



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Programa “Fortaleciendo mis emociones” para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa de Piura, 2023

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Jaramillo Tocto, Gerardo Alejandro (orcid.org/0009-0003-7102-5256)

ASESOR:

Dr. Castillo Hidalgo, Efrén Gabriel (orcid.org/0000-0002-0247-8724)

CO-ASESORA:

Dra. Linares Purisaca, Geovana Elizabeth (orcid.org/0000-0002-0950-7954)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

PIURA - PERÚ

2023

Dedicatoria

A quienes, con su ejemplo, paciencia y coraje me motivaron a continuar esforzándome día a día para lograr mis objetivos, de tal modo que me permita no desfallecer y seguir superándome hasta alcanzar mis metas personales.

Agradecimiento

Agradecer a Dios, por la bendición de la vida.

Al director, subdirector y compañeros de trabajo de la institución educativa donde laboro, que me brindaron las facilidades para la aplicación del presente trabajo.

A la Universidad César Vallejo, por la oportunidad de lograr el objetivo trazado.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad de los Asesores

Nosotros, CASTILLO HIDALGO EFREN GABRIEL, LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, asesores de Tesis titulada: "PROGRAMA "FORTALECIENDO MIS EMOCIONES" PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE PIURA, 2023", cuyo autor es JARAMILLO TOCTO GERARDO ALEJANDRO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 18.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

Hemos 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, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

PIURA, 13 de Agosto del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CASTILLO HIDALGO EFREN GABRIEL, LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH DNI: 00328631 ORCID: 0000-0002-0247-8724	Firmado electrónicamente por: CHIDALGOEG el 16-08-2023 10:49:35
CASTILLO HIDALGO EFREN GABRIEL, LINARES PURISACA GEOVANA ELIZABETH DNI: 16786660 ORCID: 0000-0002-0950-7954	Firmado electrónicamente por: LPURISACAG el 14-08-2023 17:15:11

Código documento Trilce: TRI - 0648955





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, JARAMILLO TOCTO GERARDO ALEJANDRO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - PIURA, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "PROGRAMA "FORTALECIENDO MIS EMOCIONES" PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE PIURA, 2023", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
GERARDO ALEJANDRO JARAMILLO TOCTO DNI: 43595983 ORCID: 0009-0003-7102-5256	Firmado electrónicamente por: GJARAMILLOTO el 13- 08-2023 17:38:32

Código documento Trilce: TRI - 0648957

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de Autenticidad del Asesor.....	iv
Declaratoria de Originalidad de Autor.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	17
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	17
3.2. Variables y operacionalización	18
3.3. Población, muestra y muestreo.....	19
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	20
3.5. Procedimientos.....	21
3.6. Método de análisis de datos.....	22
3.7. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS.....	23
V. DISCUSIÓN.....	38
VI. CONCLUSIONES.....	45
VII. RECOMENDACIONES.....	46
REFERENCIAS.....	47
ANEXOS.....	56

Índice de tablas

Tabla 1: Nivel de Habilidades sociales Pre Test	23
Tabla 2: Habilidades sociales básicas Pre Test	24
Tabla 3: Habilidades sociales avanzadas Pre Test	25
Tabla 4: Habilidades relacionadas con los sentimientos Pre Test	26
Tabla 5: Habilidades alternativas a la agresión Pre Test	27
Tabla 6: Nivel de Habilidades sociales Post Test	28
Tabla 7: Habilidades sociales básicas Post Test	29
Tabla 8: Habilidades sociales avanzadas Post Test	30
Tabla 9: Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Test	31
Tabla 10: Habilidades alternativas a la agresión Post Test	32
Tabla 11: Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones - habilidades sociales.....	33
Tabla 12: Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones - habilidades sociales básicas	34
Tabla 13: Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones - habilidades sociales avanzadas.....	35
Tabla 14: Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones – habilidades relacionadas con los sentimientos	36
Tabla 15: Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones – habilidades alternativas a la agresión.....	37

Índice de figuras

Figura 1: Nivel de Habilidades sociales Pre Test	23
Figura 2: Habilidades sociales básicas Pre Test	24
Figura 3: Habilidades sociales avanzadas Pre Test	25
Figura 4: Habilidades relacionadas con los sentimientos Pre Test	26
Figura 5: Habilidades alternativas a la agresión Pre Test	27
Figura 6: Nivel de Habilidades sociales Post Test	28
Figura 7: Habilidades sociales básicas Post Test	29
Figura 8: Habilidades sociales avanzadas Post Test	30
Figura 9: Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Test	31
Figura 10: Habilidades alternativas a la agresión Post Test	32

Resumen

El propósito principal de este estudio consistió en determinar si el programa “fortaleciendo mis emociones” mejora las habilidades sociales en estudiantes del cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023. El estudio se realizó de acuerdo el enfoque cuantitativo, de tipo aplicado y diseño pre experimental. Antes de la ejecución del programa “fortaleciendo mis emociones” se aplicó un pre test de habilidades sociales, asimismo se aplicó un post test después de la aplicación del referido programa para medir resultados. La población muestra la conformaron 38 estudiantes del cuarto grado sección “C” de una institución educativa de Castilla – Piura. En el procesamiento de datos se empleó la estadística descriptiva (porcentajes y frecuencias). En los resultados descriptivos se evidenció que antes de la aplicación del programa el 100% de los estudiantes se encontraban en el nivel regular de habilidades sociales. Después de la aplicación del programa estas habilidades se ubican en el 13.16% buenas y el 86.84% muy buenas, lo cual evidencia que la aplicación del programa educativo mejoró significativamente las habilidades sociales en los estudiantes de cuarto grado “C” en una institución educativa de Piura.

Palabras clave: Programa, emociones, habilidades sociales.

Abstract

The main purpose of this study was to determine if the "strengthening my emotions" program improves social skills in fourth grade high school students at an educational institution in Piura 2023. The study was carried out according to the quantitative, applied and type approach. pre-experimental design. Before the execution of the "strengthening my emotions" program, a pre-test of social skills was applied, likewise a post-test was applied after the application of the aforementioned program to measure results. The sample population was made up of 38 fourth grade students section "C" of an educational institution in Castilla - Piura. Descriptive statistics (percentages and frequencies) were used in data processing. In the descriptive results it was evidenced that before the application of the program, 100% of the students were at the regular level of social skills. After the application of the program, these skills are located at 13.16% good and 86.84% very good, which shows that the application of the educational program significantly improved social skills in fourth grade "C" students in an educational institution of Piura.

Keywords: Program, emotions, social skills.

I. INTRODUCCIÓN

Las interacciones entre individuos demandan habilidades socioemocionales y su adecuado cultivo para evitar situaciones perjudiciales. En el ámbito educativo, estas habilidades posibilitan impulsar y reforzar el manejo de las emociones para lograr relaciones efectivas en el entorno escolar.

A partir de ello se enfatiza su importancia, puesto que son rasgos personales que permiten la interacción afectiva entre pares para poder desempeñarse en las relaciones personales y educacionales, sobre todo en los últimos tiempos donde a causa del COVID-19, muchos adolescentes se han visto afectados como lo señala UNICEF (2020), donde, mediante un sondeo a 8.444 adolescentes de edades entre 13 y 29, en nueve países, logró reportar que un 27% siente ansiedad y 15% conviven con depresión, afectando así a sus emociones, de los mismos, 46% muestran no tener motivación para realizar sus tareas cotidianas viéndose afectada la percepción sobre su futuro.

Según la Comisión Económica para América Latina - Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura CEPAL-UNESCO (2020), la Agenda Educativa 2030 propone implementar en los aprendizajes la gestión de emociones, la cual se considera como la base para el desarrollo de diversos conocimientos, así pues, se considera una necesidad actualizar el plan de estudios en todo el mundo, donde se incluya las habilidades sociales y fines de aprendizaje vitales para la gestión de emociones, de tal modo que se logre un desarrollo sostenible en lo que va del siglo XXI.

El Ministerio de Salud de Perú - MINSA (2018) reportó hospitalizaciones de adolescentes con problemas de desorden conductual, caracterizados por severos déficits en competencias sociales durante las interacciones sociales; de igual forma, el INEI (2018), en Perú, informó que 71% de los jóvenes de 12 a 19 años implicados en conductas antisociales eran reincidentes, con disonancia psicosocial severa y déficits en habilidades sociales. Al respecto, en el nivel educacional se observó a lo largo del tiempo el acoso presencial y virtual a menores con bajas habilidades

sociales, resultando en 13 casos de victimización y 470 denunciados en 2013 y 2019. (Ministerio de Educación del Perú, 2022).

Así pues, se identifica que a nivel local las carencias de estas habilidades también se hacen presentes.

El Colegio “Manuel Scorza”, está situado en ‘La Primavera’, en el distrito de Castilla - Piura. Este asentamiento ha mostrado un gran crecimiento poblacional los últimos años, la mayoría de pobladores que se han establecido en esta zona vienen de la parte del medio y alto Piura, es decir, distritos de Morropón, Ayabaca y Huancabamba, precisamente para establecerse con mejores condiciones de vida.

Los adolescentes de esta Institución Educativa tienen entre 12 a 17 años, provenientes del mismo asentamiento humano pero también de sus alrededores; la gran mayoría proviene de familias trabajadoras, obreros, mototaxistas, empleados que trabajan más de 8 horas fuera de casa y por ende no están cerca de sus hijos apoyándolos en su proceso de aprendizaje, aunque también muchos de ellos, simplemente no muestran interés en sus aprendizajes, lo que conlleva a que estén expuestos a diferentes factores de riesgo que los alejan del establecimiento de objetivos personales, manifestando una actitud apática, mostrándose callados y poco participativos, además de una carencia de control emocional, dificultades para manejar y resolver conflictos y con notorias dificultades para expresarse oralmente.

Teniendo en cuenta lo indicado en el diagnóstico del proyecto educativo, se sostiene que los escolares carecen de un control apropiado de sus emociones, además existe en ellos carencia de competencias sociales, a partir de ello, se propuso el problema, con la siguiente pregunta general:

¿Cómo el programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora las habilidades sociales en estudiantes del cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023?

Así pues, el presente estudio, respaldándose en la sugerencia de Destrezas sociales de Arnold Goldstein (1989), surgió de la necesidad de medir las condiciones de los alumnos pre promocionales en una Institución Secundaria, con respecto a sus habilidades sociales, el fin es buscar alternativas y tomar decisiones para diseñar y aplicar un programa educativo que permita mejorar estas

habilidades; reflejándose en sus relaciones interpersonales y en el saber tomar decisiones ante los problemas de tipo interpersonal y socioemocional.

En consecuencia, no solo se vieron beneficiados sino, también, la comunidad educativa, ya que pueden contar con información útil que les resulte beneficioso en la toma de decisiones con respecto al conocimiento y aplicación de este programa a futuras generaciones, lo que permite una formación educativa con un grado de destrezas sociales adecuado.

Dado que, prestar atención en la mejora de estas habilidades es necesario para las relaciones positivas de los adolescentes de secundaria, este estudio es conveniente para ayudarlos a conducirse de manera competente en diversas situaciones interpersonales construyendo una interacción satisfactoria con los demás, sobre todo, adoptando conductas sociales adecuadas.

Así, además de contribuir a ampliar el conocimiento con respecto a las habilidades sociales de otras investigaciones, presenta una utilidad metodológica, dado que, a partir de ella, futuras investigaciones podrán usar metodologías compatibles que permitan un análisis conjunto, comparaciones y evaluaciones que se pudieran llevar a cabo con respecto a este estudio.

De este modo, se bosqueja la finalidad general del estudio: determinar si el programa fortaleciendo mis emociones mejora las habilidades sociales en alumnos del cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023.

A partir de ello, se formulan los objetivos específicos:

Evaluar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes del cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura, diseñar el programa fortaleciendo mis emociones para mejorar las habilidades sociales en los alumnos de 4^{to} grado de secundaria en una institución educativa de Piura, aplicar el programa fortaleciendo mis emociones para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura, evaluar los resultados del programa fortaleciendo mis emociones en la mejora de las habilidades sociales en los estudiantes de 4^{to} grado de secundaria en una institución educativa de Piura.

A su vez, se esboza la hipótesis general: La ejecución del plan “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades sociales en alumnos de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura, así como la hipótesis nula, la aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” no mejora el nivel de las habilidades sociales en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura. A partir de ello se consideran hipótesis específicas teniendo en cuenta las dimensiones de las destrezas mencionadas.

II. MARCO TEÓRICO

Dentro de los antecedentes que aportan a esta investigación en el contexto internacional tenemos a:

Rojas y Pilco (2023), realizaron un artículo de investigación en Ecuador, con respecto a las competencias sociales, el mismo que busca comprobar la correspondencia de las competencias sociales frente a la autoestima, investigación realizada según el enfoque cuantitativo, utilizando el diseño correlacional, donde intervinieron 150 adolescentes de edades entre 13 y 17, de una escuela de la provincia de Napo. Las cifras se recogieron aplicando la escala de Autoestima de Rosenberg y la Escala de Destrezas Sociales EHSA. Éste sostiene en su conclusión final que existe, de manera significativa, una correspondencia entre las variables. Asimismo, el autor asevera la conexión entre estas habilidades, por ser el eje fundamental para un óptimo desarrollo en la sociedad.

Araneda y Montre (2021), en Chile, planteó un artículo de investigación acerca de habilidades sociales en la programación de formación ciudadana. Estudio de enfoque mixto (cuantitativo – cualitativo), revisando 29 planes de estudio. Se sostiene que, según los hallazgos, en general las escuelas promueven de 4 a 5 habilidades sociales a través de sus programas de formación ciudadana. Además, hubo discrepancias en las habilidades sociales logradas entre las instituciones subvencionadas y municipales, las provincias de Arauco y Concepción, y entre las zonas urbanas y rurales.

Palma y Barcia (2020), plantean una investigación en Ecuador, sobre el tema del manejo de emociones de los alumnos. El fin de este estudio consta en indagar la relación de los estados emocionales de los alumnos. Utilizaron el método de análisis documental, trabajo realizado bajo un enfoque cuantitativo. El estudio concluye indicando que prevalece la perspectiva de que los estados emocionales afectan el logro de los estudiantes pese a su nivel académico, se propone, entonces, la educación emocional desde la infancia para potenciar capacidades orientadas a formar estudiantes emocionalmente sanos para mejorar la calidad educativa.

Sánchez et al. (2017), presentaron un artículo en España sobre las emociones en estudiantes de secundaria, el fin de este interesante estudio consistió en determinar las emociones con la aplicación de un programa AEdEm. Estudio cuantitativo, con diseño pre experimental. Los partícipes fueron 48 estudiantes y la conclusión del estudio indicó que este programa favoreció el desarrollo de sus capacidades, sin embargo, fue de manera inequitativa, se consideró la conciencia emocional y la autosuficiencia como competencias con resultados más pronunciados.

Se presentan los estudios previos en el ámbito nacional:

Machuca y Pecho (2023), proponen un estudio en Huancayo sobre inteligencia emocional, estudio cuantitativo descriptivo en el que participaron 63 adolescentes entre las edades de 12 y 17 del colegio de aplicación de la Universidad Nacional del Centro, aplicándose un cuestionario de inteligencia emocional. La investigación sostiene que el 81% se encuentra en nivel medio con respecto a la inteligencia emocional. En tanto que solo 19% está en el nivel alto.

Sacaca y Pilco (2022), en Puno, proponen un estudio para conocer las destrezas sociales en estudiantes de secundaria. Investigación cuantitativa, no experimental, realizado según el diseño descriptivo, la población muestra la integraron 39 escolares de secundaria, quienes resolvieron un cuestionario sobre habilidades sociales. El estudio concluye indicando que, entre los adolescentes, el 36% tienen un déficit de destrezas sociales, el 39% demostraron grado intermedio de autoestima, el 44% tienen un grado bajo de asertividad, 33% expresaron un nivel bajo en comunicación y 41% enunciaron nivel bajo en toma de decisiones.

Esteves et al. (2020), en Puno, presentaron un artículo sobre habilidades sociales, el fin del estudio fue comprobar las destrezas sociales en escolares y las relaciones familiares, estudio realizado de acuerdo al paradigma cuantitativo, a través del diseño correlativo, se estimó la muestra con la participación de 251 escolares de los cinco grados de secundaria, muestra seleccionada a través del muestreo probabilístico aleatorio estratificado, los datos obtenidos se recogieron aplicando un test de destrezas sociales. El estudio concluye indicando la habilidad que más desarrollaron los estudiantes, la asertividad, sin embargo, precisa que la

comunicación en los escolares presenta dificultades, también que, en el nivel promedio, los adolescentes evidencian la toma de decisiones y autoestima.

