.7% mostró un nivel bajo de acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, seguido de un 18.7% que evidencia un nivel moderado, por último, el 5.6% tuvieron un nivel muy bajo.

Figura 1 *Nivel de Acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.*

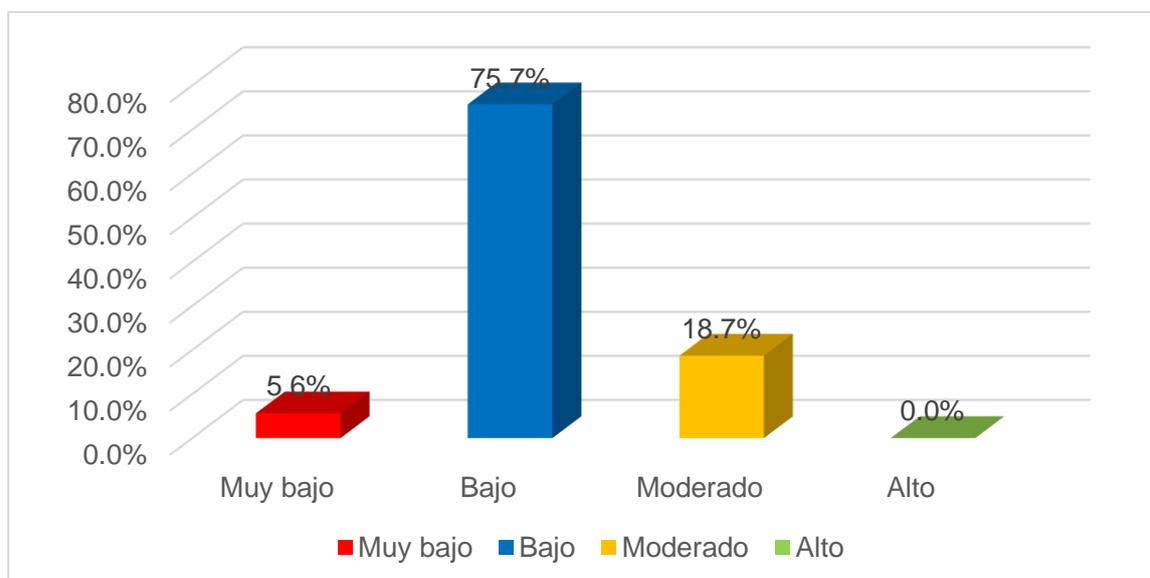


Tabla 2

Nivel de la dimensión Bullying físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

Nivel de bullying físico	n	%
Muy bajo	20	18.7%
Bajo	75	70.1%
Moderado	12	11.2%
Alto	0	0.0%
Total	107	100.0%

Fuente: Resultados alcanzados por la muestra

En la tabla 2, se evidenció una predominancia del nivel bajo con un 70.1% en cuanto a la dimensión bullying físico en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, el 18.7% presenta un nivel muy bajo, seguido del 11.2% que representa un nivel moderado.

Figura 2 *Nivel de la dimensión Bullying físico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.*

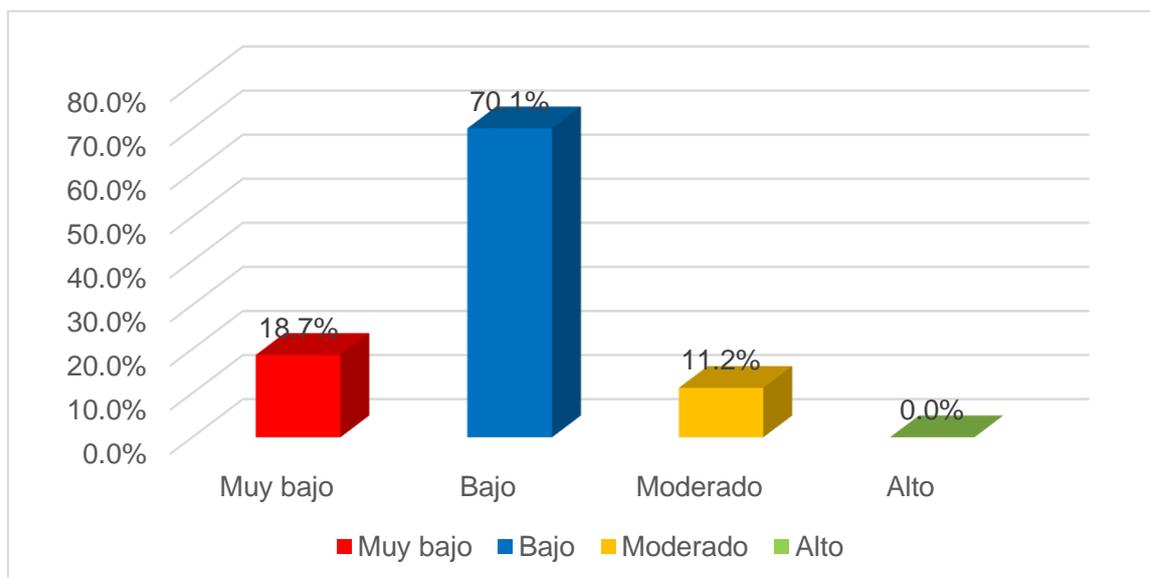


Tabla 3

Nivel de la dimensión Bullying verbal en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

Nivel de Bullying verbal	n	%
Muy bajo	0	0.0%
Bajo	79	73.8%
Moderado	28	26.2%
Alto	0	0.0%
Total	107	100.0%

Fuente: Resultados alcanzados por la muestra

En la tabla 3, predominó el nivel bajo con un 73.8% de la dimensión bullying verbal en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, por otro lado, el 26.2% representa al nivel moderado.

Figura 3 *Nivel de la dimensión Bullying verbal en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.*

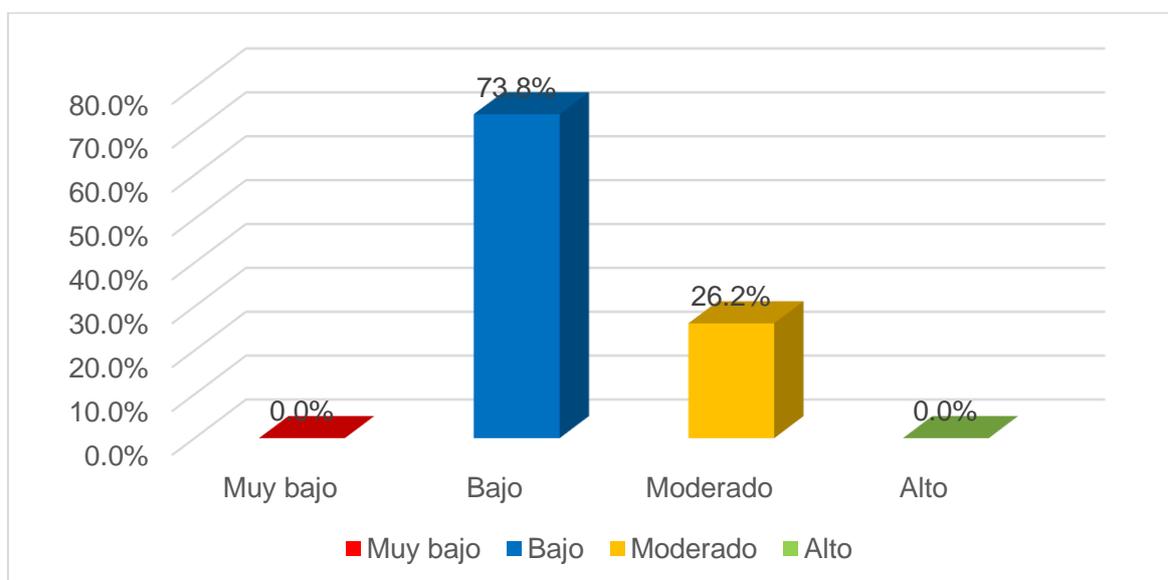


Tabla 4

Nivel de la dimensión Bullying psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

Nivel de Bullying psicológico	n	%
Muy bajo	0	0.0%
Bajo	50	46.7%
Moderado	53	49.5%
Alto	4	3.7%
Total	107	100.0%

Fuente: Resultados alcanzados por la muestra

En la tabla 4, predominó el nivel moderado con un 49.5% de la dimensión bullying psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, el 46.7% refleja un nivel bajo, mientras que el 3.7% presenta un nivel alto.

Figura 4 *Nivel de la dimensión Bullying psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.*

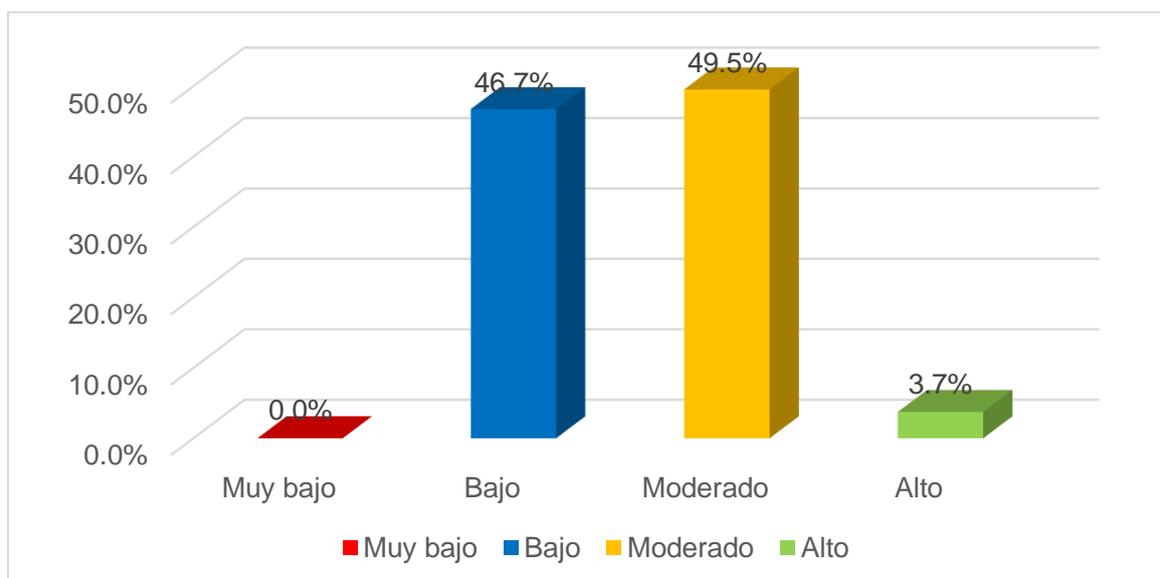


Tabla 5

Nivel de la dimensión Exclusión social en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

Nivel de Exclusión social	n	%
Muy bajo	19	17.8%
Bajo	54	50.5%
Moderado	34	31.8%
Alto	0	0.0%
Total	107	100.0%

Fuente: Resultados alcanzados por la muestra

En la tabla 5, predominó nivel bajo con un 50.5% de la dimensión exclusión social, en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, el 31.8% refleja un nivel moderado y el 17.8% un nivel muy bajo.

Figura 5

Nivel de la dimensión Exclusión social en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022

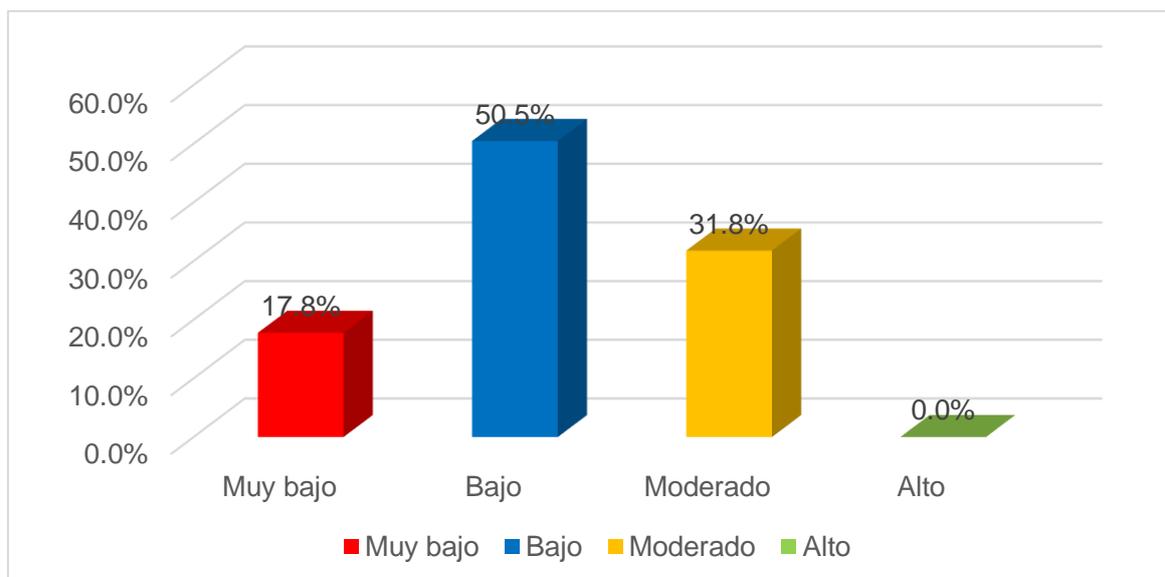


Tabla 6

Nivel de la dimensión CyberBullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

Nivel de <i>CyberBullying</i>	n	%
Muy bajo	49	45.8%
Bajo	58	54.2%
Moderado	0	0.0%
Alto	0	0.0%
Total	107	100.0%

Fuente: Resultados alcanzados por la muestra

En la tabla 6, predominó el nivel bajo con un 54.2% en la dimensión cyberbullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, por otro lado, el 45.8% presentó un nivel muy bajo.