Tacca et al. (2020), efectuaron un estudio en Lima sobre el tema de habilidades sociales, el fin de este importante artículo consistió en verificar la correspondencia entre autoconcepto y entre autoestima frente a las habilidades sociales, investigación realizada según el enfoque cuantitativo, representado por el diseño correlacional. Contando como sujetos de estudio a 324 escolares de diferentes instituciones educativas del nivel secundario de Lima. Los datos obtenidos se recogieron gracias a un test estandarizado de estas habilidades concluyendo en la relación medianamente positiva en estas habilidades. Asimismo, precisaron que estas habilidades guardan una correspondencia mediana positiva con el autoconcepto.

En la provincia de Sullana – Piura, Díaz (2020), efectuó un estudio cuantitativo sobre habilidades sociales, utilizando el diseño pre experimental. La finalidad fue diseñar y establecer cómo influye un plan educativo de destrezas sociales para fortalecer las interacciones personales. Los resultados se evidenciaron con la resolución de un test de destrezas sociales de Goldstein. Concluyendo que el plan educativo influyó con éxito en los estudiantes promoviendo la capacidad de desempeñarse de manera óptima en las interacciones interpersonales.

Cruz (2019), en Bellavista – Sullana, investigó sobre las habilidades sociales, estudio realizado bajo el paradigma cuantitativo, con diseño de correlación, la intención de este estudio fue comprobar la correspondencia entre estas habilidades y las relaciones escolares en alumnos de primaria, de primero y segundo, participando 58 escolares a quienes se les observó y se les aplicó una entrevista. La investigación concluye sosteniendo que Según Spearman (Rho) de 0.181 (correlación positiva débil), el valor de significancia (sig) de 0.173 es mayor a 0.05 (valor establecido por el estudio). Por tanto, el factor destrezas sociales no tiene vínculo con las relaciones escolares entre los niños del 3er ciclo de la institución donde se empleó el estudio.

Niño (2019), realizó, en Chulucanas – Morropón, una investigación donde propone un plan de adiestramiento en destrezas sociales. Estudio cuantitativo experimental, utilizó el diseño pre experimental, cuyo propósito consistió en comprobar la influencia del plan de adiestramiento en destrezas sociales en la relación social en escolares del tercer grado de educación básica. Se obtuvieron los datos mediante un test aplicado al iniciar y terminar el programa. El estudio concluyó que la intervención mejoró significativamente las competencias sociales de los niños inmersos en el estudio.

Se indican las bases teóricas del presente estudio, se define la variable 1, programa fortaleciendo mis emociones, así como sus componentes:

Es necesario precisar qué es un programa, ante ello, Chávez (2000), señala que es una propuesta que contiene un conjunto de actividades pedagógicas para promover aprendizajes, conductas, comportamientos que son debidamente planificadas, ejecutadas y evaluadas.

Además, es un conjunto de procesos y habilidades que se adquieren gracias a la experiencia, sistematizados y compuestos en una acción que permita a las personas resolver problemas específicos de manera independiente y flexible en diferentes contextos. (Bisquerra, 2008)

Trujillo et al. (2020), refiere que las emociones se encuentran en las personas desde el nacimiento y cumplen un papel fundamental en la creación de la personalidad y en las relaciones interpersonales. Gestionar bien las emociones debe considerarse un aspecto de gran importancia para la vida.

La emoción debe expresar un gran interés por el individuo, permite el control y establecimiento del equilibrio emocional, autorregula los cambios de humor a través de sus elementos, se ocupa del autoconocimiento, la motivación, la empatía y estimulando así la convivencia (Gutiérrez et al., 2021).

Mercedes et al. (2020), refieren que reconocer y controlar las emociones es de gran importancia en la educación, pues son necesarias para la instrucción y el triunfo académico. Desarrollar el manejo emocional permite ser más conscientes de las emociones para reconocerlas cuando surgen. Las mismas deben ser controladas para reconocer cómo responder frente a una circunstancia, por ello es

necesario desarrollar una buena inteligencia, lo que equivale a mejores habilidades sociales, incidiendo positivamente en la adolescencia de los estudiantes.

Asimismo, Extremera y Fernández (2019), mencionan que todas las competencias emocionales inician diferentes procesos mentales, ya que facilitan el dominio de las situaciones, generando así la incentivación del alumno para culminar la etapa académica de manera satisfactoria. Cualquier alumno que adquiera convenientemente los diversos niveles de destreza emocional dará inicio al desarrollo las destrezas para manejar de manera adecuada el entendimiento, la autogestión, la motivación y la empatía, pues gracias a ellas producirá un buen trabajo académico.

Sulca (2021), sostiene que las emociones son un conjunto de procesos y habilidades que se adquieren gracias a la experiencia (tanto formativa como no formativa) que se sistematizan y componen en el actuar, capacitando a las personas para resolver problemas de manera autónoma en diferentes escenarios de la vida.

Entendiendo a los diferentes autores que se han mencionado, se indica que las emociones se entienden como una respuesta psicofisiológica manifestada a causa de un estímulo externo. Estos impulsos producen modificaciones a corto plazo en los estados de ánimo, y se caracterizan por ser intensos, permitiendo la adaptabilidad del ser humano a diversas situaciones.

Las emociones están influenciadas por las situaciones que se obtienen en el transcurso de la rutina diaria, y por la forma en que se responde a ellas. Se ha reconocido a lo largo del tiempo que esta forma de responder a los estímulos y situaciones que se percibe tiene una fuerte influencia en las decisiones que toma la persona.

Sulca (2021) indica las dimensiones de las emociones: Conciencia emocional, Regulación emocional, Autonomía emocional y Competencia social.

Sobre la primera dimensión, Perera et al. (2019), indican que la conciencia emocional es la facultad humana de captar las emociones individuales y también las de otros, lo que incluye la posibilidad de detectar el ambiente emocional de un

contexto determinado, esto mejora la calidad de vida y, entre otras cosas, promueve la convivencia y la conexión social entre los seres humanos.

Alonso et al. (2019), refieren que la educación de las emociones permite a los estudiantes aprender a utilizar sus emociones de forma inteligente ante cualquier acontecimiento, favorable o desfavorable; ante ello, es necesario que se empiece por desarrollar la conciencia emocional y luego aprender a regular las emociones negativas en situaciones adversas.

Entendiendo a los autores, la conciencia emocional implica conocer las emociones individuales, así como comprender las de los demás. Por lo tanto, la comunicación verbal y no verbal como forma expresiva es importante en el desarrollo temprano de estos aspectos.

Ser emocionalmente consciente de las propias emociones es una capacidad fundamental para la construcción de otras capacidades (regulación, autoestima, etc.). Es decir, constituye una pauta para el logro de las demás competencias.

La segunda dimensión de la variable 1 es la regulación emocional.

Donovan (2021), refiere que la regulación emocional es aquel proceso mediante el cual se logra controlar la intensidad con la que se experimentan las emociones. Es la posibilidad de regular la experiencia emocional mediante el seguimiento de la propia conducta expresiva.

Esta conceptualización se basa en los procesos de regulación intrínsecos y extrínsecos manifestados principalmente en el progreso consciente de los niños sobre el reconocimiento de las normas sociales desde la primera infancia en adelante.

Holman y Niven (2019), señalan que usamos la regulación emocional al comprender los esfuerzos conscientes de las personas para ayudar a otros a manejar sus respuestas emocionales para que logren sentirse mejor, lo que contribuye a una adecuada salud mental y mejores relaciones. La regulación emocional también significa mantener o cambiar el inicio, la intensidad o la duración de las emociones de otra persona.

Gómez y Acosta (2021), mencionan que la regulación emocional permite identificar la forma en que afecta el estado de ánimo personal, pero también el estado emocional de los demás. En esta condición, una persona es incapaz de lograr el proceso de regulación por sí misma, pero también puede pedir ayuda a otros para realizarla, de manera directa o indirectamente cuando la ayuda es ofrecida por otros.

De acuerdo a lo manifestado. La regulación emocional se refiere no solo a experimentar las emociones, sino también a manejarlas, es decir, anteponerse a las emociones y sus consecuencias. Pueden ocurrir en el momento de la emoción, en cualquier etapa del proceso emocional o antes de la emoción. Debe quedar claro que hablar de gestionar las emociones no implica que se trate de un proceso planificado.

La tercera dimensión de la variable 1 es autonomía emocional, al respecto, indica Bisquerra como se citó en Arancibia (2021), que es una serie de rasgos relacionados con la autogestión, lo cual incluye la autoestima, detectar el lado positivo de la vida, sentido de la responsabilidad, capacidad para examinar de forma crítica las normas sociales, buscar ayuda y recursos, y autocontrol emocional.

Pérez y Filella (2019), refieren que en la autonomía emocional destaca la interacción de la persona y su medio, y recalcan su importancia en el aprendizaje y el progreso. Aprender a motivarse, lidiar con las dificultades, manejar la ira y desarrollar la empatía son algunas de las habilidades, que, al dominarlas, pueden hacer que una persona esté mejor preparada para la vida. Considerar este proceso requiere un enfoque activo y motivador dentro de un marco educativo para diseñar intervenciones apropiadas para los escolares.

Bisquerra (2020), afirma que la autonomía emocional permite dar un paso más en el procedimiento de controlar las emociones. Del mismo modo, la autonomía emocional es un aspecto de una estructura más amplia de autonomía personal, de la que se pueden distinguir tres dimensiones: autonomía de pensamiento, de comportamiento y de emoción. La autonomía emocional es una capacidad para tomar decisiones por sí mismo a partir de identificar y sentir las

propias emociones; esto incluye la posibilidad de hacerse cargo y responsabilizarse de los resultados de las acciones propias. Los seres humanos con autonomía emocional constituyen sus propios "derechos de referencia". La autonomía emocional es un estado caracterizado por el manejo de las propias emociones y la sensación de seguridad sobre las propias elecciones y objetivos.

Los estudiantes requieren de manejar su propia autonomía conductual y emocional en entornos personales y académicos. Coronado (2019), señala que en una sociedad vivimos en conjunto, es decir, cooperamos en el espacio y compartimos los recursos; esto es, en un espacio físico, simbólico y social. Esta convivencia implica compartir en todos los ámbitos, es aquí donde se conforman situaciones y oportunidades para el desarrollo óptimo de sus integrantes, con fortalezas y debilidades de ser parte de un todo organizado.

Entendiendo a los autores, la autonomía emocional es una fase afectuosa y efectiva caracterizada por la posibilidad que tienen los seres humanos en regular sus propias emociones y sentirse seguros acerca de las elecciones y metas que tienen que enfrentar en la vida, aunque a veces el resultado puede ser adverso, siendo capaces de aceptar el éxito y el fracaso. La autonomía emocional es una actitud amplia que engloba un abanico de rasgos coherentes con la autogestión individual.

La cuarta dimensión de la variable emociones es competencia social. Al respecto, Olivares (2018), afirma que mediante esta capacidad se logra dominar las habilidades sociales básicas, con ello, se logrará el respeto hacia los demás a través de una comunicación asertiva, previniendo, evitando y resolviendo conflictos a través de la capacidad de negociación.

Dicho esto, la sociabilidad es muy importante y su fortalecimiento es relevante en las interacciones personales. Las emociones y sentimientos están presentes cada día, en la vida de los estudiantes, y con ellos, adquieran mejores conocimientos cuando están motivados, es así como desarrollan iniciativa y confianza

El autor indica que en la competencia social interviene fundamentalmente la conciencia humana, el desarrollo de la empatía y la orientación al servicio

permitiendo cimentar relaciones favorables, percibir las cosas de manera diferente, ser amigables y construir relaciones de confianza. Así pues, la empatía como facultad de reconocer las emociones de los demás, permite conocer cómo se sienten sin intervención verbal. Esta habilidad innata, pero también ganada con esfuerzo y adquirida, permite detectar las emociones de otros a través del lenguaje corporal, el tono de voz e incluso la mirada, poder comprender y sentir a los demás brinda la oportunidad de entablar relaciones sanas, ser mejores personas y poseer habilidades positivas que son útiles en la relación con los demás.

El programa fortaleciendo las emociones, se fundamenta en la teoría epistemológica de educación emocional de Bisquerra, que tiene como objetivo desarrollar la competencia emocional, la cual incluye aspectos psicopedagógicos como: fundamentos, evaluación de requerimientos, formulación de metas, desarrollo de planes, ejecución de tareas, procedimientos metodológicos y análisis. En este sentido, el autor recomienda que las experiencias curriculares de los diferentes niveles educativos tienen que incluir contenidos de educación emocional para que los estudiantes adquieran destrezas emocionales junto con el aprendizaje de la formación académica. (Machado, 2022)

La segunda variable de este interesante estudio es habilidades sociales, por lo tanto, se indica la definición de Dávila (2018), quien expresa que éstas son una serie de capacidades ejecutadas para relacionarse adecuadamente con los demás.

El uso apropiado de estas habilidades posibilita expresar puntos de vista, pensamientos o deseos sin hacer sentir mal o dañar a otras personas también está relacionado con ser capaz de aceptar las críticas y opiniones de los demás, sin dejar que interfieran con nuestros sentimientos, lo que conduce a relaciones sociales de calidad, mejorando así la autoestima y bienestar personal (González y Molero 2022).

Rosales et al. (2020), afirma con respecto a estas habilidades, que son fundamentales en el desarrollo social de cada persona, a través de las cuales se establecen interrelaciones mutuas, lo que les permite trabajar y funcionar socialmente en grupos y equipos que toman en cuenta la diversidad de la personalidad de cada individuo. Es la capacidad para escuchar, liderar e integrar,

y lo más importante, para resolver dificultades y problemas tomando decisiones importantes y acertadas.

Jaramillo et al. (2021), describen las destrezas sociales como una serie de acciones y habilidades que posibilitan a las personas conectarse y relacionarse con los demás, exhibiendo una gran destreza y siendo capaz de “leer” las expectativas y sentimientos de los demás, haciendo de este intercambio una oportunidad donde todos se benefician. En general, estas habilidades permiten desarrollar emociones y comportamientos al involucrarse y permanecer con otros de manera satisfactoria y efectiva.

Así pues, estas habilidades se categorizan en básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos y alternativas a la agresión según Goldstein et al., como se citó en Bermeo et al. (2021)

La primera dimensión es habilidades sociales básicas; sobre el tema sostiene Rodríguez et al., como se citó en Bermeo et al. (2021), que se trata principalmente de aspectos morales que harán que el individuo pueda crear vínculos interpersonales, así como, identificar y expresar tanto de sus emociones como sus intereses.

Entendiendo lo indicado anteriormente, Las habilidades sociales básicas son las actuaciones que posibilitan conectarnos con otros individuos en la sociedad de una manera positiva (es decir, con afecto), la mayoría normalmente las aprenden de diversas situaciones que nos suceden, pero en otros casos no es fácil porque presentan otras dificultades, la experiencia cultural y el proceder de cada persona tiene mucho que ver con estas habilidades sociales. además de ello, no solo necesitamos tenerlas, sino también saber dónde tenemos que ponerlas en práctica.

La segunda dimensión de la segunda variable es habilidades sociales avanzadas, al respecto sostiene Alania y Turpo (2018), que se manifiestan donde los individuos desarrollan interacciones con éxito en entornos sociales, surgen luego de las habilidades iniciales y ayudan a las personas en la socialización pidiendo ayuda, siguiendo instrucciones, disculpándose y con la capacidad de persuasión a los demás, estas habilidades permiten a los individuos incorporar

reglas de conducta con las interacciones sociales más complejas para un buen desarrollo social (Bermeo et al. 2021).

Considerando a los autores, las habilidades sociales avanzadas se logran una vez desarrolladas las habilidades iniciales que ayudan a una persona a convivir plenamente en la sociedad y se integran a través de capacidades de intervención, saber excusarse, solicitar ayuda y persuadir a los demás.

La siguiente dimensión es la habilidad relacionada con los sentimientos, al respecto, Bermeo et al. (2021), manifiestan que a través de estas habilidades se logran manejar las emociones y manifestarlas en sociedad de manera acertada, estas habilidades son desarrolladas por las personas para poder identificar sus propios sentimientos y expresarlos, pero también para entender los de los demás, expresar las emociones, procesar la ira, calmarse frente al miedo y autorrecompensarse. (Goldstein et al., 1997)

Según lo señalado por los autores, se infiere que las habilidades afines con los sentimientos están asociadas con el comportamiento asertivo, lo que significa expresar los propios sentimientos de manera directa defendiendo los derechos individuales sin negar los de los demás, las personas asertivas protegen sus derechos, se expresan emocionalmente, se sienten bien consigo mismos y hacen que sus deseos y opiniones sean valorados y respetados por los demás.

La dimensión cuatro, se ocupa de las destrezas alternativas a la agresión, al respecto, Goldstein (1997), precisa que se asocian con la autorregulación y la comprensión emocional bajo circunstancias de enojo, son habilidades que los individuos aprenden y utilizan para poder compartir entre ellos, relacionarse de una manera más asertiva, ayudar a los que lo requieran, poder negociar ante un conflicto, desarrollar el autocontrol, en otras palabras, evitar los problemas en su relación con los demás.

Entendiendo al autor estas habilidades, están relacionadas con las formas de respuesta de las personas en situaciones de conflictos, denominándose así mismo, respondiendo de manera acertada y controlando las expresiones emocionales.

Además, es preciso reconocer que las destrezas sociales están fundamentadas en la propuesta del aprendizaje social de Albert Bandura, quien argumenta que la persona humana adquiere las conductas sociales observando a los demás y cómo las ejercen; según el autor para lograr el aprendizaje no se forman asociaciones estímulo-respuesta sino que se logra a través de la obtención de una representación cognitiva del comportamiento del modelo, enfatizando la imitación, enfatizando que el ser humano aprende del contexto social donde se desenvuelve. (Jara et al., 2018).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación es aplicado, mediante un plan de fortalecimiento de emociones con el fin de potenciar las competencias sociales en los educandos de 4^{to} grado de secundaria en un plantel educativo de Piura, ya que, como lo menciona, Bhear (2007), este tipo de investigación tiene la particularidad de aplicar propuestas de soluciones fundamentadas en base teóricas.

El análisis se ha bosquejado bajo el enfoque cuantitativo. De este modo, los resultados descriptivos se obtendrán aplicando tablas de frecuencias y porcentajes haciendo uso del estadístico T de Student para comprobar las hipótesis, permitiendo extraer las conclusiones.

Sobre el tema, opina Sánchez (2019), que este enfoque tiene por finalidad usar datos numéricos para procesar la información. A través de los datos estadísticos se obtienen las conclusiones las mismas que responden a los objetivos del estudio, aportando resultados descriptivos e inferenciales.

El diseño aplicado es pre experimental, sobre ello Ruiz y Valenzuela (2022), señalan que se interviene inicialmente al grupo seleccionado mediante una medición, antes del tratamiento y posteriormente a este, se toma la segunda medición, haciendo las comparaciones respectivas.

Aplicando lo que dice el autor se eligió una sección de alumnos del cuarto grado del nivel secundario y se aplicó un test previo a la realización del programa, terminado éste, se aplicó el mismo test para comprobar si el programa promovió cambios en los sujetos

Esquema de diseño pre experimental

$$\boxed{G = O_1 - X - O_2}$$

G = Grupo – 38 alumnos

O1= Prueba de entrada o Pre Test.

X = Ejecución del programa fortaleciendo mis emociones

O2 = Prueba de salida o Post Test

3.2. Variables y operacionalización

Variable independiente: Programa fortaleciendo mis emociones

- **Definición conceptual**

Gestionar bien las emociones es, sin duda, un aspecto de mucha importancia. Las emociones deben ser expresión de gran interés por el individuo, pues permite el control y establecimiento del equilibrio emocional, autorregula los cambios de humor a través de sus elementos, se ocupa del autoconocimiento, la motivación y la empatía, estimulando así la convivencia (Trujillo et al., 2020)

- **Definición operacional**

Ejecución de 15 sesiones de aprendizaje sobre fortalecimiento de emociones con el propósito de mejorar las competencias interpersonales las cuales se insertaron en la planificación curricular del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica y Tutoría, y donde se abordaron las dimensiones conciencia emocional, regulación de emociones, autonomía emocional y la competencia emocional, a partir de indicadores como identificar emociones individuales, comprender las emociones de otros, regula su estado emocional, autogenerar emociones positivas, actúa con autoestima, con resiliencia, se automotiva, práctica la comunicación receptiva y expresiva, domina las habilidades sociales básicas, actúa con asertividad, respeta a los demás y actúa de manera prosocial y con cooperación. Sin una escala de medición.

Variable dependiente: Habilidades sociales

● Definición conceptual

Las competencias sociales son consideradas esenciales en el desarrollo de las personas, a través de las cuales se establecen relaciones mutuas con los demás. Capacidad para escuchar, liderar e integrar, y lo más importante, para resolver dificultades y problemas tomando decisiones importantes y acertadas (Rosales et al., 2020).

● Definición operacional

Resolución de un test de inicio y una evaluación posterior de competencias interpersonales teniendo en cuenta las dimensiones: destrezas sociales elementales, avanzadas, relacionadas con los sentimientos y alternativas a la agresión. A partir de la medición de indicadores como atiende a las personas, aclara dudas, reconoce los sentimientos de los demás, pide disculpas, se siente estimado, controla sus emociones, expresa puntos de vista, entre otros; a través de una escala ordinal.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población:

El grupo que participó conformado por 38 alumnos de cuarto grado sección "C" del plantel educativo Manuel Scorza

● Criterios de inclusión:

Se consideró a los educandos del 4^{to} grado sección "C" del plantel educativo Manuel Scorza que asisten de manera frecuente a la Institución.

● Criterios de exclusión:

Se tuvo en cuenta a los alumnos del Cuarto grado sección "C" del plantel educativo Manuel Scorza retirados y aquellos que no asistieron a la Institución.

3.3.2. Muestra

Conformada por 38 adolescentes del cuarto grado sección "C" del plantel educativo Manuel Scorza.

3.3.3. Muestreo

Se aplicó un muestreo censal, ya que la muestra abarca la totalidad de la población.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La encuesta como técnica posibilita reunir y procesar datos de manera rápida y eficaz gracias a una consulta a través de preguntas a los participantes de la investigación.

Se empleó un Test de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein, validado y adaptado por Ambrosio Tomás Rojas, lo cual permitió el recojo de datos mediante preguntas a los involucrados con respecto a las dimensiones de las destrezas sociales: destrezas sociales básicas, destrezas sociales avanzadas, relacionadas con las emociones y alternativas a la agresión.

De acuerdo al trabajo de investigación, para reunir los datos, se procedió a aplicar un test de 30 ítems a 38 estudiantes partícipes en este estudio, al iniciar y concluir la ejecución del programa fortaleciendo mis emociones

Así pues, se tomó en cuenta la adaptación, validación y estandarización peruana del instrumento Lista de Chequeo Conductual de las Habilidades Sociales de Goldstein, propuesta por Tomas (1995), quién al analizar este instrumento verificó una correlación significativa ($p < .05$, $.01$ y $.001$), dejando el instrumento con los ítems completos y sin modificación. Del mismo modo, cada una de las escalas constituyentes resultaron con una correlación positiva a un nivel de $p < .001$, lo que permite establecer que los ítems favorecen significativamente en la evaluación de las habilidades sociales.

La prueba test–retest se calculó a través del Coeficiente de Correlación de Pearson, logrando el valor de 0.986, valor que de acuerdo a la escala de este coeficiente indica que entre el pre test y el post existe un alto grado de correlación.

Además, mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach se determinó la confiabilidad del instrumento cuyo valor es de 0.080 lo que demuestra una buena consistencia y precisión

3.5. Procedimientos

Para la presente investigación se necesitó la autorización del representante del plantel educativo donde se ejecutó, de este modo, se contó con las facilidades en sus diferentes etapas.

Reconocidas las necesidades de los estudiantes, se seleccionó a los adolescentes del 4^{to} grado sección “C” a quienes se les aplicó un test de entrada para evaluar sus destrezas sociales con el fin de desarrollar con ellos un programa de fortalecimiento de las emociones que permita mejorarlas.

El programa “Fortaleciendo mis emociones” se implementó como parte de la programación curricular del área de Desarrollo Personal, ciudadanía y Cívica, y Tutoría, contando con 15 sesiones las cuales se desarrollaron según el horario establecido el cual consta de tres sesiones de 90 minutos por semana.

Luego de haber desarrollado el programa se aplicó el mismo test para evaluar los cambios de mejora a través de los resultados, los mismos que han sido consolidados en tablas de frecuencias y porcentajes para comprobar las hipótesis, asimismo, se realizó la discusión de los resultados, los cuales determinaron las conclusiones y posteriormente las recomendaciones.

3.6. Método de análisis de datos

Se ha tenido en cuenta el análisis estadístico inferencial, aplicando la T de students, herramienta estadística que permitió validar o refutar la hipótesis propuesta: El programa fortaleciendo mis emociones mejora las competencias sociales de los alumnos de 4^{to} grado de secundaria en una institución educativa de Piura, 2023.

3.7. Aspectos éticos

Las referencias bibliográficas se han citado de acuerdo con las normas APA 7ma edición, respetando los derechos de los autores, así mismo, los estudiantes seleccionados participaron voluntariamente con sus respectivos consentimientos que fueron firmados por sus padres o tutores. También se hace constar que los objetivos logrados se utilizaron con fines investigativos, guardando la confiabilidad.

Con respecto a los principios éticos se empleó: la beneficencia porque la propuesta beneficia directamente a los educandos en la promoción de las destrezas sociales; la no maleficencia, pues, se indica que mientras se desarrolló el estudio no se promovió ninguna inseguridad en causar daño alguno a los participantes involucrados en la investigación, respetando el cuidado personal y moral; la autonomía, porque los estudiantes tuvieron libertad de elegir su participación o el retirarse de la ejecución del programa, no se intimidó a ninguno de los participantes. El principio de justicia fue aplicado brindando un tratamiento equitativo entre los involucrados en la población muestra al aplicar el mismo test, sin transgredir los derechos de los demás.

IV. RESULTADOS

Resultados de la ejecución del Test de habilidades sociales

Pre Test

Tabla 1

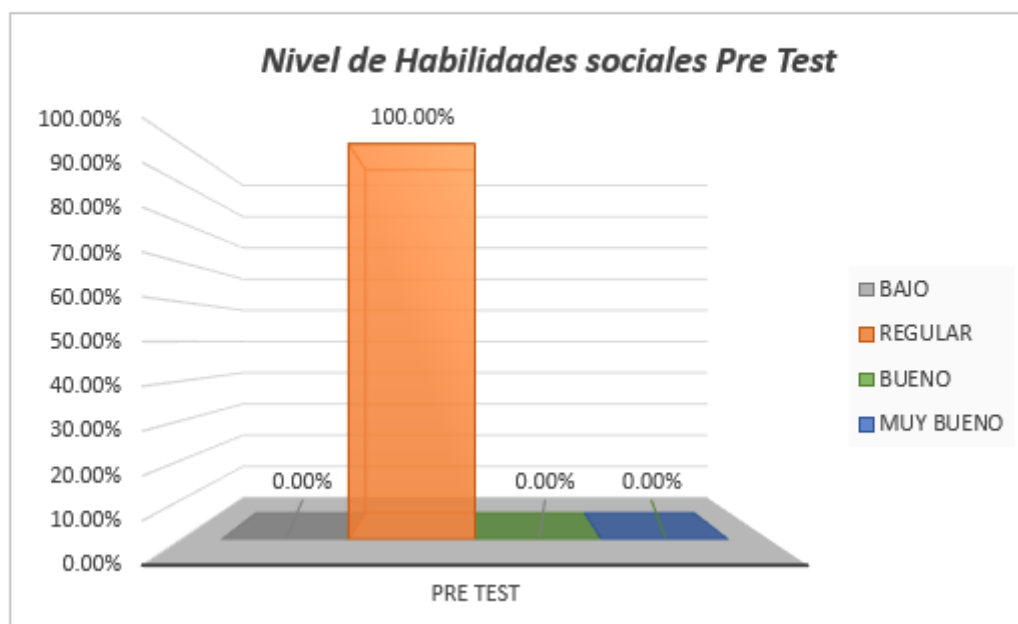
Nivel de Habilidades sociales Pre Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	38	100.00%
BUENO	0	0.00%
MUY BUENO	0	0.00%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el pre test

Figura 1

Nivel de Habilidades sociales Pre Test



Interpretación: En la tabla y figura 1 se presentan los resultados del pre test que se ejecutó a los educandos del cuarto grado "C" de secundaria en un plantel educativo de Piura 2023, en la cual, partiendo de este estudio se pudo determinar que el 100% presentan nivel regular en habilidades sociales.

Tabla 2

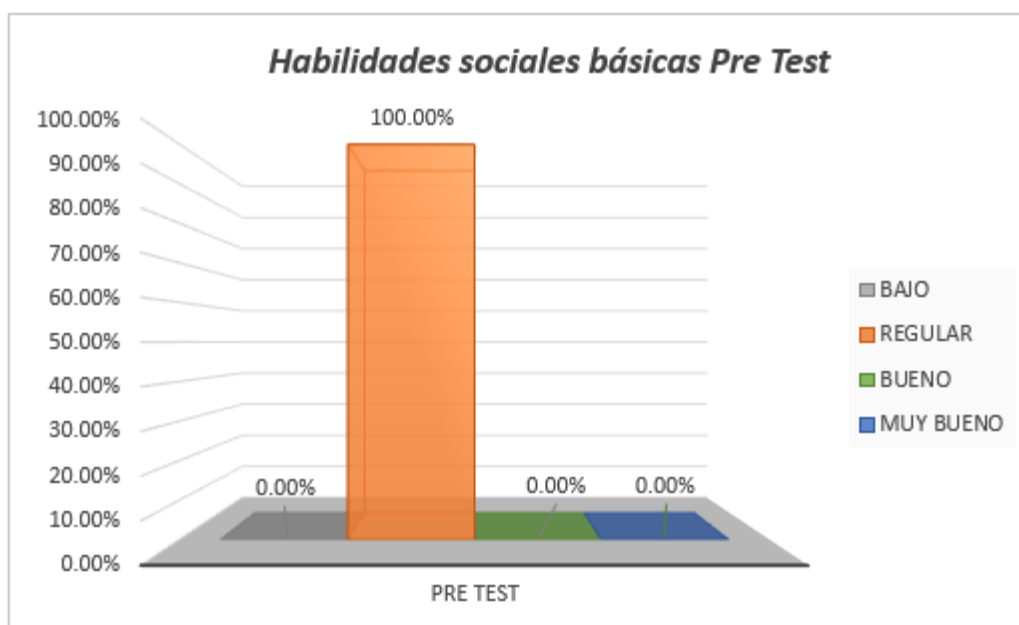
Habilidades sociales básicas Pre Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	38	100.00%
BUENO	0	0.00%
MUY BUENO	0	0.00%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el pre test

Figura 2

Habilidades sociales básicas Pre Test



Interpretación: En la tabla 2 y la figura 2 se presentan los datos explicativos del pre test que fue empleado a los escolares del cuarto grado “C” de secundaria en un plantel educativo de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del pre test se logró determinar que el 100% presentan nivel regular en habilidades sociales básicas.