Figura 6

Nivel de la dimensión CyberBullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

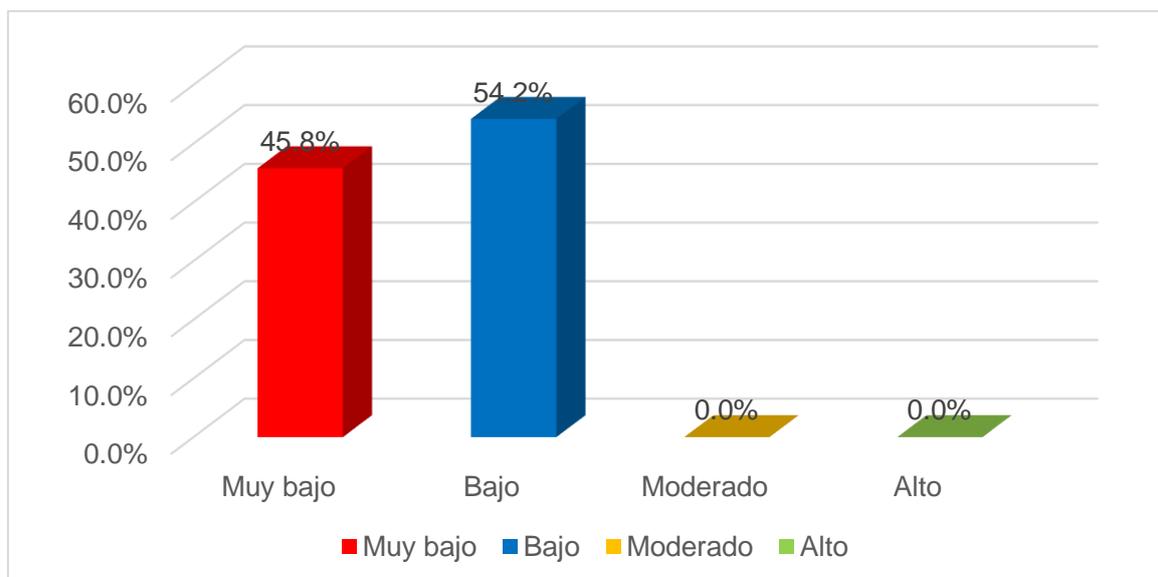


TABLA 7

Resumen del Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

Programa	Sesiones	n de participantes
Programa de habilidades sociales para Prevenir el acoso escolar en estudiantes De secundaria de una Institución Publica en Yanama, 2022	16	106

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 7, se visualiza el nombre del programa a trabajar, así como la cantidad de participantes que desarrollarán el programa, el cual constará de 16 sesiones que se aplicarán 1 vez por semana, contando con un pre test y post test, para conocer los saberes previos de los educandos y a la vez, con el post test conocer los conocimientos que se adquirieron.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como principal objetivo determinar el nivel de acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022. Para cumplir con lo indicado, se creyó conveniente realizar el análisis del primer objetivo específico el cual se procede a detallar:

Respecto al nivel de acoso se aprecia que un 75.7% muestra un nivel bajo de acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, seguido de un 18.7% que evidencia un nivel moderado, por último, el 5.6% tiene un nivel muy bajo. A partir de estos resultados, se puede interpretar que la mayor parte de la población presenta niveles bajos de acoso escolar en la escuela, sin embargo, existe una parte de la población que, si experimenta este acoso por parte de otros compañeros, como burlas, gritos o malos tratos. Esta idea es apoyada por Hernández y Saravia (2016), quien menciona que es el comportamiento agresivo en centros escolares, que llegan a causar daños físicos o psicológicos a otros alumnos, estos daños dificultan el trabajo de los profesores y el desarrollo de las clases.

Estos resultados también son corroborados por Castro et al. (2017), quien evaluó la relación entre las habilidades sociales y el bullying en estudiantes de Chimbote, donde se encontró que el 21.8% presentan un nivel bajo y el nivel medio representa al 21.8%. Así mismo Zambrano (2020), determinó el nivel de acoso escolar en alumnos de 4to y 5to de secundaria, donde se obtuvo que el 46% presentó niveles bajos de acoso, sin embargo, una parte de la muestra, evidencio conductas de acoso. Otros estudios indican que el nivel de acoso va en aumento como el estudio de La Riva et al. (2020), quien investigó los niveles de acoso escolar en estudiantes de secundaria en Lima, donde se obtuvo que el 9% presentan un nivel de acoso leve, el 86% presenta un nivel de acoso moderado y el 5% un nivel de acoso severo. Como se menciona es notoria la predominancia de niveles bajos y moderados de acoso escolar en estudiantes, esto puede deberse por el cambio del niño hacia la adolescencia, donde empiezan a realizarse cambios físicos que para muchos son señales de burla.

Respecto a la dimensión Bullying físico predomina del nivel bajo con un 70.1% en cuanto a la dimensión bullying físico en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, el 18.7% presenta un nivel muy bajo, seguido del 11.2% que representa un nivel moderado. A partir de estos datos se puede interpretar que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel bajo de bullying físico, es decir no muestran señales de contacto con otros compañeros, como golpes o empujones que pueden causar daño en las víctimas. Esto es apoyado por Fernández (s/f), quien indica que el bullying no solo se da emocionalmente sino también repercute de manera física, en donde se puede hallar problemas para lograr conciliar el sueño, dolores estomacales, así como en la cabeza y pecho, cabeza, puede presentarse vómitos y náuseas, llanto recurrente etc. Ahora bien, lo mencionado no quiere decir que todos los alumnos que presenten este cuadro puedan sufrir de abuso escolar, para detectar ello es necesaria una mayor investigación, y mayor énfasis de observación y atención al menor. En cuanto a los efectos del bullying sobre los agresores, investigaciones mencionan que estos podrían estar anticipando conductas de índole delictivas. Asimismo, en cuanto a los espectadores o testigos de las agresiones, suelen presentar sensaciones de que el esfuerzo para tener relaciones interpersonales es en vano.

En relación a la dimensión bullying verbal predomina el nivel bajo con un 73.8% de la dimensión bullying verbal en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, por otro lado, el 26.2% representa al nivel moderado. Estos resultados permiten inferir que la mayoría de los escolares presentan niveles bajos de bullying verbal, es decir que no reciben, gritos, insultos o burlas, sin embargo, hay un porcentaje de la población que se encuentra en un nivel moderado, lo que indica un acoso de forma verbal, pudiendo ser burlas a causa del físico o de otra característica. Ibañez y Zúñiga (2018) nos mencionan que el acoso verbal es el más frecuente entre los escolares, recurriendo a los insultos o burlas, hacia características raciales o de género, lo difícil para algunos grupos es la aceptación de los cambios físicos de otros estudiantes, siendo así poco tolerante. Como sabemos Se ha nombrado a la adolescencia como un período entre la niñez y la edad adulta, que aunque es difícil determinar con exactitud su inicio y su final, la OMS ha determinado que esta etapa transcurre entre los 10 y los 19 años donde encontramos dos fases: la adolescencia temprana que oscila entre

los 10 y 14 años, y la adolescencia tardía que va desde los 15 hasta los 19 años; definiendo así que esta fase de la vida predominan los cambios puberales, y se caracteriza por profundos cambios físicos, hormonales, psicológicos y sociales de la persona.

Por otro lado, en la dimensión bullying psicológico predomina el nivel moderado con un 49.5% de la dimensión bullying psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, el 46.7% refleja un nivel bajo, mientras que el 3.7% presenta un nivel alto. Según los resultados podemos decir que la mayoría se siente atacado por sus compañeros con frases hirientes, que pueden dañar la autoestima y seguridad, trayendo consigo problemas para relacionarse con los demás y a su vez problemas académicos ya que la falta de interés o participación en actividades escolares va siendo cada vez menos. Ibáñez y Zúñiga (2018), nos indica que este tipo de bullying es muy difícil de detectar ya que pasa desapercibido por otras personas, el agresor generalmente muestra intimidación y manipulación en algunas ocasiones el chantaje, siendo esto muy común entre los jóvenes.

Otra dimensión que existe es la exclusión social donde predomina nivel bajo con un 50.5% de la dimensión exclusión social, en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, el 31.8% refleja un nivel moderado y el 17.8% un nivel muy bajo. Podemos inferir que en la mayoría de la población no existe la inclusión social, no hay separaciones de grupos en la institución. En este tipo de bullying suele haber marginaciones entre los escolares, excluyéndolos de actividades grupales, ya sean dentro del colegio o fuera de él, como las reuniones sociales o grupos de estudio, perdiendo así la oportunidad de interactuar con los demás, y sobre todo lograr desarrollar habilidades sociales que son importantes para su vida adulta.

Finalmente se encontró una predominancia en el nivel bajo con un 54.2% en la dimensión cyberbullying en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama, por otro lado, el 45.8% presentó un nivel muy bajo. Podemos decir que la mayoría de los adolescentes presentan niveles bajos de acoso virtual es decir de información utilizada a través de las redes sociales para hacer sentir mal a otros. Se evidencia esta idea con lo indicado por Hernández y Saravia (2016),

pues menciona que consiste en el uso de medios digitales para acosar a su víctima a través de divulgación de la información privada, ya sean videos, imágenes o mensajes que pueden ser amenazantes, esta información puede ser utilizada desde un teléfono celular.

Tal como se evidencia en el trabajo de Albaladejo, en el 2016, encontró en su programa aplicado a alumnos de 4 instituciones en España, el cual consistía en 10 sesiones, la disminución de conductas violentas y bullying; también una mejora en las esferas de “competencias socioemocionales: la cual comprende a la conciencia y también la regulación emocional; asimismo, la empatía, la autonomía, y la relación con sus pares, por último, incluye también al ambiente escolar. Esto nos demuestra que, al implementar un programa con una serie de sesiones respecto a habilidades sociales, al cabo de ciertas de ellas, se puede evidenciar una mejora respecto a algunos aspectos relacionados a las herramientas de habilidades sociales que el escolar debe poseer para una mejor y adecuada convivencia con su entorno, asimismo lo comprueba Córdova que en el 2021, encontró en su investigación realizada en Cajamarca, una relación inversa y significativa entre las habilidades sociales y el bullying.

VI. CONCLUSIONES

1. En los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa en Yanama predomina el nivel de acoso bajo, representado por el 75.7%. Asimismo, en la dimensión bullying físico, se encontró un nivel bajo, representado por el 70.1%; en los estudiantes de la institución predomina el nivel bajo en la dimensión bullying verbal, representado por el 73.8%. También se encontró que, en la muestra predomina el nivel moderado en la dimensión bullying psicológico, representado por un 49.5%. Asu vez, en los estudiantes de secundaria, predomina el nivel bajo en la dimensión exclusión social, representado por un 50.5%. Por último, en los estudiantes, predomina el nivel bajo en la dimensión cyberbullying, representado por un 54.2%.
2. Se diseñó el programa denominado “Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022”, el cual va dirigido a estudiantes del nivel secundario de la Institución Pública, San Juan Bosco del Distrito de Yanama. El cual consta de 20 sesiones, los cuales trabajan en reforzar las herramientas con las que deberían constar estudiantes para prevenir el acoso escolar, como lo son: la asertividad, autoestima, manejo de emociione, estrés, planificación, alternativas frente a la agresión, y las habilidades sociales relacionadas con el sentimiento.
3. El programa se fundamenta en el enfoque cognitivo conductual, debido a que se considera que la terapia cognitivo conductual, enfatiza la necesidad de no renunciar a la consideración de los procesos mentales que no pueden ser observados. Es decir, los procesos internos de cada individuo, así mismo es posible modificar conductas a raíz del cambio de sus pensamientos, esto se puede lograr con sesiones de aprendizaje, en este caso respecto al programa a aplicar, van relacionados con las habilidades sociales.

VII. RECOMENDACIONES

- Se plantea como recomendación a las autoridades de la Institución Educativa Pública en Yanama que incorporen en el plan anual programas de prevención sobre el acoso escolar, con el propósito de informar y concientizar a los alumnos sobre este problema social y las consecuencias negativas que este trae consigo.
- Se recomienda a los docentes de la Institución la incorporación de talleres mensuales que complementen las habilidades sociales de los estudiantes, esto con el fin de ayudar a la integración y socialización entre ellos, sobre todo a mejorar la forma de comunicarse. Por otro lado, el departamento de psicología podría colaborar en las evaluaciones de los jóvenes y detectar cualquier comportamiento.
- Se propone a los padres y alumnos de las instituciones educativas, participar de programas que tengan como propósito mejorar las habilidades sociales de los educandos, esto conllevará a una mejora tanto para su relación con terceros, como para mejorar su autoestima.
- Se sugiere a los investigadores de la misma área utilizar el programa de habilidades sociales, para el desarrollo de otras investigaciones ya sean experimentales o pre experimentales, con el propósito de mejorar en otras instituciones dichas habilidades y sobre todo a prevenir el bullying escolar que se desarrolla en los adolescentes.

REFERENCIAS

- Acosta, P. (2014). *Teoría epistemológica del bullying: fundamentación teórica (1a parte)*. Revista Vinculando. https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/teoria-epistemologica-bullying.html
- Albaladejo, N., Caruana, A., López, L., Ruiz, C., y Molina, L. (2016). *Programa AEMO: propuesta de intervención para el desarrollo de competencias emocionales para mejorar las relaciones interpersonales*. Psicología y Educación: Presente y Futuro.
- Arias, W. (2014) *¿Qué es el bullying?: los actores, las causas y los principios para su intervención*. Rev. psicol. Arequipa, 4(1), 11-32. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/275346100_QUE_ES_EL_BULLYING_LOS_ACTORES_LAS_CAUSAS_Y_LOS_PRINCIPIOS_PARA_SU_INTERVENCION
- Ayala, D., Chalá, Y. & Manchego, V. (2018). *Relación entre las habilidades sociales, las dificultades en las relaciones interpersonales y la empatía en un grupo de adolescentes de grados 9,10 y 11 de la institución educativa LICEO Causa. Antioquía. Universidad de Antioquía*. Recuperado el 20 de abril del 2022 de https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16328/1/AyalaDaniela_2018_RelacionHabilidadesSociales.pdf
- Castro, S., Cerqueira, C., Vereau, E y Saucedo. R. (2017). *Habilidades sociales y bullying en estudiantes de una institución educativa de Chimbote*. Universidad San Pedro. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/319/PI1720161.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Fernández, C. (s/f). *El bullying*. España. Recuperado de <http://www.eduinnova.es/dic09/bullyng.pdf>
- Hernández, R., Fernández. C. & y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación científica*. (5ª edición). Mexico: Mc Graw-Hill.

- Hernández, R. & Saravia, M. (2016). Generalidades del acoso escolar. *Revista de Investigación Apuntes psicológicos*, 1(1), 30-40.
- Herrera López M, Lagos A, Villota Y, Pantoja D, Figueroa MF. (2021, Diciembre). "Parceros": un programa para la prevención e intervención del acoso escolar (bullying) en Colombia. *Redipe*,10(12),360-78. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1595>.
- Huamán, A. (2015). *Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de nivel secundaria de una institución educativa de Chiclayo 2015. (Tesis para obtener la licenciatura en Psicología, Universidad Juan Mejía Baca)*. <https://docplayer.es/132773666-Carrera-profesional-de-psicologia-habilidades-sociales-en-estudiantes-de-quinto-ano-de-nivel-secundaria-de-una-institucion-educativa-de-chiclayo-2015.html>
- Ibañez, A. & Zuñiga, Z. (2018). Nivel de bullying en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas estatales urbanas de Ferreñafe. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo. Chiclayo, Perú.
- La Riva, M., Causo, E., Gutiérrez, E., Cabrera, H., & Meneses, G. (2020). Bullying y autoestima de adolescentes en el nivel secundaria de un colegio público, Lima. *Alpha Centauri*, 1(2), 60-73. <http://journalalphacentauri.com/index.php/revista/article/view/13>
- Mejía, P. (2014). Habilidades sociales y bullying en estudiantes del sexto grado de educación primaria en la institución educativa Jorge Basadre en Villa El Salvador-2013. (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo). Repositorio Institucional César Vallejo.
- Mendoza, B. y Maldonado, V. (2016). Acoso escolar y habilidades sociales en alumnado de educación básica. *Ciencias Sociales*, 24(2), 109 – 116. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10450491003>
- Ministerio de Educación (2021). Plataforma SíseVe reporta casos de ciberacoso escolar durante la pandemia. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/490479-plataforma-siseve-reporta-casos-de-ciberacoso-escolar-durante-la-pandemia>

- Moreno, C., Segatore, M., y Tabullo, J. (2019). Empatía, conducta prosocial y bullying. Las acciones de los alumnos espectadores. *Estudios Sobre Educación* 37, 113-134.
- Murillo, W. (2008). La investigación científica. Consultado el 30 de abril del 2022 de <http://docencia.fca.unam.mx/~mvazquez/archivos/WebquestTMCSlcientifica.pdf>
- Piscocoya, K. (2019). BULLYING EN ESTUDIANTES: ANTECEDENTES Y REVISIÓN DEL CONSTRUCTO, 2019. (tesis para Bachiller, Universidad Señor de Sipan). Repositorio USS.
- RPP. (25 de Setiembre de 2014). Estos son los 5 distritos de Lima que concentran más casos de Bullying. Obtenido de La República: https://rpp.pe/2014-09-25-%20estos-son-los-5-distritos-de-lima-que-concentran-mas-casos-de-bullying-%20noticia_728781.html
- RSD. (2018,22 de octubre). Ancash: 826 escolares han sido victimas de violencia en sus colegios en lo que va del año. <https://radiorsd.pe/noticias/ancash-826-escolares-han-sido-victimas-de-violencia-en-sus-colegios-en-lo-que-va-del-ano>
- Sánchez, H, Reyes, C y Mejía, K. (2018). Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística. Lima, Perú: BUSINESS SUPPORT ANETH S.R.L.
- Samillan, S. (2017). Bullying y su relación con la agresividad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en una Institución Educativa de Chiclayo, 2017. (Tesis de Licenciatura). Repositorio de la Universidad de Chiclayo. <http://repositorio.udch.edu.pe/handle/UDCH/706>
- [Trucco, D. & Inostroza, P. \(2017\). La violencia en el espacio escolar. CEPAL, 15-18.](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/41068/4/S1700122_es.pdf)
- Vargas, D. y Paternina, Y. (2017). Relación entre habilidades sociales y acoso escolar. *Cultura. Educación y Sociedad*.8 (2), 61-78. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/culteducosoc.8.2.2017.05>

Zambrano, F. (2020). Autoestima y acoso escolar en educación media pública y privada de Lima Metropolitana: Artículo de investigación. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada "YACHASUN"*, 4(7), 45-57.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8377823>

ANEXOS

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

VARIABLE	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
(Independiente) Programa de Habilidades Sociales	Las habilidades sociales son una gama de comportamientos de una persona en su contexto interpersonal, el cual denota sentimientos, actitudes, deseos, opiniones de un modo asertivo ante la situación (Ayala, et al, 2018. Como se citó en Caballo, 1987).	Elaborar las sesiones del programa de Habilidades Sociales, según las 6 dimensiones con las que cuenta la variable de Habilidades Sociales	Primeras Habilidades Sociales	Según sesiones: 1.- Seamos asertivos 2.- Si hay abuso, no hay cariño. 3.- Aprendo a conocerme y me acepto como soy.	
			Habilidades Sociales Avanzadas	4.- Analizo mi escala de valores 5.- Reconozco mis errores	
			Habilidades Relacionadas con el Sentimiento	6.- Rescatando lo positivo de momentos malos 7.- Nos respetamos 8.- Reconozco los sentimientos	
			HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	9.- Identifico y reflexiono ante situaciones que me dan ira 10.- Quienes somos, como somos y qué merecemos 11. Logro pensamientos saludables.	
			HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	12. El estrés y manejo del estrés. 13. me regulo con amor	
			HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	14.- Aprendo a tomar decisiones 15. Tener metas y sueños 16.- Plan de vida	

MATRIZ DE OPERACIONALIZACION DE VARIABLE

VARIABLE	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<p>(Dependiente)</p> <p>Escala de Bullying (Versión escolar)</p>	<p>Es la manifestación de acciones agresivas en un espiral de silencio bajo un escenario escolar, en un esquema de dominio – sumisión, donde la víctima se ve impedida por diversos factores como la dinámica familiar, escolar y social, no encontrando medios ni psicológicos ni físicos para revertir esta situación. (Piscoya, 2019).</p>	<p>Elaborar las sesiones del programa de Habilidades Sociales, según las 4 dimensiones con las que cuenta la variable de acoso escolar.</p>	FISICO	FISICO 1,2,3,4,5,6	<p>Muy bajo Bajo Moderado Alto Total</p>
			VERBAL	VERBAL 7,8,9,10,11	
			PSICOLOGICO	PSICOLOGICO 12,13,14,15,16,17,18	
			EXCLUSION SOCIAL	EXCLUSION SOCIAL 19,20,21,22,23	
			CIBER BULLYING	CIBER BULLYING 24.25.26.27.28	

Instrumento (Escala de Bullying - Forma B)

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

1.1. Ficha Técnica:

Nombre original	:	Escala de Bullying. Versión escolar.
Autores	:	Maximiliano Plaza Quevedo & Rubén Toro
Reque.Año de aparición	:	2011. Revisado y actualizado, 2014.
Procedencia	:	Chiclayo, Perú.
Aplicación	:	Individual y colectiva.
Dirigido a	:	Niños y niñas a partir de 07 años de edad.
Nivel escolar	:	Niños (Primaria – forma A) y Adolescentes(Secundaria – forma B).
Tiempo de aplicación:	:	Entre 20 y 25 minutos aproximadamente.
Finalidad	:	Evaluación del Bullying por indicadores y en forma general.
Indicadores	:	05: <ol style="list-style-type: none">1. Bullying Físico (FS).2. Bullying Verbal (VB).3. Bullying Psicológico (PS).4. Bullying Exclusión Social (Ex. S).5. Bullying Ciber bullying (CB). Este último indicador es para la versión escolar secundaria –adolescentes (Forma B).
Tipificación	:	Baremos percentilares (PC) según género y edad.
Población	:	Para la construcción de la escala del Bullying forma escolar, se trabajó con una población de 3066 estudiantes entre varones y mujeres, desde segundo grado de Primaria hasta el nivel secundaria.
Confiabilidad	:	Se trabajó con el estadístico alfa de Cronbach, el mismo que dio como resultado niveles altos y muy altos entre sus indicadores.

Tabla 1

Análisis de fiabilidad de la escala de Bullying, Nivel Primaria (forma A)

Alfa de Cronbach	Puntaje
FS.	.79
VB	.87
PS	.78
Ex. S	.94
CB	.89
Bullying (General)	.93

Tabla 2

Análisis de fiabilidad de la escala de Bullying, Nivel Secundaria (forma B)

Alfa de Cronbach	Puntaje
FS.	.73
VB	.77
PS	.81
Ex. S	.86
CB	.90
Bullying (General)	.82

Validez: El análisis de contenido fue a través de siete psicólogos expertos a quienes se les brindó los objetivos, las instrucciones de la escala, así como la estructura psicométrica del presente instrumento.

Se elaboró inicialmente 45 ítems, pero luego del análisis de contenido se consideró 28 ítems. De los cuales 23 pertenecen a la escala Bullying forma escolar niños (Primaria A) y 28 ítems, es de la versión escolar adolescentes (secundaria B).

1.2. Calificación.

La calificación corresponde por cada sub escala, llevándose también la suma total de la prueba: Se suma cada ítem de acuerdo a la alternativa que marco con un aspa (X) el evaluado. NUNCA (0), POCAS VECES (1) y MUCHAS VECES (2).

Versión escolar primaria (forma A)

Comprende cinco sub escalas y son los siguientes

Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6 = Físico. Puntaje máximo 12

7, 8, 9, 10, 11 = Verbal. Puntaje máximo 10

12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 = Psicológico. Puntaje máximo: 14

19, 20, 21, 22, 23 = Exclusión social. Puntaje máximo:

10 Puntaje total: 46 puntos.

A mayor puntaje, mayor niveles del Bullying en cualquiera de sus tipologías.

Versión escolar adolescentes (forma B)

Comprende cinco sub escalas y son los siguientes

Ítems: 1, 2, 3, 4, 5, 6 = Físico. Puntaje máximo: 12

ESCALA DE BULLYING (VERSION ESCOLAR)

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

1.1. Ficha Técnica:

Nombre original	:	Escala de Bullying. Versión escolar.
Autores	:	Maximiliano Plaza Quevedo & Rubén Toro Reque.
Año de aparición	:	2011. Revisado y actualizado, 2014.
Procedencia	:	Chiclayo, Perú.
Aplicación	:	Individual y colectiva.
Dirigido a	:	Niños y niñas a partir de 07 años de edad.
Nivel escolar	:	Niños (Primaria – forma A) y adolescentes (Secundaria – forma B).
Tiempo de aplicación	:	Entre 20 y 25 minutos aproximadamente.
Finalidad	:	Evaluación del Bullying por indicadores y en forma general.
Indicadores	:	05: 1. Bullying Físico (FS). 2. Bullying Verbal (VB). 3. Bullying Psicológico (PS). 4. Bullying Exclusión Social (Ex. S). 5. Bullying Ciber bullying (CB). Este último indicador es para la versión escolar secundaria – adolescentes (Forma B).
Tipificación	:	Baremos percentilares (PC) según género y edad.
Población	:	Para la construcción de la escala del Bullying forma escolar, se trabajó con una población de 3066 estudiantes entre varones y mujeres, desde segundo grado de Primaria hasta el nivel secundaria.
Confiabilidad	:	Se trabajó con el estadístico alfa de Cronbach, el mismo que dio como resultado niveles altos y muy altos entre sus indicadores.

1.2. Calificación.

La calificación corresponde por cada sub escala, llevándose también la suma total de la prueba: Se suma cada ítem de acuerdo a la alternativa que marco con un aspa (X) el evaluado. NUNCA (0), POCAS VECES (1) y MUCHAS VECES (2).

Versión escolar adolescentes (forma B)

Comprende cinco sub escalas y son los siguientes ítems:

1, 2, 3, 4, 5, 6 = Físico. Puntaje máximo: 12

7, 8, 9, 10, 11 = Verbal. Puntaje máximo: 10

12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 = Psicológico. Puntaje máximo: 14

19, 20, 21, 22, 23 = Exclusión social. Puntaje máximo: 10

24, 25, 26, 27, 28 = Ciber bullying. Puntaje máximo: 10

Puntaje total: 56 puntos.

A mayor puntaje, mayores niveles del Bullying en cualquiera de sus tipologías

Tabla de calificación de la escala de Bullying, Nivel Secundaria (forma B)

NIVEL	Físico	Verbal	Psicológico	Exclusión social	Ciberbullying	Total
Muy bajo	0 – 2	0 – 2	0 – 3	0 – 2	0 – 2	0 – 13
Bajo	3 – 6	3 – 5	4 – 7	3 – 5	3 – 5	14 – 27
Moderado	7 – 10	6 – 8	8 – 11	6 – 8	6 – 8	28 – 41
Alto	11 más	9 – más	12 – más	9 – más	9 – más	42 – más

7, 8, 9, 10, 11 = Verbal. Puntaje máximo: 10

12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 = Psicológico. Puntaje máximo: 14

19, 20, 21, 22, 23 = Exclusión social. Puntaje máximo: 10

24, 25, 26, 27, 28 = Ciber bullying. Puntaje máximo: 10

Puntaje total: 56 puntos.

A mayor puntaje, mayor niveles del Bullying en cualquiera de sus tipologías.