Tabla 3

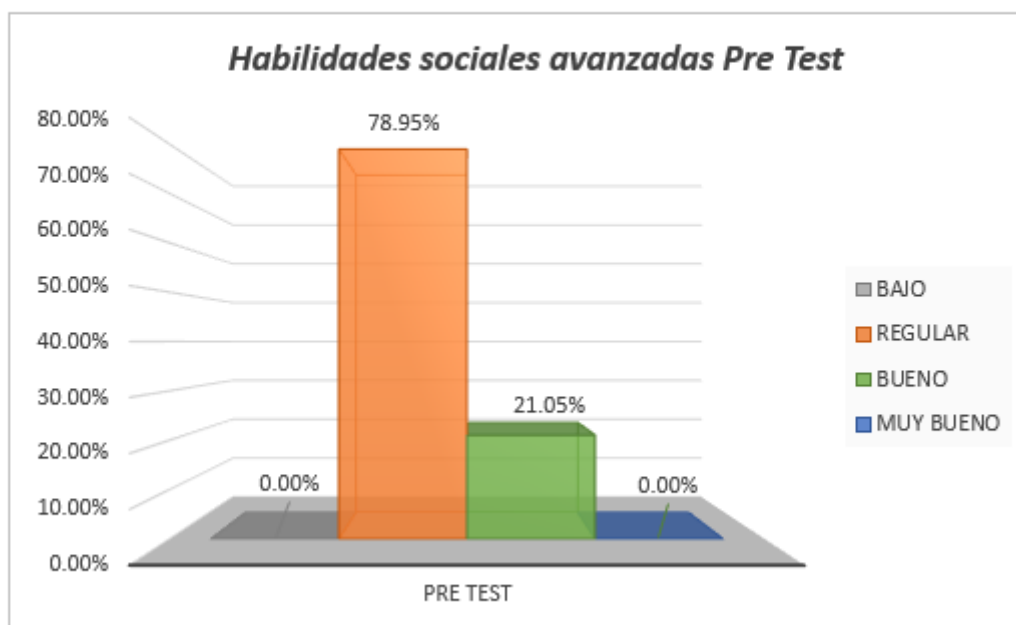
Habilidades sociales avanzadas Pre Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	30	78.95%
BUENO	8	21.05%
MUY BUENO	0	0.00%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el pre test

Figura 3

Habilidades sociales avanzadas Pre Test



Interpretación: En la tabla 3 y la figura 3 se evidencian los resultados descriptivos del pre test empleado a los alumnos del cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del pre test se logró determinar que el 78.95% presentan nivel regular en habilidades sociales avanzadas y el 21.05% presentan nivel bueno en habilidades sociales avanzadas

Tabla 4

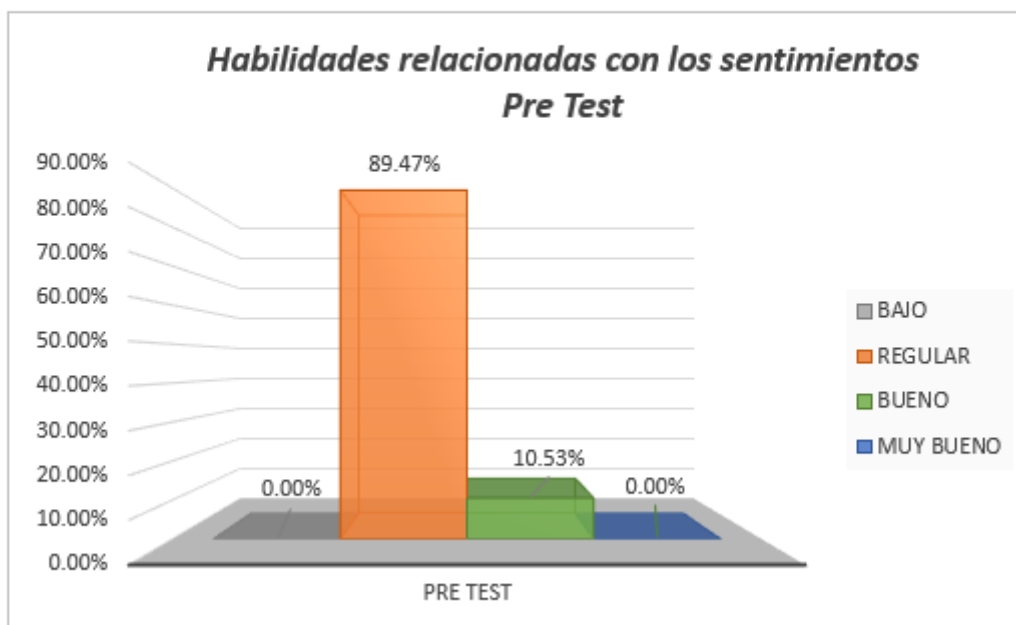
Habilidades relacionadas con los sentimientos Pre Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	34	89.47%
BUENO	4	10.53%
MUY BUENO	0	0.00%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el pre test

Figura 4

Habilidades relacionadas con los sentimientos Pre Test



Interpretación: En la tabla 4 y la figura 4 se evidencian los resultados del pre test empleado a los alumnos del cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del pre test se logró determinar que el 89.47 % presentan nivel regular en habilidades relacionadas con los sentimientos y el 10.53% presentan nivel bueno en estas habilidades.

Tabla 5

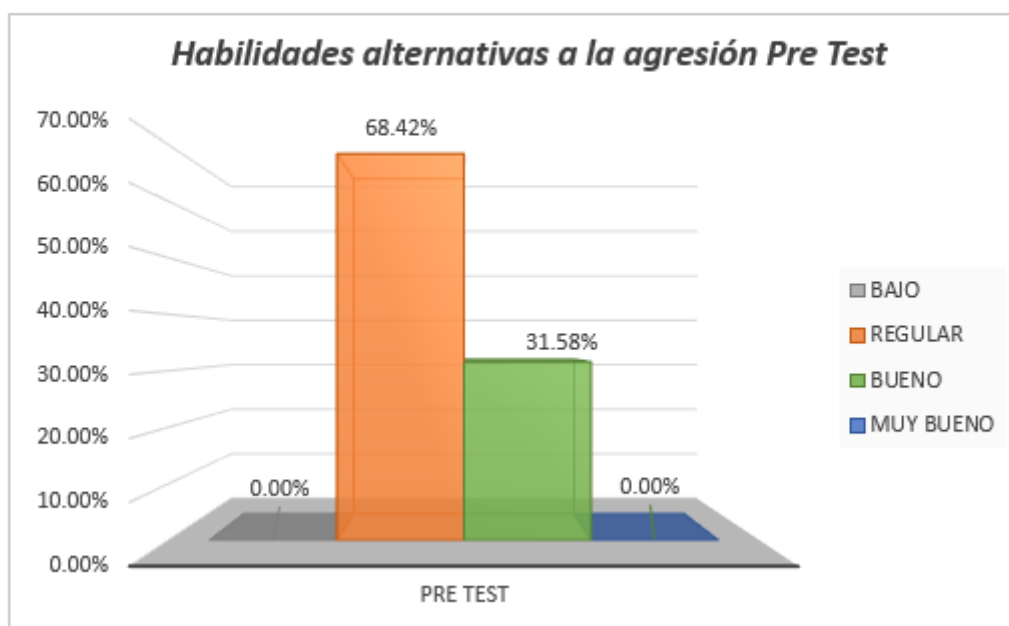
Habilidades alternativas a la agresión Pre Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	26	68.42%
BUENO	12	31.58%
MUY BUENO	0	0.00%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el pre test

Figura 5

Habilidades alternativas a la agresión Pre Test



Interpretación: En la tabla 5 y la figura 5 se evidencian los resultados descriptivos del pre test empleado a los estudiantes del cuarto grado "C" de secundaria en un plantel educativo de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del pre test se pudo definir que el 68.42 % presentan nivel regular en destrezas alternativas a la agresión y el 31.58% presentan nivel bueno en destrezas alternativas a la agresión.

Resultados de la aplicación del Test de habilidades sociales

Post Test

Tabla 6

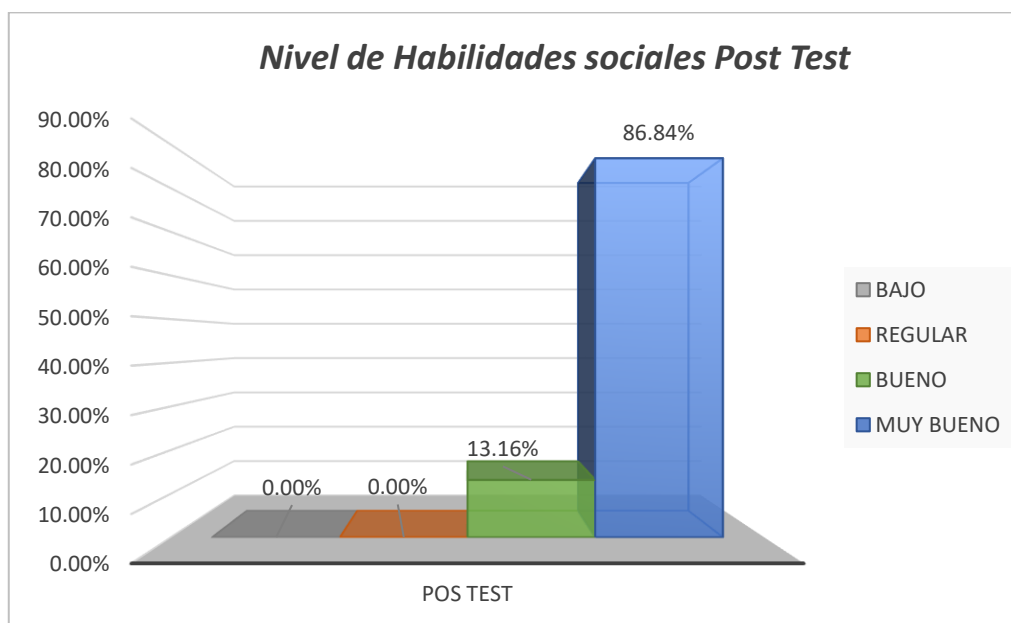
Nivel de Habilidades Sociales Post Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	0	0.00%
BUENO	5	13.16%
MUY BUENO	33	86.84%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el post test

Figura 6

Nivel de Habilidades Sociales Post Test



Interpretación: En la tabla 6 y la figura 6 se presentan los resultados descriptivos del post test empleado a los estudiantes del cuarto grado "C" de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del post test se pudo determinar que el 13.16% presentan nivel bueno en habilidades sociales y el 86.84% presentan nivel muy bueno en habilidades sociales.

Tabla 7

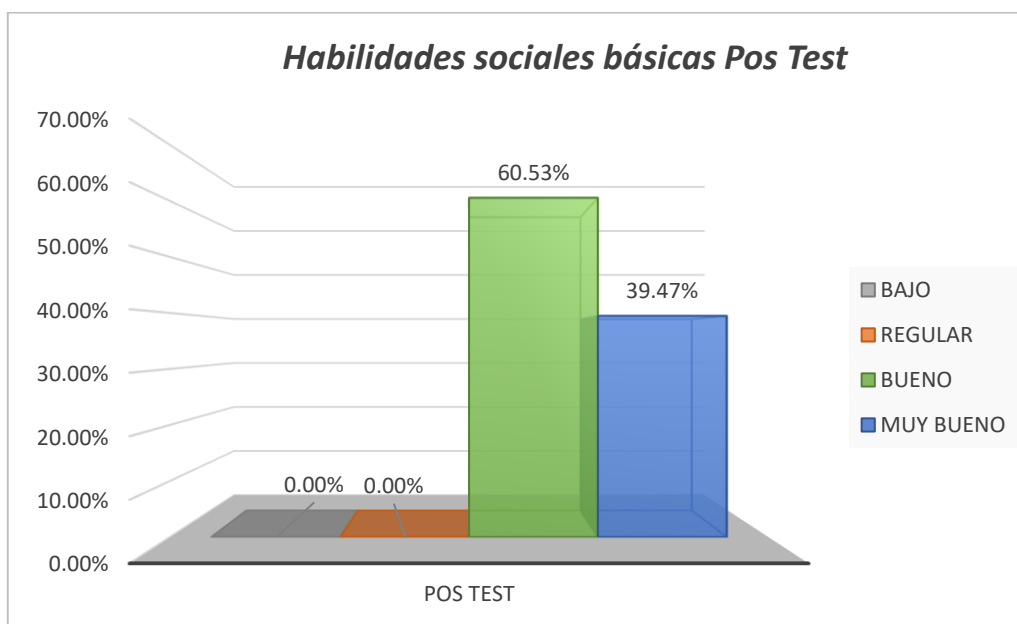
Habilidades sociales básicas Post Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	0	0.00%
BUENO	23	60.53%
MUY BUENO	15	39.47%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el post test

Figura 7

Habilidades sociales básicas Post Test



Interpretación: En la tabla y figura 7 se presentan los resultados descriptivos obtenidos del post test administrado a los alumnos del cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del post test se pudo determinar que el 60.53% presentan nivel bueno en habilidades sociales básicas y el 39.47% presentan nivel muy bueno en habilidades sociales básicas.

Tabla 8

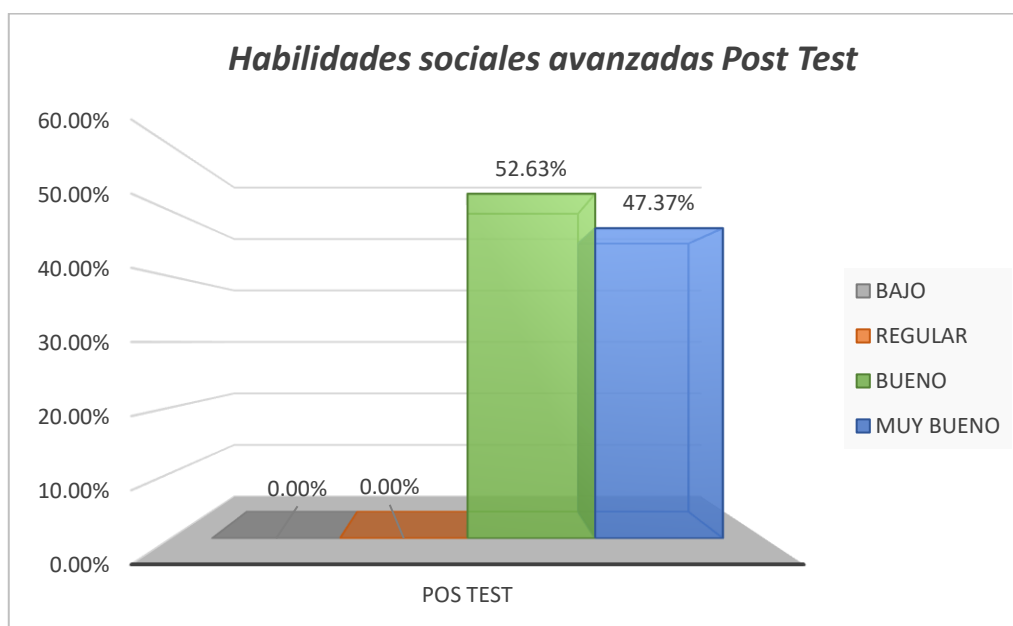
Habilidades sociales avanzadas Post Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	0	0.00%
BUENO	20	52.63%
MUY BUENO	18	47.37%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el post test

Figura 8

Habilidades sociales avanzadas Post Test



Interpretación: En la tabla 8 y la figura 8 se evidencian los resultados descriptivos del post test empleado a los estudiantes del cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del post test se pudo determinar que el 52.63% presentan nivel bueno en destrezas sociales avanzadas y el 47.37% presentan nivel muy bueno en habilidades sociales avanzadas.

Tabla 9

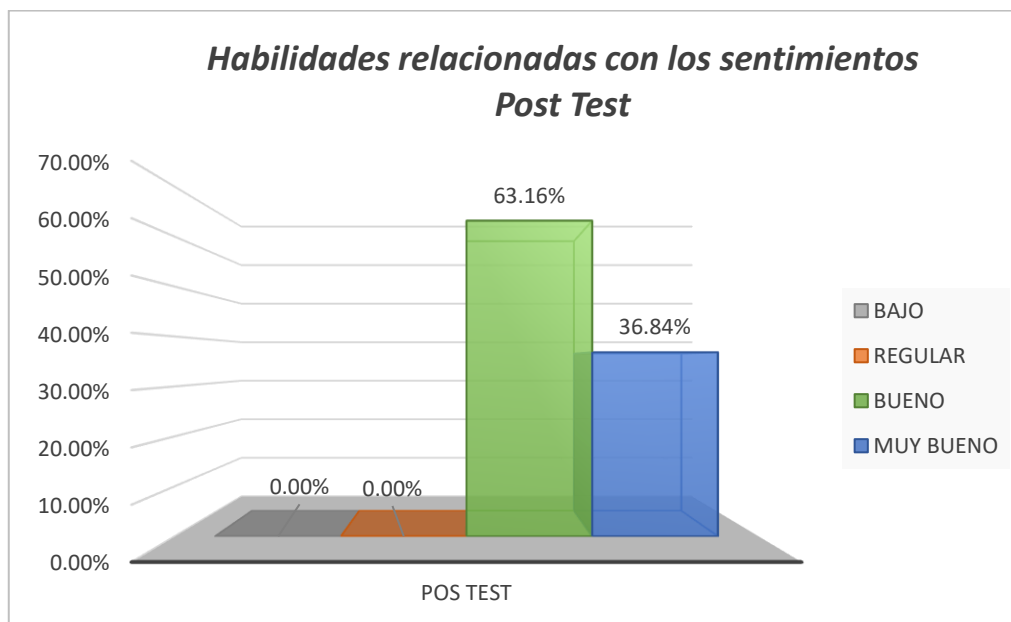
Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	0	0.00%
BUENO	24	63.16%
MUY BUENO	14	36.84%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el post test

Figura 9

Habilidades relacionadas con los sentimientos Post Test



Interpretación: En la tabla 9 y la figura 9 se evidencian los resultados descriptivos del post test empleado a los estudiantes del cuarto grado "C" de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del post test se pudo determinar que el 63.16% presentan nivel bueno en destrezas relacionadas con los sentimientos y el 36.84% presentan nivel muy bueno en destrezas relacionadas con los sentimientos.