Tabla de calificación de la escala de Bullying, Nivel Primaria (forma A)

NIVEL	Físico	Verbal	Psicológico	Exclusión social	Total
Muy bajo	0 – 2	0 – 2	0 – 3	0 – 2	0 – 11
Bajo	3 – 6	3 – 5	4 – 7	3 – 5	12 – 23
Moderado	7 – 10	6 – 8	8 – 11	6 – 8	24 – 35
Alto	11 más	9 – más	12 – más	9 – más	36 – más

Tabla de calificación de la escala de Bullying, Nivel Secundaria (forma B)

NIVEL	Físico	Verbal	Psicológico	Exclusión social	Ciberbullying	Total
Muy bajo	0 – 2	0 – 2	0 – 3	0 – 2	0 – 2	0 – 13
Bajo	3 – 6	3 – 5	4 – 7	3 – 5	3 – 5	14 – 27
Moderado	7 – 10	6 – 8	8 – 11	6 – 8	6 – 8	28 – 41
Alto	11 más	9 – más	12 – más	9 – más	9 – más	42 – más

ESCALA DE BULLYING

FORMA ESCOLAR "B" (ADOLESCENTES SECUNDARIA)

Elaborado por: Maximiliano Plaza & Rubén Toro

Género: M F Edad: Sexo: Femenino

Centro educativo: Público _____ Privado _____

Vives con tus padres: Si _____ NO _____

Instrucciones: Lee cada pregunta con atención, y marca tu respuesta con un aspa (X)

N°	¿QUÉ TE HACEN EN TU COLEGIO?	Nunca	Pocas Veces	Muchas Veces
1	Me pegan, me dan puñetazos, patadas.			
2	Me pegan con objetos.			
3	Me empujan para caerme.			
4	Mis compañeros me encierran en cualquier lugar.			
5	Me pegan en grupo			
6	Rompen mis cosas a propósito			
7	Me llaman por apodos, me insultan.			
8	Me amenazan con objetos.			
9	Me amenazan con hacerme daño.			
10	Se meten, me interrumpen cuando quiero conversar, hablar.			
11	Me gritan de la nada.			
12	Me esperan a la salida para molestarme.			
13	Se meten conmigo para hacerme llorar.			
14	Se meten conmigo por mi forma de ser.			
15	Se meten conmigo por mi forma de hablar.			
16	Se ríen de mí por cualquier cosa que hago.			
17	Me hacen sentir mal.			
18	Me siento solo.			
19	Me engañan, me mienten.			
20	Me ponen en ridículo ante los demás.			
21	Tratan que nadie me llame a jugar.			
22	Tratan que nadie hable conmigo.			
23	Tratan que me aleje del grupo.			
24	Me insultan por medio del chat.			
25	Cuelgan fotos o videos en internet, cuando me agredieron.			
26	Me envían amenazas a mi correo.			
27	Cuelgan fotos o videos en internet, cuando se burlan demí.			
28	Inventan cosas y me meten en problemas por internet.			

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL EVALUADO

Hola mi nombre es Pamela Jennifer Serrano Alba, soy estudiante de post grado de la de la Universidad Cesar Vallejos, me encuentro realizando una investigación para realizar la propuesta de un programa de habilidades sociales en los alumnos, con la finalidad de prevenir el bullying. Para realizarla, necesito de algunos datos personales que verás en esta hoja y que se responda algunas preguntas de una escala psicológica, Todos los datos y respuestas de la prueba son completamente confidencial y anónima, y sólo serán usados para esta investigación. Tus padres, profesores o autoridades del colegio no sabrán los resultados o tus respuestas de forma individual. Igualmente, en la investigación no se detallará el nombre del colegio, ni los datos o respuestas individuales. Eres libre de decidir no participar en esta investigación y si deseas interrumpir tu participación en cualquier momento puedes hacerlo.

Gracias por tu participación

.....

...

Acepto participar voluntariamente en esta investigación y he sido informado en qué consiste mi participación en el estudio. Me han indicado que debo llenar datos personales y completar una escala psicológica.

Reconozco que la información que yo provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio

sin mi consentimiento.

Firma del participante

Fecha...../...../.....

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PADRES O APODERADOS

Espero que tenga un buen día, mi nombre es Pamela Jennifer Serrano Alba, soy estudiante de post grado de la de la Universidad Cesar Vallejo, me encuentro realizando una investigación para realizar la propuesta de un programa de habilidades sociales en los alumnos, con la finalidad de prevenir el bullying. Para realizarla, necesito de algunos datos personales de sus menores hijos, asimismo que se responda algunas preguntas de una escala psicológica, todo ello con la finalidad de obtener datos para la presente investigación. Todos los datos y respuestas de la prueba son completamente confidencial y anónima, y sólo serán usados para esta investigación. Las personas ajenas a esta investigación no sabrán los resultados o respuestas de forma individual. Igualmente, en la investigación no se detallará el nombre del colegio, ni los datos o respuestas individuales. Ud es libre de decidir si su menor hijo participará o no en esta investigación y si desea interrumpir su participación en cualquier momento puede hacerlo.

Gracias por tu participación.

.....

...

Acepto participar voluntariamente en esta investigación y he sido informado en qué consiste mi participación en el estudio. Me han indicado que debo llenar datos personales y completar una escala psicológica.

Reconozco que la información que yo provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio

sin mi consentimiento.

Firma del padre o apoderado

Fecha...../...../

...

**“Programa de habilidades sociales
para prevenir el acoso escolar”**

I. DENOMINACIÓN

Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, Yanama 2022.

II. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1. Ciudad** : Yanama
- 2.2. Institución Educativa** : San Juan Bosco
- 2.3. Tipo de Gestión** : Pública
- 2.4. Turno** : Diurno
- 2.5. Duración del Programa** : 10 semanas
- 2.6. Responsable del Cronograma** : Pamela Jennifer Serrano Alba

III. MARCO REFERENCIAL

El bullying o también llamado acoso escolar es un tema que en la actualidad demanda gran atención por parte de todos, comprometiéndose la sociedad, familia, docentes, etc. De esta manera debemos señalar que su intervención debe ser a nivel interdisciplinaria, involucrándose para tal caso a la familia, la escuela y el medio que le rodea. El acoso escolar en los últimos años ha tomado mayor fuerza de difusión e interés para quienes trabajan directamente con niños y adolescentes en el ámbito escolar.

Frente a esta realidad, se propone un programa para trabajar las habilidades sociales en adolescentes, estudiantes del colegio San Juan Bosco, del distrito de Yanama, con la finalidad de brindarles herramientas para poder prevenir o disminuir el bullying dentro de la institución educativa, el cual consta de 15 sesiones en las que los alumnos reforzaran habilidades que le ayuden con el adecuado desarrollo dentro de su institución y sociedad.

Las Habilidades sociales, son un conjunto de comportamientos que poseen los individuos, que, de ser aplicados de la manera adecuada en su comportamiento, traerá consigo resultados positivos. Se establece que las personas que cuentan con habilidades sociales tienen mejores respuestas ante

ciertas situaciones, logran manejar o controlar sus emociones, mantienen un adecuado amor propio, y pueden formar relaciones interpersonales sanas y duraderas.

Según Caballo (2007, citado por Vargas y Paternina, 2017). Sostiene que las Habilidades sociales se encuentran estrechamente relacionadas con los comportamientos que permiten a la persona desenvolverse en su ambiente social o propio, teniendo como resultado sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, positivas ante las situaciones. Así mismo, permite la resolución de conflictos, de manera inmediata, disminuyendo de este modo los problemas a futuro.

Así mismo, es importante hacer mención de las 6 dimensiones que van a determinar las habilidades s, según Goldstein y Cols, las habilidades sociales se clasifican en seis: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

Primeras habilidades sociales: También llamada habilidades no verbales o de contacto, las cuales implica: que el ser humano tendrá un interés por escuchar a los demás, asimismo iniciar una conversación, formular una pregunta, dar las gracias cuando se requiera, presentarse a los demás por sí solo, presentar a otras personas y hacer un cumplido.

Habilidades sociales avanzadas: Consiste en saber pedir ayuda, involucrarse en la participación de actividades, teniendo la capacidad para dar y seguir instrucciones, con la finalidad de convencer a los demás para beneficio mutuo, y en situaciones que se requiere pedir disculpas lo manifiesta.

Habilidades relacionadas con los sentimientos: Definida como la capacidad que tiene el ser humano para conocer los propios sentimientos, expresar afecto, logrando con facilidad resolver el miedo, el cual permitirá tener confianza, seguridad e incremento de amor propio a través de los halagos y recompensas,

fortaleciendo la capacidad de empatía. Por otro lado, tendrá un manejo y dominio de emociones, que le permitirá saber enfrentarse con el enfado de otro.

Habilidades alternativas a la agresión: Definida como la habilidad para negociar, evitando entrar en conflictos con los demás, lo cual indica autocontrol al momento de responder a las bromas; lo que beneficia a la defensa de los propios derechos y ayuda mutua.

Habilidades para hacer frente al estrés: Consiste en la destreza para formular y responder una queja, saber enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a la persuasión, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejan de lado, defender a un amigo, prepararse para una conversación difícil y hacer frente a las presiones del grupo.

Habilidades de planificación: Significa establecer y ejecutar un objetivo claro y alcanzable, lo que permitirá determinar las propias habilidades para resolver los problemas según su importancia, lo cual implica, saber discernir sobre la causa de un problema, recoger información y tomar decisiones. (Huamán 2015).

Según Bandura (1987, citado por Huamán, 2015), en su teoría del aprendizaje, sostiene que el comportamiento social es resultado de la interacción entre los factores internos del individuo, es decir, sus procesos cognoscitivos y motivacionales, y sus factores más externos, como pueden ser los factores del medio que le rodea y las situaciones a las que se enfrenta. Los procesos importantes que influyen en el comportamiento social son: historial de refuerzo directo, historial de aprendizaje observacional (modelado), retroalimentación y formación o refinamiento de habilidades, número de oportunidades para practicar conductas y desarrollar comportamientos positivos. expectativas de rendimiento, es decir, predicción de las consecuencias de la respuesta, autoeficacia y autorregulación conductual. Bandura también sostiene que las personas, los contextos y los comportamientos son variables fundamentales para analizar y predecir el comportamiento.

La Psicología Social, deja aportes valiosos como los conocimientos sobre distintos procesos psicosociales necesarios para el desarrollo de las habilidades sociales, percepción del ambiente, la comunicación y relaciones interpersonales, etc.

IV. MARCO TELEOLÓGICO

1.1. OBJETIVOS

1.1.1. GENERAL

Proponer el programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022

1.1.2. ESPECÍFICOS

- a. Identificar el nivel de acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022
- b. Diseñar el programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022
- c. Fundamentar el programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

V. Descripción del programa.

El Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar, tiene su marco teórico sustentado en la tesis presentada, tal como muestran distintas investigaciones las cuales establecen la importancia de un programa de habilidades sociales en las escuelas con la finalidad de disminuir o de prevenir el acoso escolar.

VI. MARCO METODOLOGICO

La metodología de trabajo en cada una de las sesiones ha sido diseñada en tres momentos:

- **INICIO:** En este primer momento se pone énfasis en la motivación para poder predisponer a los participantes de manera positiva para las sesiones a desarrollar, así mismo se realizará el recojo de saberes previos y preguntas de reflexión; asimismo se realizarán técnicas rompe hielo para establecer un buen confort con los participantes
- **DESARROLLO** se realizará el desarrollo del tema, con la participación de los evaluados, mediante preguntas, desarrollo de situaciones o actividades según la sesión.
- **FINAL**, se realizará la evaluación de lo aprendido en la sesión, mediante lluvia de ideas o preguntas directas.

SESIONES

NOMBRE DE LA UNIDAD	DIMENSIÓN PRIORIZADA	NOMBRE DE SESIONES Y ACTIVIDADES	TIEMPO/CRONOGRAMA											
			JULIO				AGOSTO				SETBRE			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	
Pre – Test														
	Primeras Habilidades Sociales	1.-Seamos asertivos. 2.-Si hay abuso no hay cariño 3.- Aprendo a conocerme y me acepto como soy	X											
	Habilidades Sociales Avanzadas	4.- Analizo mi escala de valores 5.- Reconozco mis errores		X										
	Habilidades Relacionadas con el Sentimiento	6.- Rescatando lo positivo de los momentos malos 7.- Nos respetamos 8.- Reconozco los sentimientos			X									
	HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN	9.- Identifico y reflexiono ante situaciones que me dan ira. 10.- Quienes somos, cómo somos y qué merecemos 11. Logro pensamientos saludables				X								
	HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	12.- El estrés Y manejo del estres 13. Me regulo con amor					X							
	HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN	14.- Aprendo a tomar decisiones 15.- Tener metas y sueños 16. plan de vida						X						
Post – Test			X										X	

VII. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. Humanos:

- ✓ Directivos de la Institución Educativa
- ✓ Investigadora
- ✓ Alumnos

8.2. Servicios:

- ✓ Fotocopias
- ✓ Internet
- ✓ Impresiones
- ✓ Anillados
- ✓ Refrigerio

1.3.

Materiales:

- ✓ Test
- ✓ Material de oficina
- ✓ Millar de papel bond, y Bulky
- ✓ Caja de lapiceros
- ✓ Borradores
- ✓ Plumones
- ✓ Cartulina de colores
- ✓ Papelotes

VIII. MARCO EVALUATIVO

Inicio: aplicación del pre-test; para establecer una línea base acerca de la problemática existente en la institución, así para evaluar saberes previos

Proceso: desarrollo de unidades y actividades programadas.

Salida: aplicación del post-test.; Con la finalidad de identificar si lo evaluados lograron obtener las herramientas que se les pretendió brindar

IX. IMPLEMENTACIÓN DEL Programa de habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.

SESIÓN N° 1

¡SEAMOS ASERTIVOS!