Tabla 10

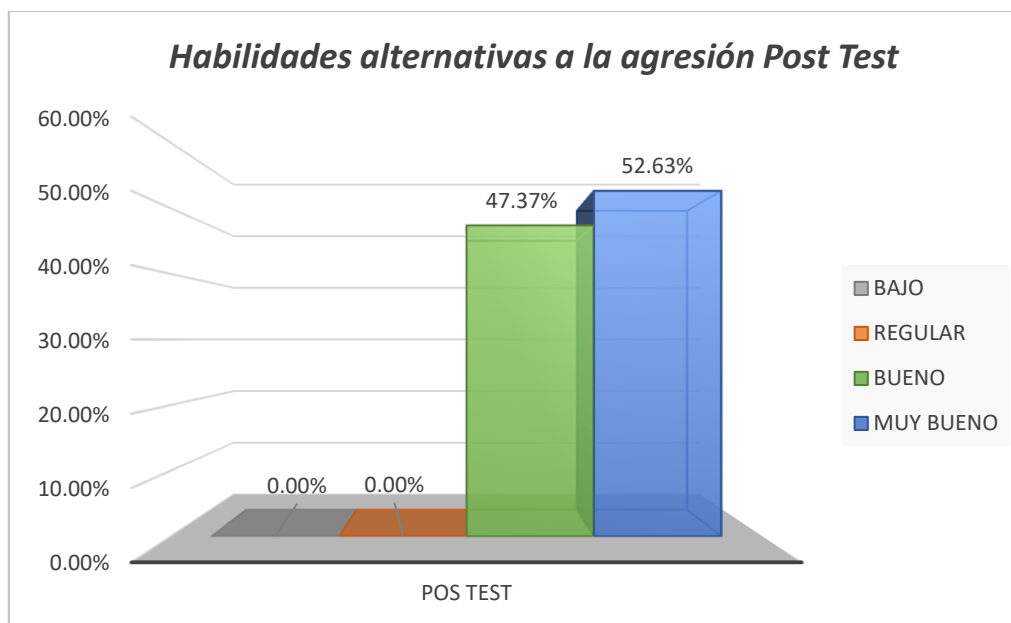
Habilidades alternativas a la agresión Post Test

nivel	fi	%
BAJO	0	0.00%
REGULAR	0	0.00%
BUENO	18	47.37%
MUY BUENO	20	52.63%
TOTALES	38	100.00%

Nota: La tabla muestra resultados obtenidos a nivel general en el post test

Figura 10

Habilidades alternativas a la agresión Post Test



Interpretación: En la tabla 10 y la figura 10 se evidencian los resultados descriptivos del post test empleado a los estudiantes del cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, en la cual, partiendo de la ejecución del post test se pudo determinar que el 47.37% presentan nivel bueno en destrezas alternativas a la agresión y el 52.63% presentan nivel muy bueno en estas habilidades.

CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS GENERAL

Hi: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades sociales en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Ho: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” no mejora el nivel de las habilidades sociales en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Tabla 11

Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones - habilidades sociales

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Valor crítico de t (dos colas)	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)	
				Inferior	Superior				
Par 1	HABILIDADES SOCIALES (PRE TEST) - HABILIDADES SOCIALES (POST TEST)	-33,816	2,03	1,064	-35,972	-31,660	-31,782	37	,000

La tabla 11 muestra la prueba t con un alfa de 0,05 (nivel de significación observado $1 - 0,05 = 0,95 = 95\%$), cómo la discrepancia entre las medias observadas es -33,816, y los límites de aceptación en los valores -35,972 y -31,660. Observándose la diferencia está dentro del intervalo, por lo que se supone que las medias son distintas. También se aprecia que el valor absoluto del estadístico t es 31,782, que es significativamente mayor que el valor crítico t de 2,03, seguido de una significancia bilateral o valor p de 0,000. Puesto que el valor es inferior a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y queda demostrado que: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejoró relativamente las habilidades sociales de los estudiantes de cuarto año de secundaria de la institución educativa de Piura 2023.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 01:

Hi1: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades sociales básicas en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Ho1: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” no mejora el nivel de las habilidades sociales básicas en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Tabla 12

Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones - habilidades sociales básicas

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Valor crítico de t (dos colas)		Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
		Media			Inferior	Superior			
Par 1	HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS (PRE TEST) - HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS (POST TEST)	-10,737	2.03	,484	-11,718	-9,756	-22,183	37	,000

La Tabla 12 muestra que utilizando una prueba t con un alfa de 0,05 (que indica un nivel de significancia de $1 - 0,05 = 0,95 = 95\%$), la discrepancia observada entre las medias es -10,737 y el rango admisible está entre los valores $-11,718$ y $-9,756$. Como se puede ver, la diferencia está incluida en ese intervalo, por ello, se infiere que las medias son distintas. También muestra que el valor absoluto de la estadística t es 22,183, que es significativamente superior que el valor crítico de t (2,03), adjunto a la significancia bilateral o valor p, que es 0,000. Puesto que el valor es inferior a 0.05, se rechaza la hipótesis nula, por ello: La aplicación del programa “Fortalece Mis Emociones” mejoró significativamente las habilidades sociales básicas de los estudiantes de cuarto año de una institución educativa de Piura 2023.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 02:

Hi2: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Ho2: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” no mejora el nivel de las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Tabla 13

Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones - habilidades sociales avanzadas

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Valor crítico de t (dos colas)	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
Par		Media		Inferior	Superior				
1	HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS (PRE TEST) - HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS (POST TEST)	-6,500	2,03	,545	-7,604	-5,396	-11,928	37	,000

La Tabla 13 muestra que una prueba t con un Alfa de 0,05 (nivel de significancia validado $1 - 0,05 = 0,95 = 95\%$) evalúa la diferencia entre las medias en -6,500 con rangos admisibles de -7,604 y -5,396. Se observa que la discrepancia está incluida en este intervalo, por lo que se infiere que las medias son distintas. También se evidencia que el valor absoluto de la estadística t es 11,928, que es significativamente superior que el valor crítico de t (2,03), al lado de la significancia bilateral o valor p, que es 0,000. Porque este valor es inferior a 0,05. Rechazando la Hipótesis Nula, Aceptando la Hipótesis: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera relevante las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de 4^{to} grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 03:

Hi3: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades relacionadas con los sentimientos en escolares de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Ho3: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” no mejora el nivel de las habilidades relacionadas con los sentimientos en escolares de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Tabla 14

Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones – habilidades relacionadas con los sentimientos

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Valor crítico de t (dos colas)	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par	HABILIDADES SOCIALES								
1	RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS (PRE TEST) - HABILIDADES SOCIALES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS (POST TEST)	-6,868	2.03	,477	-7,836	-5,901	-14,389	37	,000

La Tabla 14 muestra la prueba t con un Alfa de 0,05 (que proporciona un nivel de significación de $1 - 0,05 = 0,95 = 95 \%$), se puede observar que la discrepancia entre las medias es de $-6,868$ y el rango admisible se encuentra entre los valores $-7,836$ y $-5,901$. prueba que la diferencia está dentro del intervalo, por la cual, se sostiene que las medias son distintas. También se observa que el valor absoluto del estadístico t es 14.389 , el cual es significativamente mayor que el valor crítico de t (2.03), próximo a una trascendencia bilateral o valor p de 0.000 . Puesto que el valor es inferior a 0.05 , se rechaza la hipótesis nula y por lo tanto se considera la hipótesis: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos en estudiantes de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 04:

Hi4: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Ho4: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” no mejora el nivel de las habilidades alternativas a la agresión en estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Tabla 15

Prueba t de students programa fortaleciendo mis emociones – habilidades alternativas a la agresión

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilatera l)
		Valor crítico de t (dos colas)	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
Media				Inferior	Superior				
Par	HABILIDADES SOCIALES								
1	ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN (PRE TEST) - HABILIDADES SOCIALES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN (POST TEST)	-9,711	2,03	,618	-10,964	-8,457	-15,701	37	,000

La Tabla 15 muestra una prueba t con un Alfa de 0,05 (que indica un nivel de significación de $1 - 0,05 = 0,95 = 95\%$), se aprecia una discrepancia entre las medias de -9,711 y un rango admisible entre -10,964 y -8,457. se puede observar, la diferencia está incluida en ese rango, por lo tanto, se infiere que las medias son distintas. El valor absoluto estimado de la estadística t es 15,701, que está significativamente por encima del valor crítico de t (2,03), próximo a una significación bilateral o valor p de 0,000. Dado que el valor es inferior a 0,05, se rechaza la hipótesis nula, en la cual, se acepta la hipótesis positiva: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora significativamente las competencias sociales alternativas a la agresión en escolares de 4^{to} grado de secundaria en un centro educativo de Piura 2023.

V. DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta el objetivo específico uno: Evaluar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes del 4^{to} grado de secundaria en una institución educativa de Piura, se aplicó un Test de habilidades Sociales de Arnold Goldstein, el mismo que fue validado por Ambrosio Tomas Rojas (1995), lo que permitió medir estas habilidades, para ello fue necesario dar conocimiento a los estudiantes sobre la importancia del estudio e invitarlos a participar con el consentimiento de sus padres y apoderados a quienes se solicitó firmar un consentimiento informado brindando su autorización, de este modo se dispuso de la participación voluntaria de todos los participantes

Considerando el siguiente objetivo específico: Diseñar el programa fortaleciendo mis emociones para mejorar las destrezas sociales en los escolares de 4^{to} grado de secundaria en un centro educativo de Piura, se tomó en cuenta las conclusiones del Test dirigido a los estudiantes a modo de Pre Test, de este modo, al analizarlos se logró identificar las dificultades de los jóvenes en las competencias sociales considerando sus dimensiones, destrezas sociales elementales, destrezas sociales avanzadas, destrezas relacionadas con las emociones y habilidades alternativas a la agresión; permitiendo diseñar el programa de tal modo que las sesiones de aprendizaje y las cartillas elaboradas para el desarrollo están orientadas a lograr objetivos específicos diseñados para su aplicación, de tal modo que permita mejorar las habilidades sociales mediante estrategias atractivas para los estudiantes. Así mismo, el diseño fue considerado para lograr un alcance global, considerando las particularidades propias de los alumnos de educación secundaria.

Con respecto al siguiente objetivo específico: Aplicar el programa fortaleciendo mis emociones para mejorar las destrezas sociales en los alumnos de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura, se logró aplicar de manera progresiva 15 sesiones de las cuales consta el programa, las mismas que fueron implementadas como parte de la programación del área de desarrollo personal, ciudadanía y cívica y Tutoría, las cuales se desarrollaron en tres sesiones de 90 minutos por semana. La aplicación fue de manera presencial según el horario

de las áreas mencionadas y se contó principalmente con una cartilla para el docente donde se encuentran diseñadas las 15 sesiones de aprendizaje y con una cartilla para estudiantes donde se encuentran las estrategias, lecturas, dinámicas y actividades que posibiliten el logro de los objetivos deseados.

En relación al objetivo específico cuatro: Evaluar los resultados del programa fortaleciendo mis emociones en la mejora de las habilidades sociales en los escolares de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura, se aplicó el mismo Test de Habilidades Sociales a modo de Post Test para evaluar resultados luego de haberse aplicado el plan educativo contando con la participación de la totalidad de los participantes, así pues, una vez procesados los resultados se evidenciaron cambios importantes en la mejora de las destrezas sociales de los escolares a quienes fue dirigido el programa.

A partir de ello se indican los resultados descriptivos sobre la dimensión habilidades sociales básicas, los cuales en el pre test el 00% eran de grado bueno y muy bueno, estos resultados se revirtieron con la realización del programa teniéndose los datos en el post test 60.53% en bueno y el 39.47% muy buen nivel, quedando demostrado que el programa fortaleciendo mis emociones mejoró las destrezas sociales básicas en escolares del 4to "C" de secundaria. Los resultados inferenciales respaldan a los datos porcentuales descriptivos, evidenciándose que mediante la T de students se obtiene la distinción entre las medias de $-10,737$, puesto que el rango admisible está englobado entre los valores $-11,718$ y $-9,756$, demostrando que la distinción se encuentra incluida en ese intervalo. Por ello, se confirma que la ejecución del programa "Fortaleciendo mis emociones" mejora de manera significativa las habilidades sociales básicas en estudiantes de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023.

Los hallazgos encontrados indican que tienen relación con un estudio realizado en España por Sánchez et al. (2017) concluyendo que el programa AEdEm favoreció el desarrollo de las competencias en la conciencia emocional y la autonomía, teniendo en cuenta lo expuesto por Gutiérrez et al. (2021), la emoción debe expresar un gran interés por el individuo, permite el control y establecimiento del equilibrio emocional, autorregula los cambios de humor, se ocupa del autoconocimiento, la motivación, la empatía, estimulando así la convivencia social

entre las personas, así pues, las habilidades básicas están constituidas por los aspectos morales que harán que el individuo pueda crear vínculos interpersonales, así como, identificar y expresar tanto de sus emociones como sus intereses.

Sobre los resultados relacionados con la dimensión habilidades sociales avanzadas, previo a la ejecución del programa fortaleciendo mis emociones, los alumnos de cuarto grado “C” de secundaria sostenían que sus habilidades sociales avanzadas eran el 78.95% regulares y el 21.05% buenas, resultados que aumentaron con la ejecución del programa obteniendo los resultados: 52.63% buenas y el 47.37% muy buenas habilidades sociales. Infiriéndose que el programa fortaleciendo mis emociones mejoró las habilidades sociales de los escolares de cuarto grado “C” de un plantel educativo de Piura 2023. Los resultados inferenciales demuestran que la discrepancia entre las medias es de $-6,500$, puesto que el rango admisible está englobado entre los valores $-7,604$ y $-5,396$. Se evidencia que la discrepancia se halla incluida en ese intervalo y la trascendencia bilateral o valor p que vale $0,000$, ya que, este valor es inferior a $0,05$. Se rechaza la hipótesis nula, por ello, se acepta la hipótesis: La ejecución del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades sociales avanzadas en estudiantes de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023.

Los resultados encontrados que se exponen en los párrafos anteriores tienen mucha semejanza con el estudio realizado en Sullana – Piura por Díaz (2020) indicando que el programa de habilidades sociales influyó con éxito en los estudiantes promoviendo la capacidad de desempeñarse de manera óptima en las interacciones interpersonales. Según Turpo (2018) sostiene que los individuos desarrollan interacciones con éxito en entornos sociales, surgen luego de las habilidades iniciales y ayudan a las personas en la socialización pidiendo ayuda, siguiendo instrucciones, disculpándose y con la capacidad de persuasión a los demás, entonces, estas habilidades sociales avanzadas permiten a los individuos incorporar reglas de conducta con las interacciones sociales más complejas para un buen desarrollo social. La sociabilidad es muy importante y su fortalecimiento es relevante en las interacciones personales. De este modo, Valenzuela y Portillo (2018), sostienen que las emociones y sentimientos están presentes cada día, en

la vida de los estudiantes, y con ellos, adquieren mejores conocimientos cuando están motivados, es así como desarrollan iniciativa y confianza.

Ha quedado demostrado, sobre la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos, que previo a la ejecución del programa fortaleciendo mis emociones, los alumnos de cuarto grado “C” de secundaria sostenían que sus habilidades eran el 89.47% regulares y el 10.53% buenas, resultados que se superaron con la ejecución del programa alcanzando los siguientes resultados: 63.16% buenas y el 36.84% muy buenas habilidades. Por lo que se desprende que el programa fortaleciendo mis emociones mejoró estas habilidades en los escolares de cuarto grado “C” de una institución educativa de Piura 2023. Así pues, se ha demostrado según la T de Students, que la discrepancia entre las medias es de $-6,868$, puesto que el rango admisible está englobado entre los valores $-7,836$ y $-5,901$. evidenciándose que la discrepancia se encuentra incluida en ese intervalo y la trascendencia bilateral o valor p vale $0,000$. Dado que este valor es inferior que $0,05$, se rechaza la hipótesis nula, por ello se acepta la hipótesis: La aplicación del plan “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las competencias sociales en relación con los sentimientos en escolares de 4to de secundaria en un centro educativo de Piura 2023.

Los resultados descriptivos e inferenciales encontrados que se explican en las líneas anteriores no guardan relación alguna con la investigación realizada en Bellavista – Sullana por Cruz (2019) quien concluye indicando que la variable habilidades sociales no tiene relación directa con la convivencia escolar entre los alumnos del tercer ciclo de la institución donde se aplicó el estudio. En las bases teóricas se precisa que las habilidades guardan relación con los sentimientos logran manejar las emociones las cuales son manifestadas en la sociedad de manera acertada, estas habilidades son desarrolladas por las personas para poder identificar sus propios sentimientos y expresarlos, pero también para entender los de los demás, dominar la ira, expresar emociones y autorrecompensarse (Bermeo et al. 2021). Por lo tanto, los sentimientos están relacionados con la conciencia emocional que es la aptitud humana de percibir y reconocer las propias emociones y también las de otros, lo que incluye la posibilidad de detectar el ambiente

emocional de un contexto determinado, esto mejora la calidad de vida y, entre otras cosas, promueve la convivencia y la conexión social entre los seres humanos.

Sobre la dimensión habilidades alternativas a la agresión, se ha comprobado que previo de la ejecución del programa fortaleciendo mis emociones, los estudiantes de cuarto grado “C” de secundaria se encontraban en niveles regular con un 68.42% y bueno con un 31.58%, resultados que aumentaron con la ejecución del programa alcanzando los resultados: 47.37% buenas y el 52.63% muy buenas destrezas sustituidas a la agresión. De modo que se colige que el programa fortaleciendo mis emociones mejoró las habilidades alternativas a la agresión de los estudiantes de cuarto grado “C” de una institución educativa de Piura 2023. Asimismo, se indican los resultados inferenciales donde se demostró que la discrepancia entre las medias es de $-9,711$, puesto que el rango admisible está englobado entre los valores $-10,964$ y $-8,457$. Como vemos, la discrepancia se encuentra dentro de ese intervalo, la trascendencia bilateral o valor p que vale $0,000$, la cual, es inferior a $0,05$, puesto que se rechaza la hipótesis nula, y por ello, se acepta la hipótesis afirmativa: La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las destrezas sociales sustituidas a la agresión en estudiantes de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023.

Los resultados encontrados sobre habilidades sociales alternativas a la agresión tienen mucha similitud con la investigación realizada en Chulucanas – Morropón – Piura por Niño (2019) quien concluye indicando que el programa de entrenamiento emocional mejoró de manera significativa las habilidades sociales de los estudiantes de tercer grado de educación primaria en una institución educativa, ante ello, es fundamental tener en cuenta lo indicado por Goldstein (1997), precisando que las habilidades sociales alternativas a la agresión se asocian con el autocontrol y la empatía, controlando las manifestaciones de ira de las personas, para relacionarse de una manera asertiva en la negociación de conflictos, además promueve el autocontrol evitando los problemas en su relación con los demás. Donovan (2021), refiere que la regulación emocional es aquel proceso mediante el cual se logra controlar la intensidad con la que se experimentan las emociones. Es la capacidad de regular la experiencia emocional

mediante el seguimiento de la propia conducta expresiva. Esta conceptualización se basa en los procesos de regulación intrínsecos y extrínsecos manifestados principalmente en el progreso consciente de los niños sobre el reconocimiento de las normas sociales desde la primera infancia en adelante.

Así pues, la investigación realizada ha demostrado que la ejecución del plan “Fortaleciendo mis emociones” mejoró significativamente las competencias sociales en los estudiantes de cuarto grado “C”, así como sus respectivas dimensiones.

Con respecto al objetivo general, determinar si el programa fortaleciendo mis emociones mejora las habilidades sociales en estudiantes de cuarto “C” de educación secundaria en una institución educativa de Piura 2023. Se evidencia en los resultados que previo a la ejecución del plan educativo el 100% de los escolares se encontraban en el nivel regular, el 00% en el nivel bueno y muy bueno. Ahora bien, una vez aplicado el plan de competencias sociales se ubican en el 13.16% buenas y el 86.84% muy buenas lo cual confirma que la ejecución del programa “fortaleciendo mis emociones” mejoró las habilidades sociales en los estudiantes de cuarto grado “C” en una escuela de Piura. En los resultados inferenciales se visualiza que la diferencia entre las medias es de -33,816 y que el rango admisible está englobado entre los valores -35,972 y -31,660. Como se ve, la diferencia se ubica entre ese intervalo. El valor p que vale 0,000 es menor que 0,05, tomándose la decisión de aceptar la hipótesis de investigación, La aplicación del programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora de manera significativa las habilidades sociales en estudiantes de cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023.

Se precisa que los hallazgos encontrados guardan mucha relación con el estudio realizado por Díaz (2020) quien desarrolló un proyecto para acrecentar las relaciones interpersonales, el autor concluye sosteniendo que el programa influyó con éxito en los estudiantes promoviendo la capacidad de desempeñarse de manera óptima en las interacciones interpersonales.

Las emociones se fundamentan en la definición del Trujillo et al. (2020) quien sostiene que gestionar bien las emociones es un aspecto de gran importancia y

juegan un rol fundamental en la cimentación de la identidad personal y en el logro de las competencias sociales. Se precisa también que el programa fortaleciendo las emociones, se fundamenta en la teoría epistemológica de educación emocional de Bisquerra, que tiene como objetivo desarrollar la competencia emocional, la cual incluye aspectos psicopedagógicos como: fundamentos, análisis de necesidades, formulación de metas, desarrollo de planes, ejecución de tareas, estrategias metodológicas y evaluación.

Asimismo, se considera que las destrezas sociales son esenciales en el progreso de los individuos, a través de ellas las personas establecen relaciones mutuas con los demás, demostrando capacidad para escuchar, liderar e integrar, y lo más importante, para resolver dificultades y problemas tomando decisiones importantes y acertadas. Además, las habilidades sociales están fundamentadas en el marco teórico del aprendizaje social de Albert Bandura, sostiene que la persona humana adquiere las conductas sociales observando a los demás y cómo las ejercen para poderlas imitarlas, así pues, los docentes, padres, madres y amistades juegan un papel primordial en la ejecución de las competencias interpersonales.

VI. CONCLUSIONES

1. Al evaluar el nivel de habilidades sociales de los escolares del cuarto grado “C” de secundaria en una institución educativa de Piura mediante la aplicación del Test de habilidades de Arnold Goldstein se determinó que el 100% de los escolares se encontraban en un grado moderado de estas habilidades.
2. Considerando el Pre Test se logró diseñar el programa “Fortaleciendo mis emociones” para los escolares del 4to grado “C” de secundaria en un centro educativo de Piura teniendo en cuenta sus dificultades y limitaciones en sus habilidades sociales.
3. Se logró ejecutar el programa “Fortaleciendo mis emociones” dirigido a escolares del 4° “C” de secundaria, el cual constó de 15 sesiones de aprendizaje en el que se impartieron estrategias, dinámicas y actividades para mejorar el nivel de las destrezas sociales.
4. Al evaluar los resultados del programa “Fortaleciendo mis emociones”, mediante el Post Test de habilidades sociales, se evidenció una importante mejora en dichas habilidades, así como en sus dimensiones, permitiéndoles el logro de competencias sociales necesarias para las interrelaciones.

VII. RECOMENDACIONES

- A los directivos y equipo responsable del bienestar del estudiante, se recomienda realizar diagnósticos ante la presencia de falta de socialización, autonomía y liderazgo, para realizar intervenciones pedagógicas que promuevan estos aspectos en los educandos.
- A los directivos de la institución, se recomienda promover y expandir la ejecución del programa “Fortaleciendo mis emociones” con la intención de mejorar las competencias sociales en los estudiantes de ambos ciclos del nivel secundario considerando las características propias de los estudiantes.
- Se recomienda que en la institución educativa se fomenten áreas que promuevan el reforzamiento de habilidades sociales como parte de diferentes actividades extracurriculares que permitan la integración social.
- A los docentes, se recomienda seguir fomentando estrategias y actividades que impulsen las habilidades sociales de tal modo que permitan la formación de estudiantes líderes capacitados para afrontar desafíos de la sociedad moderna.

REFERENCIAS

- Abanto, W. R. (2015). Diseño y desarrollo del proyecto de investigación. Escuela de postgrado de la Universidad Cesar Vallejo disponible en <https://docplayer.es/8634557-Diseno-y-desarrollo-del-proyecto-de-investigacion-guia-de-aprendizaje.html>
- Alania, R. y Turpo, O. (2018). Development of advanced social skills in social communication students of a Peruvian University. Espacios Magazine ISSN 0798 1015. www.revistaespacios.com/a18v39n52/a18v39n52p25.pdf
- Alonso, J. I., Marín, M., Yuste, J. L., Lavega, P., & Gea, G. (2019). Conciencia emocional en situaciones motrices cooperativas lúdicas y expresivas en bachillerato: perspectiva de género. *Educatio Siglo XXI*, 37(1 Mar-Jun), 195–212. <https://doi.org/10.6018/educatio.363461>
- Arancibia, K. (2022). La relevancia de la autonomía emocional en contextos familiares y educativos. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 4(1), 144–155. <https://doi.org/10.22320/reined.v4i1.550>
- Araneda, J. I., & Montre, V. (2021). Habilidades sociales en los planes de formación ciudadana de escuelas de las provincias de Concepción y Arauco, región del Biobío-Chile. *Revista Educación*, 45(2), 132–145. <https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.43561>
- Behar, D. S. (2008). *Metodología de la investigación*. Editorial Shalom.
- Bermeo, J. A., Indacochea L. R., Cadena, G. A. y Ochoa M. Patricia (2021) The self-concept and social skills of Psych pedagogy students (Technical University of Ambato) during the health emergency. <https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v5i4.1880>

- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la Investigación para Administración y Economía. Universidad de La Sabana. Edit. Prentice Hill. Bogotá. Disponible en: <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>
- Bisquerra, R. (2019). Módulo Fundamentos de la educación emocional y el Bienestar ciudadano. Lima: PUCP. Facultad de educación.
- CEPAL-UNESCO. (2020). La educación en tiempos de la pandemia Covid-19 Comisión Económica Para América Latina y El Caribe, Santiago Oficina Regional de Educación Para América Latina y El Caribe de La Organización de Las Naciones Unidas Para La Educación La Ciencia y La Cultura, <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- Coronado, M. (2019). Módulo Bienestar y desarrollo emocional del docente. Lima: PUCP. Facultad de educación.
- Cruz, M. D. (2019). Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes del tercer ciclo en una institución educativa de Bellavista – 2019. [Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa]. Universidad César Vallejo. Piura – Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/42793>
- Dávila, R. (2018). Programa de actividades lúdicas para desarrollar habilidades sociales. Revista Hacedor, 2(1), 77-87. Recuperado de: <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/979/839>
- Díaz, G. del C. (2020). Propuesta de un programa educativo de habilidades sociales, según el aprendizaje estructurado para mejorar las relaciones

interpersonales en adolescentes secundarios. [Tesis para optar el grado académico de Doctora en Educación]. Universidad César Vallejo – Piura – Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/102921>

Diez, S. y Farhat, J. (2017). La ética y su importancia en la investigación, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales. En línea: <https://www.eumed.net/rev/cccss/2017/02/etica-investigacion.html>

Donovan, C. (2021). Control inhibitorio y regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa preescolar. JONED. Journal of Neuroeducation. 2021; 1(2); 37-42. <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/view/32758/33274>

Esteves, A. R., Paredes, R. P., Calcina, C. R. y Yapuchura, C. R. (2020). Social Skills in adolescents and Family Functionality. Comuni@ccion: Communication and Development Research Journal, 11(1), 16 – 27. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>

Extremera, N., y Fernández, P. (2019). ¿Es la inteligencia emocional un adecuado predictor del rendimiento académico en estudiantes? Revista ResearchGate, 15(2), 1-15. <https://www.researchgate.net/publication/230886929>

Flores, F. M. (2022). Inteligencia emocional y habilidades sociales en alumnos del cuarto de secundaria de la I.E. San Francisco - Paita - Piura, 2021. [Tesis para optar el grado académico de Maestro en Psicología Educativa]. Universidad César Vallejo. Piura – Perú <https://hdl.handle.net/20.500.12692/104082>

Goldstein, A., Sprafkin, R, Gershaw, N. y Klein, P. (1989) Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza. Barcelona: Martinez Roca.

Gómez, Y. B. y Acosta, D. A. (2021). Ayudar y recibir ayuda de otros: precisiones sobre la regulación emocional interpersonal.

González, A. & Molero, M. D. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15 (1), 113-123. Obtenido de: <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/2186>

Gutiérrez J. R., Flores, R. A., Flores, R. y Huayta, Y. J. (2021) Inteligencia emocional adolescente: una revisión sistemática. *EDUCARE ET COMUNICARE Revista de investigación de la Facultad de Humanidades Vol. 9 Núm. 1 (2021): Educare et Comunicare Vol. 9 No. 1 - Enero - Julio 2021,* 59-66 *INVESTIGACIONES.* <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/576/1211?download=pdf>

Heras, D. (2016). Emotional development in childhood. A study on the emotional competences of boys and girls. *INFAD Magazine of Psychology. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 67–74. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.217>

Hernández, R., Fernández, C., Baptista M. del P. (2014) *Metodología de la Investigación. Sexta edición.* <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., Baptista M. del P. *Metodología de la investigación. Cuarta edición.* McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES S. A.

Holman, D. y Niven, K. (2019). Does interpersonal affect regulation influence others' task performance? The mediating role of positive mood. *European Journal of*

Work and Organizational Psychology, 28(6), 820-830. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2019.1666105>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2018). Datos preliminares del censo. INEI, Perú.

Jara, M., Olivera, M., & Elmer, Y. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología "JANG,"* 7(2), 22–35. Retrieved from <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/download/1710/1389/>

Jaramillo, H. T., Obregón, N. I, & Reyes, A. (2021). Habilidades sociales y capacidad de manejo de conflictos interpersonales en docentes de un Instituto superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación,* 5(19), 843-853. Epub 30 de septiembre de 2021. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i19.241>

Jimenez, M., Saez, N., Axpe, I and Esnaola, I. (2020). Predictive capacity of emotional intelligence on perceived social support of adolescent. *Suma Psicol.* [online]. 2020, vol.27, n.1, pp.18-26. ISSN 0121-4381. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n1.3>.

Machado, Y. (2022). Origen y evolución de la educación emocional. *Alternancia – Revista de Educación e Investigación.* Vol. 4. No. 6 | Enero - junio 2022 | Páginas 35 – 47 ISSN: 2710 - 0936 / ISSN-L: 2710 - 0936 | <http://www.revistaalternancia.org>

Machuca, R., & Pecho, J. R. (2023). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de Ocopilla – Huancayo. *ducanatura,* 2(2). <https://doi.org/10.26490/uncp.educanatura.2021.2.2.1747>

Ministerio de Educación (2022). Sistema especializado en reporte de casos sobre violencia escolar Estadística SISEVE. MINEDU.

Ministerio de Salud (2018). Salud mental de los adolescentes. Minsa.

Muñoz, C. (2016). Metodología de la investigación, Edit. Oxford. México D.F.

Niño, A. L. (2019) Programa de entrenamiento en habilidades sociales, en las habilidades de interacción social, en alumnos del tercer grado de primaria de una institución educativa de Chulucanas, 2019. [Tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa]. Universidad César Vallejo. Piura – Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41665>

Oliveros, V. B. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra Emotional. Revista de Investigación, 42(93), 1–13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376157736006>

Palma, G.M y Barcia, M. F. (2020). The emotional state in the academic performance of students in Portoviejo, Ecuador. Journal of Psychology and Behavioral Sciences of the Legal and Social Sciences Academic Unit. DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i3.1207>

Perera, C., Navarrete, C. M., & Bone, M. F. (2019). Emotional Awareness and Emotional Regulation. Digital Visionary, 3(3), 75-83. <https://doi.org/10.33262/visionariodigital.v3i3.645>

Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. Praxis & Saber, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>

Puertas, P., Zurita, F., Chacón, Castro, R., Ramírez, M., y González, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Revista de Psicología*, 36 (1), 84-9. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>

Rojas, V.A. y Pilco, G. A. (2023). Self-esteem and Social Skills in Adolescents. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, Asunción, Paraguay. Redilat. DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.529>

Rosales, R., Guizado, F., Salvatierra, A., Juño, K. M., & Mescua, A. C. (2020). Programa de desarrollo personal para el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes de secundaria. *PsiqueMag*, 9(1), 102–117. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v9i1.2497>

Ruiz, C. B. y Valenzuela, M. R. (2022). Metodología de la investigación. Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo (UNAT) -Fondo Editorial. Web: <https://unat.edu.pe/>

Sacaca, L. y Pilco, R. (2022). Social skills in secondary school students. *Psychological Studies Magazine*. ISSN: 2788-6492 / E-ISSN: 2788-6506 Editada por: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.009>

Sánchez, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 101– 122. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

Sulca, R. (2021). Eficacia de un programa educativo en el incremento de competencias emocionales y rendimiento académico. *EDUCARE ET*

COMUNICARE Revista De investigación De La Facultad De Humanidades,
9(1), 78-82. <https://doi.org/10.35383/educare.v9i1.478>

Sánchez, L., Rodríguez, G. and García, E. (2018). Development of emotional competencies through the AEdEm Program for Secondary Education. *Complutense Magazine of Education*, 29(4), 975-994. <https://doi.org/10.5209/RCED.54402>

Tacca, D.R., Cuarez, R, & Quispe, R. (2020). Social Skills, Self-Concept and Self-Esteem in Peruvian High School Students, *International Journal of Sociology of Education*, 9(3), 293-324 <http://doi.org/10.17583/rise.2020.5186>

Tamayo, M. (2005). *El proceso de la investigación científica*. Cuarta edición. Editorial Limusa S. A. México. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/227860/El_proceso__de_l_a_investigaci_n_cient_fica_Mario_Tamayo.pdf

Tomás A. (1995). *Manual de calificación y diagnóstico de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein*. Lima, Perú. https://www.academia.edu/36913711/MANUAL_DE_CALIFICACION_Y_DIAGNOSTICO_DE_LA_LISTA_DE_LISTA_DE_CHEQUEO_DE_HABILIDADES_SOCIALES

Trujillo, E., Ceballos, E. M., Trujillo, M. del C. y Moral, C. (2020). The role of emotions in the early childhood education classroom. *Curriculum and Teacher Training Magazine*. VOL.24, N°1 (February 2020) ISSN 1138-414X, ISSNe 1989-6395. DOI: 10.30827/profesorado. v24i1.8675

Trujillo, K., & Grijalva, M. (2020). La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de*

Psicología y Educación, 15(1), 98-107.
<https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>

UNICEF. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Valenzuela, A., & Portillo, S. (2018). Emotional intelligence in primary education and its relationship with academic performance. *Educare Electronic Magazine*, 22(3), 1–15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-3.11>

ANEXOS

Anexo 1. Solicitud de autorización para la investigación



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

Piura, 22 De mayo del 2023

MGTR. MANUEL RODOMIRO HUACHEZ JIMENEZ
Director de la Institución Educativa "Manuel Scorza"

ASUNTO : Solicita autorización para realizar investigación
REFERENCIA : Solicitud del interesado de fecha: 22 De mayo del 2023

Tengo a bien dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo augurarle éxitos en la gestión de la institución a la cual usted representa.