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : San Juan Bosco
- 1.2 Docente Responsable : Investigadora – Pamela Jennifer Serrano
Alba
- 1.3 Año Lectivo : 2022

II. CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Asertividad
- Importancia en la vida de las personas.
- Desarrollo de la asertividad
- 10 claves para ser más asertivos

III. APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexiona sobre el concepto de la asertividad, se le brindan claves para practicar el asertividad en el colegio, en casa y en la sociedad.

IV. OBJETIVO:

Que los y las estudiantes reconozcan la importancia de la práctica de la asertividad en su entorno

V. **DESARROLLO:**

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que los y las estudiantes reconozcan la importancia de la práctica de la asertividad en su entorno	Inicio	<p>Bienvenida de os participantes</p> <p>Proyección de video: "La asertividad"</p>	<p>Se da la bienvenida a los participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>Se aplica el pretest y se continúa con la sesión.</p> <p>Se proyecta el video: https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic</p> <p>Los colaboradores responden las interrogantes propuestas por la facilitadora, sobre el video proyectado.</p> <p>¿Qué observaron en el vídeo? ¿Es importante ser asertivos? Para qué nos serviría la asertividad?</p>	<p>Ppt</p> <p>Laptop</p> <p>Internet</p>	20 min
	Desarrollo	Explicación del tema	<p>La facilitadora utiliza dispositivas para realizar la exposición teórica del tema.</p> <p>Usando hojas de colores y lapiceros, los alumnos plasmarán su compromiso acerca de la asertividad.</p> <p>Los colaboradores realizan comentarios sobre su experiencia al desarrollar la actividad.</p>	<p>Proyector</p> <p>Sonido</p>	40 min

	Cierre	Agradecimiento y despedida	<p>Cierre y conclusiones.</p> <p>La facilitadora cierra la sesión, agradeciendo la participación de cada uno de los colaboradores, se procederá a repartir los refrigerios.</p>		10 min
--	--------	----------------------------	---	--	--------

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Los asistentes serán capaces de hacer juicios de valor debidamente sustentados sobre la asertividad.</p>	<p>✓ Identifica situaciones donde poner en practica la asertividad</p>	<p>Lluvia de ideas,</p>

ANEXOS :

PASIVO



ASERTIVO



AGRESIVO



**¿ERES
ASERTIVO?**

SESIÓN Nº 2

SI HAY ABUSO NO HAY CARIÑO

DATOS INFORMATIVOS:

- 1.4 Institución Educativa : San Juan Bosco
- 1.5 Docente Responsable : Investigadora – Pamela Jennifer Serrano
Alba
- 1.6 Año Lectivo : 2022

CONTENIDOS BÁSICOS: / Competencia / Capacidad.

- Autoestima: Definición
- Importancia en la vida de las personas.
- Desarrollo de la autoestima.
- Actitudes que favorecen la autoestima.

APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexiona sobre el concepto de la autoestima y autenticidad a partir del entorno socio – cultural, desarrollando su autoestima y afirmación personal a través de una adecuada definición de políticas de motivación y estímulo..

TEMA TRANSVERSAL:

Educación para la convivencia, la paz y la ciudadanía.

OBJETIVO:

Los estudiantes logran identificar los niveles de autoestima y sus características

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Los estudiantes logran identificar los niveles de autoestima y sus características	Inicio	<p>Bienvenida de los participantes</p> <p>Proyección de video: "La asertividad"</p>	<p>Se da la bienvenida a los participantes y a la vez se agradece por su presencia en la sesión.</p> <p>Se proyecta el video: https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhXS0g</p> <p>Los colaboradores responden las interrogantes propuestas por la facilitadora, sobre el video proyectado.</p> <p>¿Qué observaron en el vídeo? ¿Qué opinan del video?</p> <p>Se anota en papelotes las respuestas</p>	<p>Ppt</p> <p>Laptop</p>	20 min
	Desarrollo	<p>Explicación del tema</p>	<p>La facilitadora utiliza dispositivos para realizar la exposición teórica del tema.</p> <p>Se reciben dudas, preguntas o aportes de los evaluados..</p>	<p>Internet</p> <p>Proyector</p> <p>Sonido</p>	40 min
	Cierre	<p>Dinámica</p> <p>Agradecimiento y despedida</p>	<p>Dinámica: Cuido mi autoestima</p> <p>Cierre y conclusiones.</p>		10 min

			La facilitadora cierra la sesión, agradeciendo la participación de cada uno de los colaboradores, se procederá a repartir los refrigerios.		
--	--	--	--	--	--

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de hacer juicios de valor debidamente sustentados sobre la autoestima	✓ Identifica el significado de la autoestima, reconoce las características de los niveles de autoestima y el qué hacer para mejorar el autoestima.	Lluvia de ideas,

DINAMICA DE SESIÓN



VIDEO DE SESIÓN



MOSQUITOS PARA LA SESIÓN



SESIÓN Nº 3

ME ACEPTO Y ACEPTO A LOS DEMÁS

I.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.7 Institución Educativa : San Juan Bosco
- 1.8 Docente Responsable : Investigadora – Pamela Jennifer
Serrano Alba
- 1.9 Año Lectivo : 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Respeto, amor propio y amor por los demás
- Importancia en la vida de las personas el reconocer la importancia de cada uno de ellos
- Desarrollo de la autoaceptación

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexiona sobre el concepto de la autoaceptación, también la importancia del respeto hacia los demás, la importancia de su reconocimiento.

IV. OBJETIVO

Lograr que los evaluados reconozcan el significado e importancia del respeto tanto para si mismo como para los demás. Tambien la importancia del amor propio.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Lograr que los evaluados reconozcan el significado e importancia del respeto	INICIO	<p data-bbox="667 400 911 472">Bienvenida de LOs participantes</p> <p data-bbox="712 560 866 632">Dinámica de entrada</p>	<p data-bbox="943 491 1666 600">Se da la bienvenida a los participantes, se detalla los objetivos de la sesión así mismo se preseta una dinámica de entrada de nominada “el cable pelado”</p>	<p data-bbox="1697 611 1870 719">Laminas de burros con su cola.</p> <p data-bbox="1720 746 1848 778">Proyector</p>	25min
	DESARROLLO	<p data-bbox="696 930 887 1002">Explicación del tema</p>	<p data-bbox="943 810 1666 959">Se desarrollara el tema, explicando que dentro de los valores más importantes se encuentra el respeto, asimismo se señalará la importancia de este valor aplicado en si mismo y hacia los demás.</p> <p data-bbox="943 986 1666 1058">Para concluir el tema, se hace proyección de un video https://www.youtube.com/watch?v=T_KAI4Zci5M</p>	<p data-bbox="1727 810 1823 842">Sonido</p> <p data-bbox="1727 869 1839 901">Papelote</p> <p data-bbox="1727 928 1839 960">plumines</p>	45min
	CIERRE	<p data-bbox="678 1171 904 1299">Dinámica Agradecimiento y despedida</p>	<p data-bbox="943 1171 1666 1243">Para el cierre de la sesión se realiza una dinámica el cual se denomina “ponle la cola al burro”</p> <p data-bbox="943 1270 1559 1302">Se cierra la sesión con la repartición del refrigerio.</p>		25min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de ejercer el respeto sobre sí mismo y sobre los demás	✓ Identifica situaciones donde poner en práctica el valor del respeto	Lluvia de ideas,



YouTube

VALORES Para todos - ¿Que son los valores?

1,164,704 30,185 NO ME GUSTA COMPARTIR DESCARGAR GUARDAR ...

DINAMICA: Se realizará un árbol de valores



SESIÓN Nº 4

Analizo mi escala de valores

I.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 Institución Educativa : San Juan Bosco
- 1.2 Docente Responsable : Investigadora – Pamela Jennifer
Serrano Alba
- 1.3 Año Lectivo : 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Los principales valores
- Escala de valores
- Poner en práctica los valores

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Reflexiona sobre la importancia de conocer los valores y establecer herramientas para poder ponerlos en práctica.

IV.- OBJETIVO:

Que los y las estudiantes re conozcan los valores que poseen y ponerlos en práctica de manera positiva

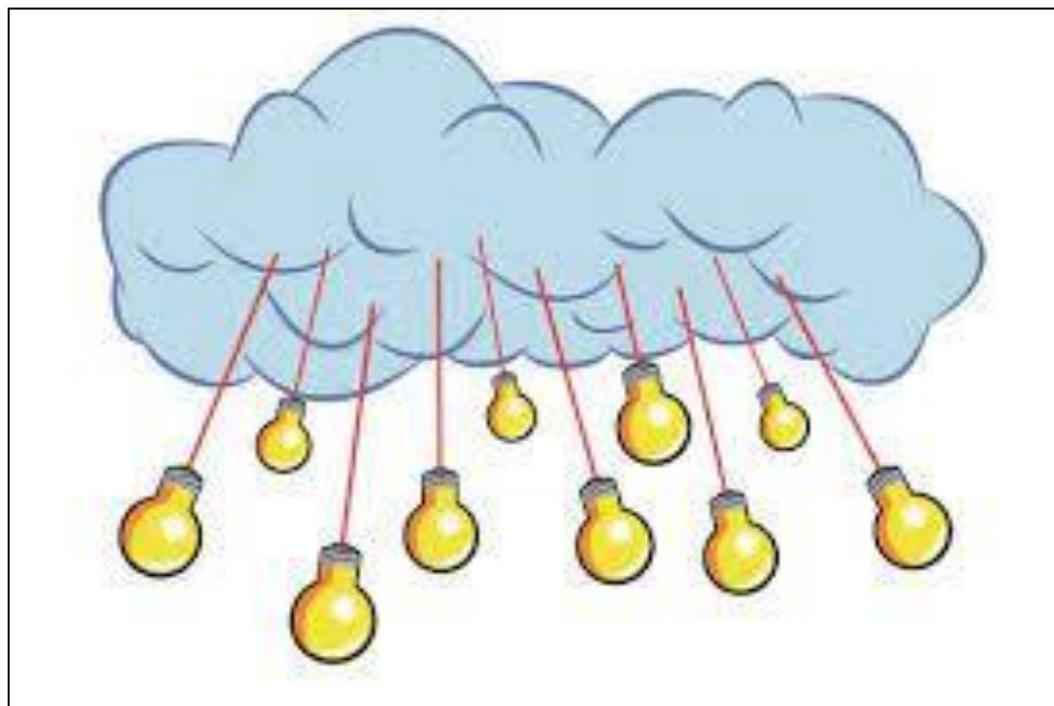
Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Lograr que los evaluados reconozcan el significado e importancia del respeto	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes y se da inicio a la sesión	Se da la bienvenida a los participantes, entregándoles también trípticos del tema a desarrollar	Proyector sonido Mosquitos Plumones	20 MIN
	Desarrollo	Presentación de l título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se proyecta el título del tema y se les pregunta qué valores conocen, en qué situaciones los ponen en práctica, posterior a ello s e presenta la sesión y se realiza trabajo por grupos acerca de preguntas relacionadas al video https://www.youtube.com/watch?v=xhgWC5vgqyl Se realiza una lluvia de ideas par apoder realizar el feedback correspondiente	Colores Papelotes Cartulinas	30MIN
	despedida	Cierre de la sesión	Se reproduce una música para que los alumnos puedan realiza rel juego de la silla, donde cada uno debe “ganar un asiento” el que quede último dará un resumen de lo explicado		20 MIN

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de identificar su escala de valores	✓ Identifica situaciones donde poner en practica los valores que posee.	Lluvia de ideas,

ANEXOS:

Iluvia de ideas:



IDENTIFICO LOS VALORES



¿Qué es?



El respeto es un valor humano, que se manifiesta en el buen trato hacia las distintas personas con las que se comparte la vida: padres, hermanos, abuelos, tíos, primos, maestros y compañeros, quienes como personas que son merecen ser tratados con palabras y actitudes respetuosas a su condición humana, y ello permite que el hombre pueda reconocer, aceptar, apreciar y valorar las cualidades del prójimo y sus derechos.

Formas de expresar el respeto

Existen diversas formas en la que el valor del respeto puede manifestarse en la vida cotidiana:

RESPECTO HACIA LAS PERSONAS: ser respetuoso con los otros le asegura un mejor nivel de convivencia y aceptación. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Emplear normas de cortesía: Buenos días, por favor, gracias, etc.
- Ver a la persona a los ojos cuando se le habla.
- Escucharla con atención, respetando sus puntos vista.

RESPECTO HACIA LOS BIENES DEL OTRO: todo individuo cuenta con posesiones y límites personales que no pueden ser vulnerados, sin causar daño o molestias en el individuo. Tomar en cuenta lo siguiente:

- Pedir permiso al dueño antes de tomar un objeto ajeno.
- Cuidar los juguetes y útiles de los compañeros de escuela.
- Entender que las gavetas de los adultos no deben revisarse sin su permiso.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

RESPECTO HACIA LAS LEYES: no sólo implica obedecer a la Justicia sino colaborar con el desenvolvimiento positivo de todas las personas que conforman la sociedad en donde se hace vida. Una forma sencilla de Respetar las Leyes son estas:

- Estar atento y obedecer las señales de tránsito tanto si se va en un automóvil como si se ejerce el papel de peatón.
- Mantener la ciudad limpia.
- Ser cordial y respetuoso con las otras personas con las que se convive en la ciudad.

RESPECTO HACIA SI MISMO: El auto-respeto es el aprecio y amor que una persona siente hacia ella misma. A tomar en cuenta:

- Fomentar la comunicación asertiva, directa y en términos agradables.
- Ser amoroso con nuestros familiares y mascotas propicia un ambiente de respeto hacia nosotros, puesto que el respeto tiende a ser recíproco.

Factores que ocasionan la falta de respeto

• **EL EGOCENTRISMO Y LA SOBERBIA:** Cuando alguien considera que todo ha de girar en torno a sí mismo es inevitable que tienda a despreciar a los demás y por lo tanto, que no los trate con el respeto que merecen.



• **LA INTOLERANCIA:** Nadie puede esperar que todo el mundo piense y actúe como uno mismo. Muchas personas no aceptan al que es diferente por el simple hecho de serlo y en ocasiones, lo tratan de una manera despectiva.