Luego para comunicarle que la Unidad de Posgrado de la Universidad César Vallejo Filial Piura, tiene los Programas de Maestría y Doctorado, en diversas menciones, donde los estudiantes se forman para obtener el Grados Académico de Maestro o de Doctor según el caso.

Para obtener el Grado Académico correspondiente, los estudiantes deben elaborar, presentar, sustentar y aprobar un Trabajo de Investigación Científica (Tesis).

Por tal motivo alcanzo la siguiente información:

- 1) Apellidos y nombres de estudiante: Jaramillo Tocto Gerardo Alejandro
- 2) Programa de estudios : Maestría
- 3) Mención : Psicología Educativa
- 4) Ciclo de estudios : Tercer ciclo
- 5) Título de la investigación : : PROGRAMA "FORTALECIENDO MIS EMOCIONES"
PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE PIURA, 2023

Debo señalar que los resultados de la investigación a realizar benefician al estudiante investigador como también a la institución donde se realiza la investigación.

Por tal motivo, solicito a usted se sirva autorizar la realización de la investigación en la institución que usted dirige.

Atentamente,



Dr. Edwin Martín García Ramírez
Jefe UPG-UCV-Piura



Reuberto
19-06-23

Anexo 2. Tabla de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
V.I. PROGRAMA FORTALECIENDO MIS EMOCIONES	Un conjunto de procesos y habilidades que se adquieren gracias a la experiencia, sistematizados y compuestos en una acción que permita a las personas resolver problemas específicos de manera independiente y flexible en diferentes contextos. (Bisquerra, 2008)	La propuesta del programa se realizó mediante 15 sesiones de clases insertadas en la programación del área de desarrollo personal ciudadana y cívica.	Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce sus propias emociones Usa Vocabulario emocional Comprende las emociones de los demás 	Sin escala de medición
			Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> Regula su estado emocional Autogenera emociones positivas 	
			Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"> Actúa con Autoestima Se Automotiva Actúa con Autoeficacia emocional. Actúa con resiliencia 	
			Competencia social	<ul style="list-style-type: none"> Domina las habilidades sociales básicas Practica la comunicación receptiva y expresiva Actúa con Asertividad Respeto a los demás. Actúa de manera prosocial y con cooperación. 	
V.D. HABILIDADES SOCIALES	Las habilidades sociales son un conjunto de habilidades y capacidades para la interacción y la solución de problemas de índole interpersonal y/o socioemocional permitiéndole a los individuos relacionarse con sus semejantes siendo valorados y posibilitando efectos beneficiosos. (Goldstein, 1989)	La variable será medida con el Test de habilidades sociales propuesto por Goldstein en su adaptación poeruana	Habilidades sociales básicas	<ul style="list-style-type: none"> Atiende a las personas Aclara sus dudas Habla con otras personas 	Escala Ordinal
			Habilidades sociales avanzadas	<ul style="list-style-type: none"> Explica sus ideas Reconoce los sentimientos de los demás Pide disculpas 	
			Habilidades relacionadas con los sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> Hace amigos con facilidad Se siente estimado Controla sus emociones Piensa antes de actuar 	
			Habilidades alternativas a la agresión	<ul style="list-style-type: none"> Expresa su punto de vista Pide con franqueza Demuestra sertividad Evita los problemas Sabe negociar 	

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (HH. SS)

A continuación, se presenta una tabla con diferentes aspectos de las “*Habilidades Sociales Básicas*”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tú “*Competencia Social*” (conjunto de HH. SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social).

Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

- 1) Me sucede **MUY POCAS** veces
- 2) Me sucede **ALGUNAS** veces
- 3) Me sucede **BASTANTES** veces
- 4) Me sucede **MUCHAS** veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				

14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				

Anexo 4. Ficha técnica del instrumento de recolección de datos

HABILIDADES SOCIALES (HH. SS)

GRUPO I. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

1. Escuchar.
2. Iniciar una conversación.
3. Mantener una conversación.
4. Formular una pregunta.
5. Dar las gracias.
6. Presentarse.
7. Presentar a otras personas.
8. Hacer un cumplido.

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

9. Pedir ayuda.
10. Participar.
11. Dar instrucciones.
12. Seguir instrucciones.
13. Disculparse.
14. Convencer a los demás.

GRUPO III. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

15. Conocer los propios sentimientos.
16. Expresar los sentimientos.
17. Comprender los sentimientos de los demás.
18. Enfrentarse con el enfado de otro.
19. Expresar afecto.
20. Resolver el miedo.
21. Autorrecompensarse.

GRUPO IV. HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN

22. Pedir permiso.
23. Compartir algo.
24. Ayudar a los demás.
25. Negociar.
26. Empezar el autocontrol.

27. Defender los propios derechos.
28. Responder a las bromas.
29. Evitar los problemas con los demás.
30. No entrar en peleas.

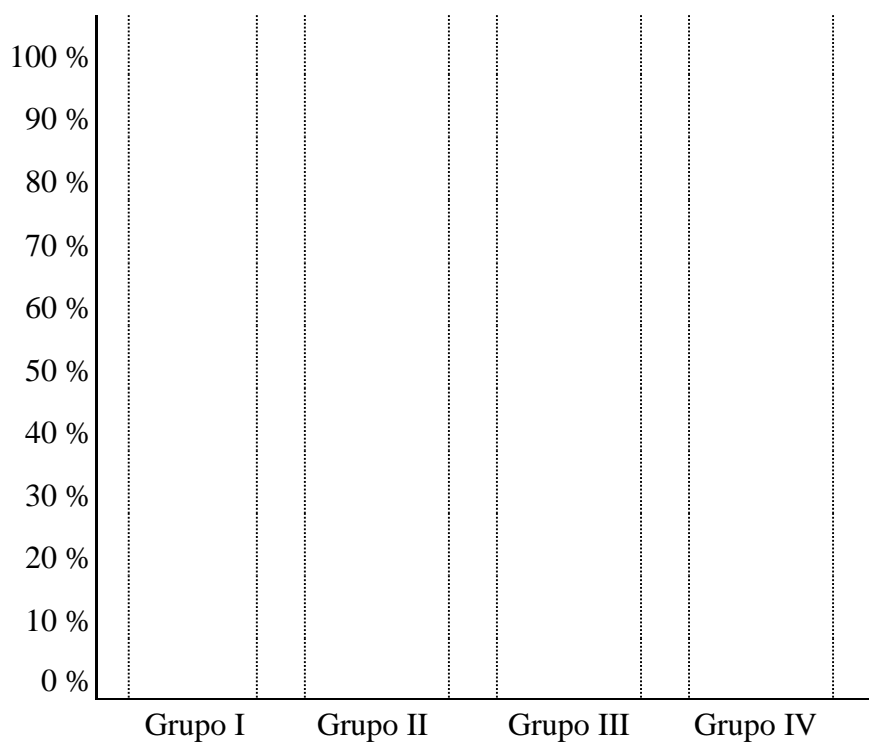
TABLA DE RESULTADOS

	GRUPO I (de 1 a 8)	GRUPO II (de 9 a 14)	GRUPO III (de 15 a 21)	GRUPO IV (de 22 a 30)
PDO				
PDM	32	24	28	36
PDP				

Cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP) a reflejar en la gráfica

$$\frac{\text{Puntuación Directa Obtenida (PDO)}}{\text{Puntuación Directa Máxima (PDM)}} \times 100$$

GRÁFICA DE RESULTADOS



Anexo 5. ANALISIS DE CONFABILIDAD: ALFA DE CRONBACH

PRE TEST

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	38	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	38	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,989	30

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Prestas atenciones a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo	56,26	418,686	,841	,989
Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes	56,13	418,712	,826	,989
Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	56,53	421,391	,823	,989
Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada	56,32	418,060	,903	,988
Permites que los demás sepan que les agradeces los favores	56,34	424,664	,793	,989

Te das a conocer a los demás por propia iniciativa	56,11	416,583	,875	,988
Ayudas a que los demás se conozcan entre sí	56,37	422,023	,787	,989
Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza	56,32	418,060	,903	,988
Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad	56,00	420,703	,843	,989
Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad	56,37	417,482	,893	,988
Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica	56,18	415,398	,887	,988
Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente	56,47	416,094	,861	,989
Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal	56,39	418,840	,876	,988
Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona	56,18	415,398	,887	,988
Intentas reconocer las emociones que experimentas	56,08	417,480	,906	,988
Permites que los demás conozcan lo que sientes	56,45	420,740	,831	,989
Intentas comprender lo que sienten los demás	56,24	417,429	,860	,989
Intentas comprender el enfado de la otra persona	56,11	421,556	,792	,989
Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos	56,05	421,024	,859	,989

Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo	56,21	415,306	,873	,988
Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa	56,37	420,293	,883	,988
Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada	56,37	419,861	,897	,988
Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás	56,24	419,321	,837	,989
Ayudas a quien lo necesita	56,32	418,276	,896	,988
Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes	56,29	417,454	,863	,989
Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”	56,42	420,521	,849	,989
Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura	56,29	418,049	,880	,988
Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas	56,34	421,258	,866	,989
Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas	56,26	417,713	,908	,988
Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte	56,11	420,151	,837	,989

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
58,21	448,171	21,170	30

POST TEST

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	38	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	38	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,989	30

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Prestas atenciones a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo	87,11	428,421	,884	,989
Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes	87,05	427,240	,887	,989
Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	87,26	430,956	,818	,989
Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada	86,97	428,783	,837	,989
Permites que los demás sepan que les agradeces los favores	87,03	427,540	,864	,989
Te das a conocer a los demás por propia iniciativa	87,21	429,792	,884	,989

Ayudas a que los demás se conozcan entre sí	87,03	430,945	,871	,989
Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza	87,24	427,537	,864	,989
Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad	87,03	427,756	,893	,989
Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad	87,26	430,469	,832	,989
Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica	86,84	435,218	,810	,989
Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente	87,18	428,208	,911	,989
Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal	87,29	429,995	,834	,989
Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona	87,03	429,810	,867	,989
Intentas reconocer las emociones que experimentas	87,08	427,588	,930	,989
Permites que los demás conozcan lo que sientes	87,21	427,846	,869	,989
Intentas comprender lo que sienten los demás	87,08	430,075	,818	,989
Intentas comprender el enfado de la otra persona	87,26	428,902	,881	,989
Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos	87,08	432,615	,811	,989
Piensas por qué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo	87,32	428,438	,870	,989

Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa	87,05	426,970	,895	,989
Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada	87,05	430,700	,855	,989
Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás	87,21	427,360	,883	,989
Ayudas a quien lo necesita	87,16	427,758	,868	,989
Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes	87,29	428,265	,887	,989
Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”	86,89	429,556	,817	,989
Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura	87,18	426,208	,898	,989
Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas	87,08	431,858	,835	,989
Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas	87,18	428,046	,958	,989
Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte	87,16	431,164	,877	,989

Estadísticas de escala

Media	Varianza	Desviación estándar	N de elementos
90,13	459,144	21,428	30

ANALISIS DE CONFABILIDAD: TEST RETEST

Correlaciones

		PRE TEST	POST TEST
PRE TEST	Correlación de Pearson	1	,986**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	38	38
POST TEST	Correlación de Pearson	,986**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	38	38

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

ANALISIS

- El Alfa de Cronbach obtenido en el pre test es de 0.989, lo que significa que el instrumento aplicado tiene un alto nivel de confiabilidad.
- El Alfa de Cronbach obtenido en el post test es de 0.989, lo que significa que el instrumento aplicado tiene un alto nivel de confiabilidad.
- La prueba del test retest es el grado en que una prueba produce resultados similares a lo largo del tiempo, esto se demuestra calculando el coeficiente de Pearson. Para nuestro programa desarrollado el coeficiente de Pearson obtenido 0.986, valor que de acuerdo a la escala de este coeficiente indica que entre el pre test y el post existe un alto grado de correlación.
- De acuerdo a los valores obtenidos en el alfa de Cronbach tanto en el pre test como en el post test y luego el valor obtenido en la prueba del test Retest, confirman que el instrumento aplicado en el programa “Fortaleciendo mis emociones” mejora las habilidades sociales en estudiantes del cuarto grado de secundaria en una institución educativa de Piura 2023, demostró ser confiable en la medición respectiva, es decir tiene un alto grado de confiabilidad.

Anexo 7. Programa Fortaleciendo mis Emociones



PROGRAMA

**“FORTALECIENDO
MIS
EMOCIONES”**

Para mejorar las Habilidades Sociales

Dirigido a estudiantes del VII Ciclo de
Educación Básica Regular – 4to Grado Secundaria.

Autor:
Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto

PROGRAMA “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

I. DENOMINACIÓN

Programa “Fortaleciendo mis emociones” para mejorar las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa de Piura

II. DATOS INFORMATIVOS

- 2.1.** Institución Educativa : “Manuel Scorza”
- 2.2.** Grado y sección : Cuarto grado “C”
- 2.3.** N° de estudiantes : 38
- 2.4.** Distrito : Castilla – Piura
- 2.5.** Sesiones : 15
- 2.6.** Docente : Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto

III. FUNDAMENTACIÓN

Los adolescentes de la Institución Educativa Manuel Scorza, se encuentran entre las edades de 12 a 17 años, provenientes del asentamiento humano La Primavera – Castilla, pero también de sus alrededores; la gran mayoría proviene de familias trabajadoras, obreros, mototaxistas, empleados quienes trabajan más de 8 horas fuera de casa y por ende no están cerca de sus hijos apoyándolos en su proceso de aprendizaje, aunque también muchos de ellos, simplemente no muestran interés en los aprendizajes de sus hijos, lo que conlleva a que estén expuestos a diferentes factores de riesgo que los alejan del establecimiento de objetivos personales, manifestando una actitud apática, mostrándose poco participativos, además de una carencia de control emocional, dificultades para manejar y resolver conflictos y con notorios problemas para expresarse adecuadamente.

Esto ha sido evidenciado en la aplicación de un pre test de habilidades sociales a los estudiantes del 4to grado sección “C” de educación secundaria que

ha permitido medir estas habilidades a través de 3 niveles: regular, buenas y muy buenas; dando como resultado que los estudiantes mencionados se encuentran en un nivel regular en un 100%, por lo que se cree conveniente mejorar este nivel de habilidades sociales dadas las características mencionadas

El programa “Fortaleciendo mis emociones” se fundamenta en la teoría epistemológica de educación emocional de Bisquerra (2008), que busca desarrollar la competencia emocional, la cual incluye aspectos psicopedagógicos como: fundamentos, análisis de necesidades, formulación de metas, diseño de programas, aplicación de actividades, estrategias metodológicas y evaluación.