• **LA AUSENCIA DE VALORES:** La falta de valores hace que las personas basen todas sus actuaciones en conseguir unos objetivos materiales y en satisfacer sus propios deseos o caprichos sin respetar a los demás.

• **LA MALA EDUCACIÓN:** Que hace que muchas personas no sepan guardar unas normas básicas de convivencia.

A tener en cuenta
La falta de respeto puede ser la causa de la generación de conflictos y de violencia en nuestra sociedad.



El respeto que le das a los demás es un claro ejemplo del respeto que te das a ti mismo.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Yo te Respeto,
Tú me Respetas



ELABORADOR POR:

DPTO PSICOLÓGICO

Alexandra Sópia Rodríguez Huertas.

Practicante de Psicología.

SESIÓN Nº 5

RECONOZCO MIS ERRORES

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.4 Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.5 Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.6 Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Tomar conciencia de nuestros actos
- Valor de la sinceridad

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

EL alumne logre tomar conciencia de sus acciones y saber pedir disculpas si ella lo amerita.

IV.- OBJETIVO:

Que los y las estudiantes reconozcan las consecuencias de sus acciones, asimismo practiquen el valor de la sinceridad, y sean capaces de pedir disculpas

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que los y las estudiantes reconozcan las consecuencias de sus acciones	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes y se da inicio a la sesión programada	Se da la bienvenida a los participantes, entregándoles también trípticos del tema a desarrollar, asimismo se hace una dinámica denominada la “papa caliente” en la que a los alumnos se pasará de manera aleatoria la pelota y quien quede con ella responderá preguntas del moderador referentes a la sesión anterior.	Proyector sonido Mosquitos Plumones Colores Papelotes Cartulinas	25min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se proyecta el título del tema, asimismo se dará explicación de la importancia de reconocer los errores, las consecuencias de no hacerlo y los beneficios que produce de manera personal como de manera grupal el que cada uno se haga cargo de las acciones positivas o negativas que podamos presentar. Se conforman grupos para poder desarrollar un trabajo de repaso respecto a la sesión.		30min
	despedida	Cierre de la sesión	Se finaliza la sesión entregando mensajes respecto a la sinceridad. Y se entregará el refrigerio		15min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de practicar la sinceridad	✓ Identifica situaciones donde poner en práctica los el valor de la sinceridad.	Lluvia de ideas,



El alumno explicará la interpretación de la imagen

YouTube^{PE}

Buscar



#DisneyEncanto

Sugey Torres - En lo profundo/Peso (De "Encanto")

PASTILLAS PSICOLÓGICAS



SESIÓN Nº 6

RESCATANDO LO POSITIVO DE LOS MALOS MOMENTOS

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.7 Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.8 Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.9 Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Brindar concept sobre la resiliencia
- Brindar estrategias para adoptar la resiliencia
- Especificar ejemplos de malos momentos

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

El alumno logra ser resiliente ante los problemas que enfrenta.

IV.- OBJETIVO:

Brindar conocimientos sobre la resiliencia, su importancia y herramientas para poder obtenerla

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Bruindar conocimientos sobre la resiliencia, su importancia y herramientas para poder obtenerla	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les pide tomar asiento y se selecciona a 3 alumnos quienes realizaran la dinámica que consistirá en el juego de la charada, referente a palabras relacionadas a la resiliencia.	Plumones Hojas de colores Proyector Sonido	20min
	Desarrollo	Presentación de l titutlo de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se proyecta el titulo del tema y se les pregunta qué entienden por resiliencia, si han escuchado antes esa palabra. Se procederá a desarrollar el tema y se proyectará el video https://www.youtube.com/watch?v=-zHOzw9Kq2c , del cual los estudiantes deberán dar su opinión.		30min
	despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de identificar lo que es la resiliencia	✓ Identifica situaciones donde poner en práctica la resiliencia, así mismo trabajar en fortalecerla y hacerla parte de su personalidad.	Lluvia de ideas,

5. PLAN DE ACCIÓN PARA CONSTRUIR LA CAPACIDAD DE RESILIENCIA

- Prepárate con una técnica de coherencia para establecer el tono del día; respira balance interno entre una actividad y otra.
- Encuentra algo que apreciar cada día.
- Prepárate practicando el Balance Interior antes de un evento estresante.
- Reinicia después de un evento estresante practicando la Respiración Enfocada en el Corazón.
- Comprométete a quitar el drama y a no reaccionar exageradamente y salirte de sincronía.
- Practica la técnica Centrar, Sostener y Expandir por 15 minutos, 3 o 4 veces a la semana para construir una nueva línea basal.
- Practica Comunicación en Coherencia en cada interacción.
- Obtén horas de sueño adecuadas y renovadoras.
- Involúcrate en una actividad que disfrutes.

“EL PONER TU
ATENCIÓN EN EL
ÁREA DE TU
CORAZÓN AYUDA A
CENTRARTE Y
ENTRAR EN “
COHERENCIA” .

¿QUÉ ES RESILIENCIA?

Es la capacidad para prepararse, recuperarse y adaptarse ante el estrés, retos o adversidad.



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN
ANDRÉS
FACULTAD DE MEDICINA,
ENFERMERÍA, NUTRICIÓN Y
TECNOLOGÍA MÉDICA.
CATEDRA DE SALUD PÚBLICA III



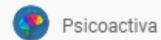
¿Qué es la RESILIENCIA?

Hábitos de las personas resilientes

PSICO 8:32

¿Qué es la Resiliencia?

576,266 vistas • hace 4 años



La resiliencia corresponde a la capacidad que tenemos para hacer frente a nuestros propios problemas, superar los obstáculos y ...



Resiliencia en tiempos de pandemia | EDU...
educacionrespuntocero.com



RESILIENCIA - Academias Gr...
academiasgranada.com



La Resiliencia - Challenge Internacional
challengeinternacional.com



▷ Resiliencia, ¿Qué es y cómo desarrolla...
psicoactiva.com



Los 7 pilares de la resil...
amazon.com - Disponible



Te explicamos qué es la resiliencia con cuatro ...
eldiario.es



Resiliencia: Las 8 cualidades de las personas resili...
psicomvilchis.wixsite.com



Qué es la resiliencia? - La Noticia
lanoticia.com



CRECER EN LA ADVERSIDAD: MÁS ALLÁ DE LA RE...
escuelaindustrialesupm.com



7 pasos para desarrollar la resiliencia y mant...
postgradoutp.edu.pe



Cómo desarrollar la resiliencia en tiempos d...
educacionrespuntocero.com

SESIÓN Nº 7

¡NOS REPETAMOS!

I.- DATOS INFORMATIVOS:

- 1.10 Institución Educativa** : San Juan Bosco
- 1.11 Docente Responsable** : Investigadora – Pamela Jennifer
Serrano Alba
- 1.12 Año Lectivo** : 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Buena convivencia
- Relaciones positivas

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Se logra una mejor convivencia dentro del aula.

IV.- OBJETIVO:

Que los alumnos logren nutrirse de herramientas que fortalezcan sus comportamientos, con la finalidad de lograr una adecuada convivencia dentro del colegio.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que los alumnos logren nutrirse de herramientas que fortalezcan sus comportamientos, con la finalidad de lograr una adecuada convivencia dentro del colegio.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les pide formar un círculo y se hablará sobre los TIPOS DE ABRAZOS , estos deberán ser practicados por los participantes en pareja.	Plumones Hojas de colores Proyector Sonido	20min
	Desarrollo	Presentación de I titutto de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se proyecta el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=zWts3pT52g0 Se pedirá a los participantes opinar de lo visto, asimismo se profundiza en el tema explicando su importancia dentro del entorno social. Se trabaja por equipos propuestas de mejor en la convivencia escolar.		30min
	despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de identificar lo que es la resiliencia	✓ Identifica situaciones donde poner en práctica la resiliencia, así mismo trabajar en fortalecerla y hacerla parte de su personalidad.	Lluvia de ideas,



#FOMENTANDOPRINCIPIOSVALORESYPHABITOS
EL VALOR DE APRENDER A CONVIVIR!!

👍 2,391 🗑️ NO ME GUSTA ➦ COMPARTIR ⬇️ DESCARGAR ✂️ RECORTAR ➦ GUARDAR ...



La coexistencia de los seres humanos ya está dada socialmente pero la convivencia hay que construirla y comprende entre otros muchos factores un proceso de enseñanza-aprendizaje



La convivencia escolar se trata de la construcción de un modo de relación entre las personas de una comunidad, sustentada en el respeto mutuo y en la solidaridad recíproca, expresada en la interrelación armoniosa y sin violencia entre los diferentes actores de la comunidad educativa.



DIRECCION:
CALLE MORELOS S/N AMECAMECA, MEX. TURNO
VESPERTINO



Ley sobre Violencia Escolar entiende la buena convivencia escolar como "la coexistencia pacífica de los miembros de la comunidad educativa, que supone una interrelación positiva entre ellos y permite el adecuado cumplimiento de los objetivos educativos en un clima que propicia el desarrollo integral de los estudiantes".

Abordar la convivencia en la escuela como parte de la formación de los sujetos que enseñan-aprenden, posibilita el desarrollo de competencias personales y sociales, para aprender a ser y a convivir juntos que se transfieren y generalizan a otros contextos de educación y de desarrollo humano.



3 ejes esenciales:

Tiene un **enfoque formativo**, ya que se enseña y se aprende a vivir con otros.

Requiere de la participación y compromiso de toda la comunidad educativa, de acuerdo a los roles, funciones y responsabilidades de cada actor

Todos los actores de la comunidad educativa son sujetos de derecho y de **responsabilidades**, y deben actuar en función del resguardo de la dignidad de todos y todas.

Tiene un enfoque eminentemente formativo. Se deben enseñar y aprender

una suma de conocimientos, habilidades y valores que permiten poner en práctica el vivir en paz y armonía con otros, porque es la base para el ejercicio de la ciudadanía



Contiene una dimensión preventiva, expresada en el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes que permitan formar personas autónomas, capaces de tomar decisiones personales y de anticiparse a las situaciones que amenazan o alteran el aprendizaje de la convivencia



Promover el compromiso y la participación de la Comunidad Educativa, en la construcción de un proyecto institucional que tenga como componente central la Convivencia Escolar, y el ejercicio de los derechos y deberes de cada uno de los actores.

4. Fomentar en todos los actores sociales y de la Comunidad Educativa, una comprensión compartida de la prevención, la resolución de conflictos y la violencia escolar, incluido el acoso sistemático o *bullying*, desde una perspectiva formativa.

SESIÓN Nº 8

RECONOCIENDO MIS SENTIMIENTOS

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.13 Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.14 Docente Responsable Serrano Alba	: Investigadora – Pamela Jennifer
1.15 Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Emociones
- Gestión de las emociones

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Logra reconocer los tipos de emociones y gestionarla.

IV.- OBJETIVO:

Que los alumnos logren saber los tipos de emociones que existen, asimismo logren identificar el nivel de emoción que atraviesan y logren conocer cómo gestionarla.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que los alumnos logren nutrirse de herramientas que fortalezcan sus comportamientos, con la finalidad de lograr una adecuada convivencia dentro del colegio.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les pide formar un círculo, se les entregará un globo, y un plumón, se les pedirá que le dibujen una cara al globo, expresando alguna emoción. Se conversará sobre ello	Plumones Hojas de colores Proyector Sonido	20min
	Desarrollo	Presentación de I titutto de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	https://www.youtube.com/watch?v=ngGD8FsNWKk Se proyecta el video y se desarrolla el contenido de la sesión, se resalta la importancia de poder reconocer las emociones que sentimos, asimismo es importante que se resalte la importancia de el manejo de las mismas. Se le entrega a los participantes hojas y lápices para poder dibujar la emoción más frecuente y se habla de ello.		30min
	despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de reconocer sentimientos y emociones	✓ Identifica situaciones donde identificar qué emoción o sentimiento produce ciertas situaciones, en ellos y en sus compañeros.	Lluvia de ideas,



A YouTube video player interface. The video title is "¿Qué son las emociones?". The video player shows a progress bar at 0:01 / 5:31. The video content is a colorful background with a large white circle containing the text "¿Qué son las emociones?". Below the video player, there are social media interaction icons: a thumbs up icon with "909", a thumbs down icon with "NO ME GUSTA", a share icon with "COMPARTIR", a download icon with "DESCARGAR", a scissors icon with "RECORTAR", and a plus icon with "GUARDAR". There are also three dots for more options.

#FelizMiércoles #Emociones #inteligenciaemocional

¿Qué son las emociones ?

909 NO ME GUSTA COMPARTIR DESCARGAR RECORTAR GUARDAR ...

Presentación

Como alumno del 1º "I" de la Institución Educativa

Inmaculada de la Merced, presento este tema de mucha importancia para los alumnos que son "LAS EMOCIONES";

Es un estado afectivo que experimentamos y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos, además de gestos y actitudes.

El objetivo de este presente tema se da con el fin de dar a conocer a los alumnos sobre la importancia de cada una de las emociones.

¿Qué son las Emociones?

Es un estado afectivo que experimentamos y para expresarlas utilizamos una gran variedad de términos. además de gestos y



Emociones Básicas

Tipos de Emociones

Alegría

Es un sentimiento grato que nos obliga a ver el lado risueño y gracioso de las cosas.



Tristeza

Es una sensación de pérdida que aparece abruptamente vestida de emoción y se queda silenciosa un largo tiempo en nuestro cuerpo.



SESIÓN Nº 9

IDENTIFICO Y REFLEXIONO ANTE SITUACIONES QUE ME DAN IRA

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.16	Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.17	Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.18	Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Ira
- Manejo de la ira
- Sensaciones de ira

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Logra reconocer los tipos de emociones y gestionarla.

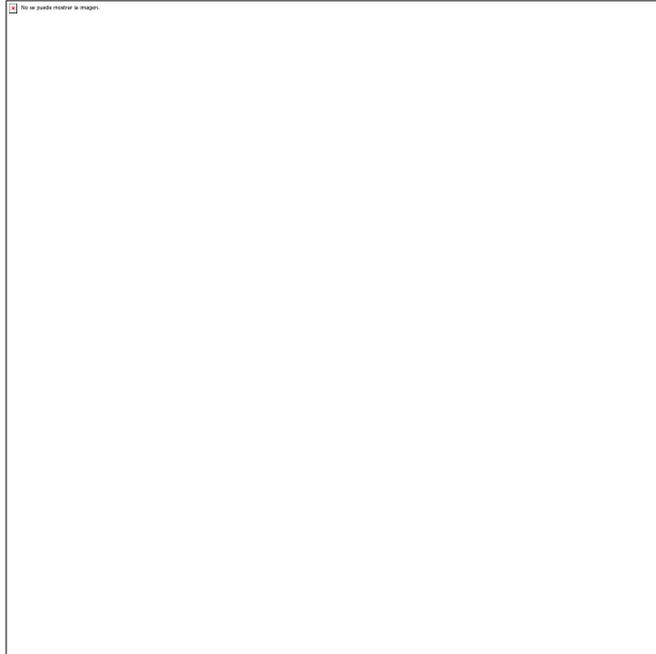
IV.- OBJETIVO:

Que los alumnos logren saber los tipos de emociones que existen, asimismo logren identificar el nivel de emoción que atraviesan y logren conocer cómo gestionarla.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Los alumnos logran identificar cuando sienten la emoción de la ira y a gestionarla de manera adecuada	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les pide formar un círculo, se les entregará un globo, se les pedirá pensar en una situación que le haya dado ira, luego de ello se les pedirá que realicen lo que eso les provoque, contra el globo.	Plumones Hojas de colores Proyector Sonido	20min
	Desarrollo	Presentación de I título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se crea un un espacio que posibilita la identificación y resolución de conflictos personales. Frente a situaciones de enojo, se trabaja en las emociones, pensamientos y conductas que producen respuestas de ira y agresividad en la persona. El objetivo de la terapia consiste en brindar herramientas que permitan afrontar experiencias desagradables sin la necesidad de apelar al enojo como motor principal.		30min
	despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de reconocer situaciones que le producen ira	✓ Identifica situaciones donde puede reconocer situaciones que le producen ira, así mismo puede regularse y actuar de manera correcta frente a la situación.	Lluvia de ideas



CÓMO CONTROLAR LA IRA Y LA AGRESIVIDAD

1 REALIZAR TERAPIA PSICOLÓGICA

2 PENSAR ANTES DE HABLAR

3 REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

4 HACER TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

5 APELAR AL HUMOR

6 PRACTICAR LA EMPATÍA

7 DESCANSAR LO SUFICIENTE

8 HACER RESPIRACIONES PROFUNDAS

9 CAMBIAR TU ENFOQUE SOBRE LAS SITUACIONES

10 PONER EN PRÁCTICA EL ROLE PLAYING

11 REALIZAR ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

12 REFLEXIONAR SOBRE LAS CONSECUENCIAS



Psicología-Online

SESIÓN Nº 10

QUIENES SOMOS, CÓMO SOMOS Y QUÉ MERECEMOS

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.19 Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.20 Docente Responsable Serrano Alba	: Investigadora – Pamela Jennifer
1.21 Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Seguridad
- Autovaloración

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Crear en los alumnos sensación de bienestar y comodidad con su entorno y con ellos mismos

IV.- OBJETIVO:

Que las y los estudiantes reafirmen su seguridad personal y el sentido de pertenencia a su grupo; recordando vivencias de afecto de sus seres queridos

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
<p>Que las y los estudiantes reafirmen su seguridad personal y el sentido de pertenencia a su grupo; recordando vivencias de afecto de sus seres queridos</p>	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Formamos varios grupos mixtos de ocho integrantes para realizar el juego de las fotografías y damos consignas como las siguientes: “el grupo X está pasando un día en la playa o el grupo Y se encuentra subiendo una montaña”, etc. Les decimos que cuando digamos la palabra “¡Fotografía!”, deben quedar inmóviles. Haremos la pantomima de buscar el mejor ángulo para hacerles una buena fotografía, pasando de uno a otro grupo. Debemos hacer sentir que no hay ganadores ni perdedores.	Plumones Hojas de colores Proyector	20min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	hayamos vivido. Cada estudiante pintará en la hoja el momento que considere más feliz de su vida, no importa cuándo haya sido: ayer, el año pasado o años atrás. Solicitamos que dibujen aquello que les haya alegrado, gustado o emocionado, (todos deben contar con colores y papel para dibujar). Al terminar de dibujar, pedimos a nuestros estudiantes que pongan su nombre al pie del dibujo, y escriban	Sonido	30min

			<p>quién o quiénes los hacen sentirse queridos, protegidos y los han ayudado a sentirse felices en los momentos que han recordado y dibujado.</p> <p>Pedimos que peguen los dibujos en la pared o pizarra para que todos los vean. Voluntariamente algunos pueden contar su historia y leer lo anotado al pie. Motivamos la participación y comentamos breve y afirmativamente cada una de ellas, mientras que construimos con los dibujos una casa, como si fueran ladrillos.</p>	
	despedida	Cierre de la sesión	<p>Reflexionamos con los y las estudiantes sobre la importancia de valorar los momentos felices y recordar quiénes estuvieron con nosotros en esas circunstancias. Asimismo, podemos destacar que lo recreado en los dibujos es un ejemplo de los muchos momentos que se viven a lo largo de la vida.</p> <p>Conversan sobre cómo se han sentido en la sesión.</p>	20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de mejorar la seguridad en si mismos.	✓ Identifica situaciones donde puede mostrar seguridad de si mismo, de la misma manera serán capaces de mejorar la autovaloración que tienen sobre si mismos.	Lluvia de ideas

VIDEO PARA LA SESIÓN



La Autovaloración Como Clave De La Autoestima - ...
youtube.com

PASTILLAS PSICOLOGICAS PARA LA SESIÓN



25 Frases sobre la confianza y seguridad...
intentarlo.com



80 Frases de seguridad - ¡Para CONFIAR e...
frases.net



80 Frases de seguridad - ¡Para CONFIAR e...
frases.net



Seguridad en ti mismo. Confi...
pinterest.com.mx



80 Frases de seguridad - ¡Para CONFIAR en...
frases.net



100+ frases de confianza en ...
lifer.com



16 Ideas de Confianza en uno mismo | Frases...
pinterest.es



25 Frases para Ganar Confianza en uno mismo | 256 - the M...
themanagerspodcast.com



Como tener más seguridad y...
habitualmente.com



200 frases de confianza para que pierda...
frasesdelavida.com



Frases de Creer en sí mismo (31 frases)
es.quotemaster.org

SESIÓN N° 11

LOGROS PENSAMIENTOS SALUDABLES

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.22	Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.23	Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.24	Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Pensamientos positivos
- Ideas irracionales

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Visión positiva sobre el futuro como estudiantes y personas

IV.- OBJETIVO:

Que las y los estudiantes logren identificar pensamientos adversos a ellos, asimismo puedan cambiarlos y actuar con mejor predisposición frente a ellos.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que las y los estudiantes logren identificar pensamientos adversos a ellos, asimismo puedan cambiarlos y actuar con mejor predisposición frente a ellos.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les pide formar un círculo, se les entregará ¼ de hoja bond en el que se les pedirá que plasmen pensamientos negativos que tengan en la actualidad, por ejemplo “no podré estudiar algo cuando acabe el colegio”, “no me sale bien nada lo que hago” , etc. Luego se les pide que hagan lo que quieran con ese papel. romperlo, arrugarlo, etc.	Plumones Hojas de colores	20min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se crea un espacio que posibilita la identificación de pensamientos negativos, así mismo lo que esto causa en los asistentes. Se da la explicación sobre los pensamientos irracionales y las consecuencias de los mismos. Asimismo, se busca, junto a los asistentes plantear maneras de cambiar estos pensamientos, por pensamientos positivos, pensamientos que ayuden a la mejor consideración hacia uno mismo.	Proyector Sonido	30min
	Despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión. Se entregan las pastillas psicológicas a los asistentes.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de cambiar los pensamientos negativos.	✓ Identifica situaciones donde los pensamientos negativos pueden bajar su autoestima o seguridad en si mismo. Logra cambiar estos pensamientos por pensamientos positivos.	Lluvia de ideas

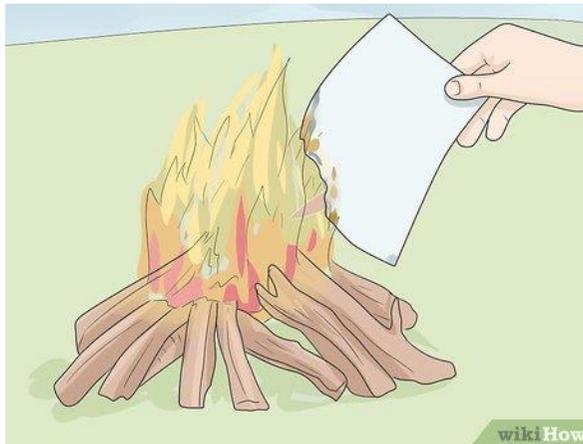
VIDEO PARA PRESENTAR EN LA SESIÓN



Distorsiones Cognitivas: Aprende a identificar los 10 errores de pensamiento más habituales
232,317 vistas · hace 2 años
Psicopedia

Las distorsiones cognitivas son básicamente errores en el procesamiento de la información que nos llevan a conclusiones ...

DINÁMICA – ELIMINANDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS



DINÁMICA – LOGRANDO PENSAMIENTOS POSITIVOS



SESIÓN N° 12

El estrés y su manejo

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.25	Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.26	Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.27	Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Estrés
- Manejo del estrés

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Manejo adecuado del estrés y reacciones positivas frente a esta situación.

.IV.- OBJETIVO:

Que las y los estudiantes logren el manejo adecuado del estrés, para evitar llegar a situaciones adversas.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que las y los estudiantes logren el manejo adecuado del estrés, para evitar llegar a situaciones adversas.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les pide tomar asiento, se les reproducirá una sinfonía, la cual va cambiando de tonalidad, en la que los participantes van a ir experimentando distintas emociones, al finalizar el audio se les pedirá la opinión a cada uno de ellos, sobre cómo se sintieron y qué emociones lograron experimentar.	Plumones Hojas de colores Proyector	20min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se crea un espacio que posibilita la identificación del concepto del estrés, asimismo se les instruirá en qué actividades se pueden realizar para lograr el manejo del estrés y así evitar llegar a colapsos emocionales, que pueden desencadenar agresiones o autoagresiones..	Sonido Música de distintas tonalidades	30min
	Despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión. Se entregan las pastillas psicológicas a los asistentes.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de manejar situaciones de estrés	✓ Identifica situaciones donde se presente una situación estresante, así mismo logrará manejar esta situación de manera correcta.	Lluvia de ideas

El manejo del estrés

El estrés es una sensación de tensión física o emocional.

El estrés emocional generalmente ocurre en situaciones que las personas consideran difíciles o desafiantes. Las personas se pueden sentir estresadas en diversas situaciones.

El estrés físico es una reacción física del cuerpo a diversos desencadenantes, como por ejemplo el dolor que se siente después de una cirugía. El estrés físico a menudo lleva al estrés emocional y este último con frecuencia se presenta en la forma de estrés físico (por ejemplo, cólicos estomacales).

El manejo del estrés implica controlar y reducir la tensión que ocurre en situaciones estresantes, haciendo cambios emocionales y físicos. El grado

de estrés y el deseo de hacer modificaciones determinarán qué tanto cambio tiene lugar.

Síntomas del estrés

Entre algunos síntomas de alerta que sufre una persona con estrés, podemos mencionar: latidos más rápidos del corazón, problemas para conciliar el sueño, alteración del apetito, nerviosismo, falta de concentración, fuertes dolores de cabeza, aumento de las perturbaciones, dolores musculares y mayor sensibilidad a cualquier situación. Sin embargo, ¿qué puede ocasionar el estrés?



Un programa individual para el manejo del estrés:

Encuentre lo positivo en las situaciones y no viva con lo negativo.

Planee actividades divertidas.

Tome descansos regulares.

Actividad física:

Comience un programa de actividad física. La mayoría de los expertos recomiendan hacer 20 minutos de actividad aeróbica 3 veces por semana. Decídase por un tipo específico, cantidad y nivel de actividad física. Incluya esto dentro del horario, de manera que pueda ser parte de su rutina.

Encuentre un compañero con quien practicar los ejercicios, ya que es más divertido y lo motivará a cumplir con la rutina.

No tiene que ir a un gimnasio: 20 minutos de caminata vigorosa al aire libre es suficiente.

Nutrición:

Consuma alimentos que mejoren su salud y bienestar. Por ejemplo, incremente la cantidad de frutas y verduras que come.

Use la guía de alimentos para seleccionar alimentos saludables.

Coma porciones de tamaño normal dentro de un horario regular.

Apoyo social:

Haga un esfuerzo por socializar. Aunque usted se puede sentir tentado a evitar a la gente, encontrarse con amigos generalmente ayuda a las personas a sentirse menos estresadas. Sea bueno consigo mismo y con los demás.

Relajación:

Escuche al cuerpo cuando le diga que disminuya la velocidad o que tome un descanso.

Asegúrese de dormir lo suficiente. Los buenos hábitos de sueño son una de las mejores maneras de manejar el estrés.

Saque tiempo para los intereses y pasatiempos personales.

RECURSOS:

Si estas técnicas de manejo del estrés no le funcionan, hay profesionales como los trabajadores sociales, psiquiatras y psicólogos certificados que pueden ayudar. Programe una consulta con uno de estos profesionales en salud mental para que le ayude a aprender estrategias de manejo del estrés, entre ellas técnicas de relajación. Igualmente,

República Bolivariana de Venezuela
Ministerio
Popular
Educación
I.U.P
Muriño
Maturín - Edo. Monagas



Prof.:
Luis Salmerón

CÓMO HACER FRENTE AL

1 APRENDE A DECIR NO



Lo primero eres tú

2 ESTABLECE PRIORIDADES



Haz una lista con lo que te preocupa y visualiza los problemas

3 DESCONECTA CON MÚSICA



Sube el volumen, cierra los ojos y aíslate del mundo

4 DUERME LO SUFICIENTE



La falta de sueño provoca irritabilidad

5 EJERCITA LA RESPIRACIÓN



Inhala aire empujando el abdomen hacia fuera de forma pausada

ESTRÉS

Webconsultas : Revista de salud y bienestar

1

Duerme entre 7 y 9 horas continuas en la noche



2



Aliméntate en forma saludable

3



Haz actividad física regularmente

4

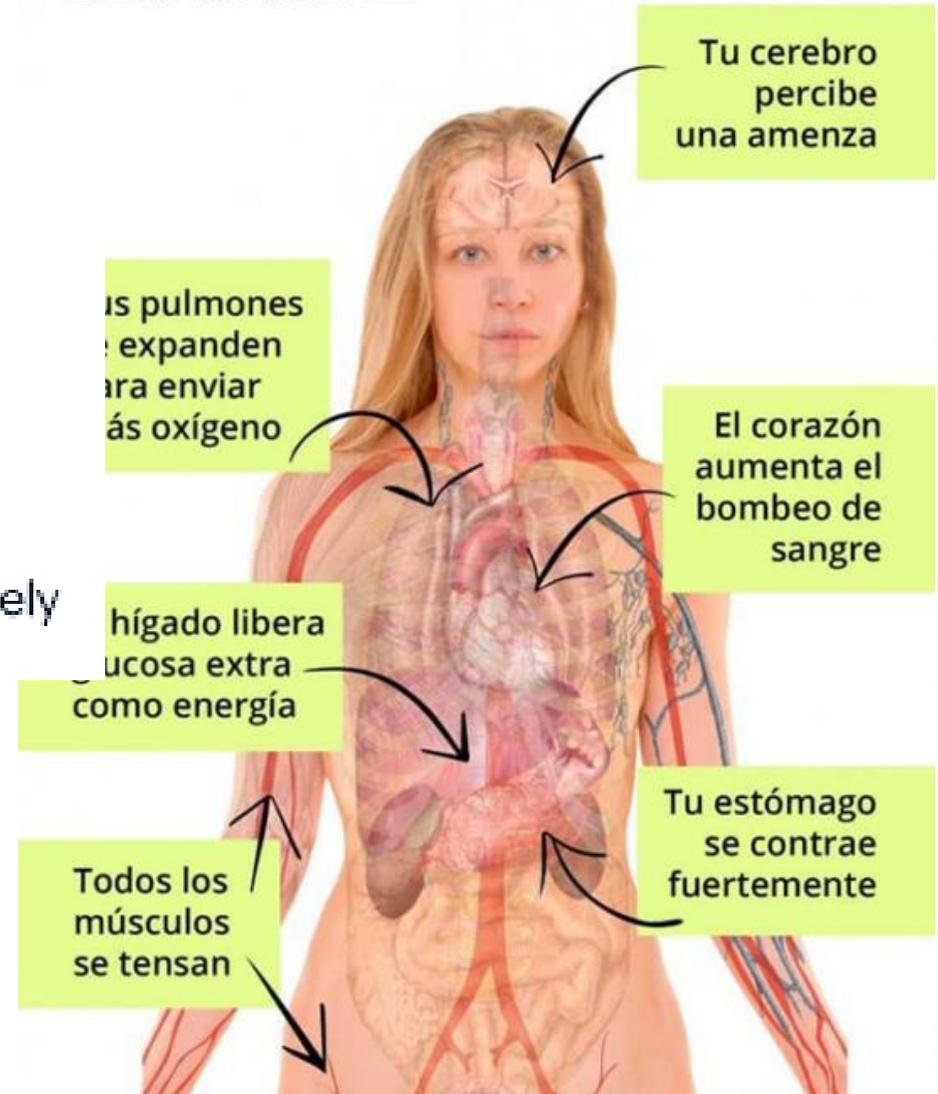
Realiza actividades que te ayuden a relajarte y distraerte



Lluvia de ideas



ESTO OCURRE EN TU CUERPO CON ESTRÉS



SESIÓN N° 13

ME REGULO CON AMOR

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.28	Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.29	Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.30	Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Amor a si mismo
- Respeto a si mismo

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Manejo adecuado de situaciones conflictivas y adversas.

IV.- OBJETIVO:

Que las y los estudiantes logren manejar de manera adecuada situaciones conflictivas.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que las y los estudiantes logren manejar de manera adecuada situaciones conflictivas.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les pide formar un círculo, para poder desarrollar la dinámica "EL POLLITO". Al finalizar la dinámica se les pedirá tomar asiento	Plumones	20min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se proyectará un video motivacional, posterior a ello se realizará una lluvia de ideas para conocer las sensaciones que produjo en los participantes, se procederá a explicar que a lo largo de nuestras vidas nos enfrentamos a distintas situaciones en las que muchas veces nos hace sentir querernos dar por vencidos, sin embargo pese a ello, debemos buscar salir a delante, siempre respetándonos y demostrándonos amor a nosotros mismos, para poder salir adelante sin dañarnos ni dañar	Hojas de colores Proyector Sonido Música de distintas tonalidades	30min
	Despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión. Se entregan las pastillas psicológicas a los asistentes.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán de identificar situaciones adversas y lograr salir adelante	✓ Identifica situaciones donde se presente una situación adversa y logra salir adelante, respetándose y dando	Lluvia de ideas

ANEXOS



SESIÓN N° 14

APRENDO A TOMAR DECISIONES

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.31	Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.32	Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.33	Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Toma de decisiones

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Logra tomar decisiones de manera asertiva.

IV.- OBJETIVO:

Que las y los estudiantes, tomen decisiones de manera correcta en su plan de vida.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que las y los estudiantes, tomen decisiones de manera correcta en su plan de vida.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se realiza dinámica de rompecabeza por equipos. Se procede a reproducir un video donde muestra la importancia de tomar decisiones	Plumones Hojas de colores Proyector Sonido Música de distintas tonalidades	20min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Tras la reproducción del video se piden las opiniones de los participantes asimismo se habla sobre la importancia de las tomas de decisiones, se trabajará por grupos aspectos de la vida donde se puede tomar decisiones que sean fructíferas para su vida		30min
	Despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión. Se entregan las pastillas psicológicas a los asistentes.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de tomar decisiones en su vida	✓ Identifica situaciones donde deba tomar decisiones de manera asertiva en su vida,	Lluvia de ideas

ANEXOS:



Video de reproducción



La toma de decisiones - ¿Qué incluye este proceso?

41,548 vistas • hace 5 años

 Psic. Lucy Roldán Palacio

Estamos definidos por las decisiones que tomamos y las que no tomamos, por que a veces no hacer también es decidir.



DINÁMICA ROMPECABEZAS

SESIÓN N° 15

TENER METAS Y SUEÑOS

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.34	Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.35	Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.36	Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- MISION Y VISION DE VIDA

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Logra identificar su misión y visión a futuro de su vida.

IV.- OBJETIVO:

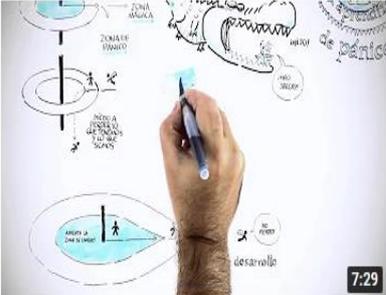
Que las y los estudiantes, identifiquen sus metas y ambiciones.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que las y los estudiantes, identifiquen sus metas y ambiciones.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se les entrega hojas con sueños y objetivos generales, se les pide hallar con cual se sienten identificados.	Plumones Hojas de colores Proyector Sonido	20min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se presenta la lámina de sueños y metas, se les pide identificar según la realidad rural en la que viven a qué sueños pueden aspirar. Así mismo se muestra qué son los sueños y las metas, las diferencias que existe entre ellos. Y la importancia de ellos en la vida.		30min
	Despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión. Se entregan las pastillas psicológicas a los asistentes.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de identificar metas y sueños	✓ Identifica las metas y sueños a las que aspirar.	Lluvia de ideas

Anexos:



Logra Tus Metas y Objetivos... Cuales Son tus Sueños?
256,901 vistas • hace 9 años

Francisco Contreras

Video interactivo donde de manera gráfica te enseña puntos esenciales para lograr tus sueños. Video tomado del Canal de ...

7:29



SESIÓN N° 16

MI PLAN DE VIDA

I.- DATOS INFORMATIVOS:

1.37	Institución Educativa	: San Juan Bosco
1.38	Docente Responsable	: Investigadora – Pamela Jennifer Serrano Alba
1.39	Año Lectivo	: 2022

II.- CONTENIDOS BÁSICOS:

- Plan de vida

III.- APRENDIZAJE ESPERADO:

Logra identificar el plan de vida para su futuro.

IV.- OBJETIVO:

Que las y los estudiantes, identifiquen el plan de vida que pueden ejercer durante su vida.

Objetivo Específico	Momentos	Actividad	Descripción	Materiales	Tiempo
Que las y los estudiantes, identifiquen el plan de vida que pueden ejercer durante su vida.	Bienvenida	Se da la bienvenida a los participantes, y se establece una dinámica	Se da la bienvenida a los participantes, se proyecta un video explicativo de cómo plantear un proyecto de vida	Plumones Hojas de colores Proyector Sonido	20min
	Desarrollo	Presentación del título de la sesión, desarrollo del tema y lluvia de ideas	Se presenta a los estudiantes las láminas de proyecto de vida , explicando su importancia, desarrollo y así mismo se explica el procedimiento de cómo crear un proyecto de vida.		30min
	Despedida	Cierre de la sesión	Se realizará una lluvia de ideas respecto al tema. Se despide la sesión. Y el programa, se realiza un agazajo a los participantes. Se entregan recordatorios del programa.		20min

EVALUACIÓN:

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
✓ Los asistentes serán capaces de plantear un plan de vida para su futuro	✓ Identifica qué plan de vida pueden plantear para su futuro.	Lluvia de ideas



Cómo Hacer un Proyecto de Vida

549,885 vistas • hace 2 años

Full Perception

Cómo Hacer un Proyecto de Vida. Para elaborar correctamente un Plan de vida, es necesario entender primero las diferentes ...



PRE TEST

A continuación, se le presentará una serie de enunciados en las que deberá marcar según su conocimiento, cabe resaltar que no existe respuesta buena o mala, la intención de este pre test es identificar los conocimientos previos a la aplicación del programa de intervención.

ITEM	SI	NO
1. ¿Ha recibido alguna charla o información sobre las habilidades sociales?		
2. ¿Considera importante las habilidades sociales en su desarrollo diario?		
3. ¿El estrés hace parte de su vida?		
4. ¿Considera importante saber manejar el estrés?		
5. ¿El bullying es frecuente en su colegio?		
6. ¿Tiene un plan de vida?		
7. ¿Le es fácil identificar y manejar las emociones?		
8. ¿Considera que conoce su escala de valores?		
9. ¿Se acepta tal como es?		
10. ¿Sabe reconocer sus errores?		
11. ¿Sabe pedir disculpas?		
12. ¿Sabe manejar mi cólera?		
13. ¿Siento que se han aprovechado de mí?		
14. ¿Sabe lo que es la asertividad?		
15. 15. ¿Reconoce lo que es la resiliencia?		
16. 16 ¿Considera que las habilidades sociales influyen en el bullying?		
17. 17. ¿es fácil salir adelante a pesar de las dificultades que atraviesa?		
18. 18. ¿Sé qué es lo que quiero hacer cuando acabe el colegio?		
19. 19. ¿Se me hace fácil apoyar a mis compañeros?		
20. 20. ¿Practico la sinceridad?		

POST TEST

A continuación, se le presentará una serie de enunciados en las que deberá marcar según su conocimiento, cabe resaltar que no existe respuesta buena o mala, la intención de este post test es identificar los conocimientos adquiridos luego de la aplicación del programa de intervención.

ITEM	SI	NO
1. ¿Ha recibido alguna charla o información sobre las habilidades sociales?		
2. ¿Considera importante las habilidades sociales en su desarrollo diario?		
3. ¿El estrés hace parte de su vida?		
4. ¿Considera importante saber manejar el estrés?		
5. ¿El bullying es frecuente en su colegio?		
6. ¿Tiene un plan de vida?		
7. ¿Le es fácil identificar y manejar las emociones?		
8. ¿Considera que conoce su escala de valores?		
9. ¿Se acepta tal como es?		
10. ¿Sabe reconocer sus errores?		
11. ¿Sabe pedir disculpas?		
12. ¿Sabe manejar mi cólera?		
13. ¿Siento que se han aprovechado de mí?		
14. ¿Sabe lo que es la asertividad?		
15. ¿Reconoce lo que es la resiliencia?		
16. ¿Considera que las habilidades sociales influyen en el bullying?		
17. ¿es fácil salir adelante a pesar de las dificultades que atraviesa?		
18. ¿Sé qué es lo que quiero hacer cuando acabe el colegio?		
19. ¿Se me hace fácil apoyar a mis compañeros?		
20. ¿Practico la sinceridad?		



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 habilidades sociales para prevenir el acoso escolar en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública en Yanama, 2022.", cuyo autor es SERRANO ALBA PAMELA JENNIFER, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 24 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
RODRIGUEZ VEGA JUAN LUIS DNI: 16739701 ORCID: 0000-0002-2639-7339	Firmado electrónicamente por: RVEGAJL el 12-08- 2022 19:46:17

Código documento Trilce: TRI - 0367015