En este sentido, el autor recomienda que las experiencias curriculares de los diferentes niveles educativos tienen que incluir contenidos de educación emocional para que los estudiantes adquieran destrezas emocionales junto con el aprendizaje de la formación académica. Esto es fundamental para poder desarrollar las habilidades sociales que necesitan mejorar los estudiantes de secundaria a quienes va dirigido el estudio de tal modo que fortalezcan las habilidades sociales básicas, las avanzadas, las relacionadas con los sentimientos y las alternativas a la agresión.

Además, se sostiene en Daniel Goleman (1995) quien señaló que la inteligencia emocional es una habilidad donde la persona es capaz de comprender y sentir sus emociones y los sentimientos, etc., también enfatiza que se debe cultivar diversas capacidades emocionales, como la autoconciencia, autorregulación, automotivación, empatía para poder tener éxito en la convivencia social.

IV. OBJETIVOS

Objetivo General

Desarrollar un programa “Fortaleciendo mis emociones” para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de cuarto “C” de secundaria en una institución educativa de Piura.

Objetivos específicos

- Lograr la conciencia emocional con el programa “Fortaleciendo mis emociones” para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes.
- Generar la regulación emocional con el programa “Fortaleciendo mis emociones” para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes.
- Suscitar la autonomía emocional con el programa “Fortaleciendo mis emociones” para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes.
- Desarrollar la competencia social con el programa “Fortaleciendo mis emociones” para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes

V. METODOLOGÍA

El programa “Fortaleciendo mis emociones” se ejecuta bajo la modalidad presencial y se implementa como parte de la programación curricular del área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica y Tutoría, contando con 15 sesiones, las cuales se desarrollan según los horarios de las áreas mencionadas ejecutándose tres sesiones de 90 minutos por semana

VI. ALCANCE

El programa “Fortaleciendo mis emociones” está dirigido a estudiantes del 4to grado de educación secundaria, sin embargo, está diseñado para poder implementarse en estudiantes del VII ciclo de Educación Básica Regular, es decir, 3ro, 4to y 5to de educación secundaria pues en esta etapa los adolescentes van consolidando su identidad e imagen corporal y su pensamiento es más abstracto lo que permite desarrollar aprendizajes más complejos y profundos en cuanto al desarrollo de capacidades y habilidades. Sin descartar la posibilidad de que también se pueda aplicar a estudiantes del VI ciclo, es decir, 1ro y 2do grado de secundaria considerando sus propias características.

VII. PRESUPUESTO

Descripción	Cant.	Med.	Costo Unidad	Costo Total
Materiales				93.00
Hojas Din A4	02	Paq.	18.00	36.00
Lapiceros	02	Unid.	2.00	4.00
Plumones	04	Unid.	6.00	24.00
Limpia tipo	02	Unid.	3.70	7.40
Papelógrafo	12	Unid.	1.80	21.60
Servicios complementarios				100.00
Transporte	10	Pasaje	10.00	100.00
			Costo total	193.00

VIII. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PROGRAMA "FORTALECIENDO MIS EMOCIONES"					
Objetivo General: Desarrollar un programa "Fortaleciendo mis emociones" para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes de cuarto "C" de secundaria en una institución educativa de Piura.					
Dimensión	Sesión	Tema	Objetivo/Propósito	Materiales	Fecha/lugar
Conciencia emocional	Sesión 1	Conociendo mis emociones	Reconocemos nuestras propias emociones ante diversas situaciones y escuchamos las de los compañeros(as) para conocernos mejor	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Mie 07/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 2	Cómo expreso mis emociones	Aprendemos a usar un vocabulario emocional adecuado considerando lo que estamos sintiendo en diversas circunstancias de la vida cotidiana	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 09/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 3	La importancia de ser empáticos	Comprendemos las emociones de los demás, entendiendo que ser empáticos favorece la convivencia social	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 09/06 I.E Manuel Scorza
Regulación emocional	Sesión 4	Manejo adecuado de mis emociones	Aprendemos a regular nuestro estado emocional a través de estrategias y técnicas que permiten el control de las emociones	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Mie 14/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 5	El poder de autogenerarse emociones positivas	Aprendemos a autogenerar emociones positivas para lograr el bienestar emocional, y así mejorar las relaciones interpersonales	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 16/06 I.E Manuel Scorza

Autonomía emocional	Sesión 6	La importancia de la autonomía	Reconocemos la importancia de actuar con autoestima, así como estrategias que permitan fortalecerla	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 16/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 7	Por qué automotivarnos	Comprendemos la importancia de la automotivación como herramienta básica para lograr objetivos personales	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Mie 21/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 8	La autoeficacia en el día a día	Aprendemos a actuar con autoeficacia emocional, lo que permite fortalecer la confianza en las propias capacidades	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 23/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 9	Actuamos con resiliencia	Reconocemos la importancia de actuar con resiliencia para sobreponernos ante situaciones adversas	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 23/06 I.E Manuel Scorza
Competencia social	Sesión 10	Dominando las habilidades sociales básicas	Demostramos que podemos lograr un dominio de las habilidades sociales básicas para fortalecer nuestras relaciones interpersonales	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Mie 28/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 11	Logros de la comunicación asertiva	Practicamos la comunicación receptiva y expresiva, además, demostramos la importancia de actuar con asertividad	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 30/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 12	Mis fortalezas socioemocionales	Reconocemos la importancia de respetar a los demás actuando de manera prosocial y cooperativa poniendo en práctica las habilidades socioemocionales	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 30/06 I.E Manuel Scorza
	Sesión 13	Soy un buen líder	Reconocemos la importancia de desarrollar la capacidad de liderazgo para asumir roles protagónicos en el grupo y en la vida cotidiana	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Mie 05/07 I.E Manuel Scorza
	Sesión 14	Podemos manejar los conflictos	Reflexionamos sobre los conflictos que enfrentamos en nuestra convivencia para proponer formas armoniosas de enfrentarlos y manejarlos	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 07/07 I.E Manuel Scorza
	Sesión 15	Fortaleciendo mi capacidad de adaptabilidad	Comprendemos la importancia de fortalecer la capacidad de la adaptabilidad ante los desafíos de un mundo competitivo	Cartilla Hojas A-4 Cuaderno y lapiceros Plumones, colores, otros.	Vie 07/07 I.E Manuel Scorza



PROGRAMA: "FORTALECIENDO MIS EMOCIONES"

SESIÓN DE APRENDIZAJE 1

"CONOCIENDO MIS EMOCIONES"

Dimensión: Conciencia emocional



Institución Educativa	"Manuel Scorza" A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Reconocemos nuestras propias emociones ante diversas situaciones y escuchamos las de los compañeros(as) para conocernos mejor			
Indicador de evaluación	Reconoce sus propias emociones y las de los demás a través de su identificación y los motivos de su surgimiento			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none">Se da inicio a la sesión con el saludo y palabras de aperturaCompartimos la lectura: "¿Qué ocurrió con ellos?"Los estudiantes resuelven una tabla sobre las emociones de los personajes mencionados en la lecturaDe igual modo, reflexionarán en base a algunas preguntas sobre su propia experiencia	Cartilla Cuaderno	25'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">Se señala el título de la sesión: "CONOCIENDO MIS EMOCIONES"se da a conocer el propósito y la intención para la sesiónSe explica que las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan formas de adaptación o respuestas a ciertos estímulos que suceden en el ambiente causados por objetos, personas, lugares, sucesos o recuerdosAsimismo, se hablará sobre las emociones básicas, cómo se manifiestan y su utilidadUna vez se ha dialogado sobre los conceptos básicos, los estudiantes procederán a realizar un ejercicio de reconocimiento de sus emociones identificando cuándo sienten la emoción y qué situaciones las detonanGracias a la participación de los estudiantes se comparte los resultados de tal modo que, entre compañeros, identifiquen coincidencias y fortalezcan afinidades	Cartilla Cuaderno Lapiceros	45'
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">Reflexionarán sobre los procesos de aprendizaje, sobre todo la utilidad de la sesión en la vida misma.Responderán a las preguntas:<ul style="list-style-type: none">¿Fue fácil para ti identificar tus emociones?¿Reconoces fácilmente las razones o motivos por los que surgen tus emociones?¿Cuál es tu conclusión sobre el tema estudiado?	Hojas A-4 Lapiceros	20'



VII CICLO – 4° de Secundaria

“CONOCIENDO MIS EMOCIONES”

Hoy reconoceremos nuestras propias emociones ante diversas situaciones y escucharemos las de los compañeros(as) para conocernos mejor

Emociones: son reacciones psicofisiológicas que representan formas de adaptación o respuestas a ciertos estímulos que suceden en el ambiente causados por objetos, personas, lugares, sucesos o recuerdos

- Leemos con atención la siguiente historia

¿Qué ocurrió con ellos?

Cada tarde, Inés observa por su ventana la calle donde solía jugar con sus amigos y amigas cuando era niña; recuerda cómo reían por las ocurrencias de Felipe. Ella extraña mucho jugar y disfrutar de su compañía. De pronto, Inés interrumpe sus pensamientos porque su amigo Mario, quien vive frente a su casa, apareció por su ventana cruzado de brazos y con el ceño fruncido. Desde su casa, Inés, en voz alta, le pregunta: “Mario, ¿qué te pasó?”



- Responde a las preguntas relacionadas con cada personaje. Comparte tus respuestas.

PERSONAJES	¿Qué sentía?	¿Por qué crees que se sentía así?	¿Cómo te diste cuenta de lo que sentía?
<i>Inés</i>			
<i>Mario</i>			



Reflexiona:

- ¿En alguna ocasión te sucedió algo parecido? ¿Cómo lo expresaste?
- ¿Alguien se dio cuenta? ¿Qué hizo?
- ¿De qué forma nos podemos dar cuenta de las emociones de las personas?

EMOCIONES BÁSICAS

Surgen de las mismas circunstancias para todos los individuos

Son innatas más que adquiridas o aprendidas

Despiertan una respuesta fisiológica distintiva y fácil de predecir

Se expresan de manera única y distintiva



A tener en cuenta...

Todas las personas sentimos y expresamos emociones de diferente manera. Las expresamos con nuestros gestos, cuerpo y palabras. Es importante conocer lo que estamos sintiendo y que los demás lo sepan. Expresar lo que sentimos nos ayudará a pensar y actuar de manera adecuada, y, también, a que otros nos puedan ayudar cuando lo necesitamos. Por ejemplo, si estamos molestos o tristes porque algo no nos salió bien, las personas cercanas a nosotros pueden ayudarnos a hacerlo mejor. No siempre es fácil comunicar lo que sentimos. No te preocupes, poco a poco, aprenderás a hacerlo.



- A continuación, reflexionamos sobre nuestras propias emociones. Completa según tu propia experiencia



siento felicidad cuando...

siento tristeza cuando ...

siento miedo cuando ...

siento enojo cuando ...

me sorprende cuando ...

siento asco cuando ...

Comparte las conclusiones con tus compañeros(as) y observa con quienes coinciden en ideas.

De este modo se conocerán más y encontrarás afinidad con ellos(as)



ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión estudiada y responde:

- ¿Fue fácil para ti identificar tus emociones?
- ¿Reconoces fácilmente las razones o motivos por los que surgen tus emociones?
- ¿Cuál es tu conclusión sobre el tema estudiado?



PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 2

“CÓMO EXPRESO MIS EMOCIONES”

Dimensión: Conciencia emocional



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Aprendemos a usar un vocabulario emocional adecuado considerando lo que estamos sintiendo en diversas circunstancias de la vida cotidiana			
Indicador de evaluación	Planifica y utiliza un vocabulario emocional a través de la elaboración de una rueda de emociones personal			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se da inicio a la sesión con el saludo y palabras de apertura Se explica la dinámica de inicio: “Continúa la historia” -El docente lee el inicio de la lectura propuesta haciendo énfasis en las emociones y sentimientos del protagonista, luego menciona el nombre de un estudiante para que continúe desde su imaginación, a continuación, él mismo menciona a un(a) compañero(a) hasta llegar a un final. Al terminar la historia responderán: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántas y cuáles emociones lograste identificar? - ¿Crees que una persona puede experimentar tantas emociones? 	Palabra hablada Cuaderno	25’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Luego de reflexionar sobre la dinámica y sobre el conjunto de emociones y sentimientos identificados se indica el título de la sesión: “CÓMO EXPRESO MIS EMOCIONES” Se da a conocer el propósito de la sesión, explicando su intención: aprender a usar un vocabulario emocional Se detalla que el vocabulario emocional es el conjunto de vocablos o términos, con significado, referidos a las emociones, conductas y comportamientos. Sirven para describir de manera adecuada nuestras emociones de tal modo que nos podamos entender mucho mejor Una vez explicado los conceptos básicos se menciona la importancia de hacer un uso correcto de nuestro vocabulario emocional y cómo mejorarlo Se explican dos estrategias para poder mejorar nuestro vocabulario emocional: ‘llevar un diario de emociones’ y ‘revisar la rueda de las emociones’ 	Cartilla Cuaderno	30’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Los estudiantes reflexionarán sobre el tema y su utilidad Haciendo uso de la rueda, identificarán aquellas emociones que han experimentado para realizar su propia rueda 	Hoja A-4 Colores	35’



VII CICLO – 4° de Secundaria

“CÓMO EXPRESO MIS EMOCIONES”

Hoy aprenderemos a usar un vocabulario emocional adecuado considerando lo que estamos sintiendo en circunstancias de la vida

Vocabulario Emocional: es el conjunto de vocablos o términos, con significado, referidos a las emociones, conductas y comportamientos. Sirven para describir de manera adecuada nuestras emociones de tal modo que nos podamos entender mucho mejor.

- Lee el inicio de la historia y propón su continuidad
Considera mencionar las emociones que se experimentan

Al llegar a casa Pinocho, se dio cuenta que, por su desobediencia, su papá Gepeto estaba sufriendo y había salido en su búsqueda; en ese momento se sintió arrepentido, con tristeza y preocupación, decidió ir a su encuentro.

Le informaron que vieron a su padre en las costas de la ciudad, pero sabía que para llegar ahí tenía que atravesar el bosque de los lamentos ...



Responde:

- ¿Cuántas y cuáles emociones lograste identificar?
- ¿Crees que una persona puede experimentar tantas emociones?



Por lo general cuando a una persona se le pregunta “¿Cómo estás?”, la respuesta más usada es “bien” o “mal”, es decir solo utilizamos el 10% del vocabulario emocional. Este porcentaje es muy bajo, teniendo en cuenta la gran riqueza de palabras que podríamos utilizar a la hora de describir nuestras emociones o cómo nos sentimos, por ejemplo, más allá de un simple "estoy bien o mal".

Usar un vocabulario emocional nos ayuda a no reprimir nuestras emociones, y también a que no se nos desborden, más bien a gestionarlas. Encontrar el equilibrio emocional es clave para tener una buena relación con los demás, y estar en calma.

A partir de ello, al responder a la pregunta "Cómo estás" . Por ejemplo, en lugar de decir "estoy bien", tal vez puedas decir que te sientes alegre, entusiasmado, contento, motivado, ilusionado, aliviado, tranquilo..., y en lugar de decir "estoy mal", pues digas que te sientes triste, preocupado, enfadado, abrumado, decepcionado, frustrado, etc.

>> ¿CÓMO MEJORAR NUESTRO VOCABULARIO EMOCIONAL?

- Escribe una lista con todas las emociones que vengan a tu mente.
- Al frente de cada una escribe todas las situaciones en las que esta emoción se podría presentar y cómo debería expresarse.
- Imagina cómo se ve cada emoción, cómo se expresa en el rostro y dibújalo o párate frente al espejo y haz los gestos correspondientes.

- También Puedes Usar Las Sigüientes Estrategias

LLEVAR UN DIARIO DE EMOCIONES

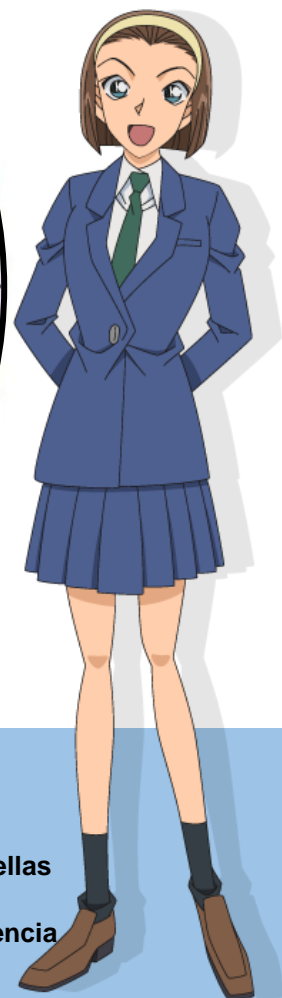
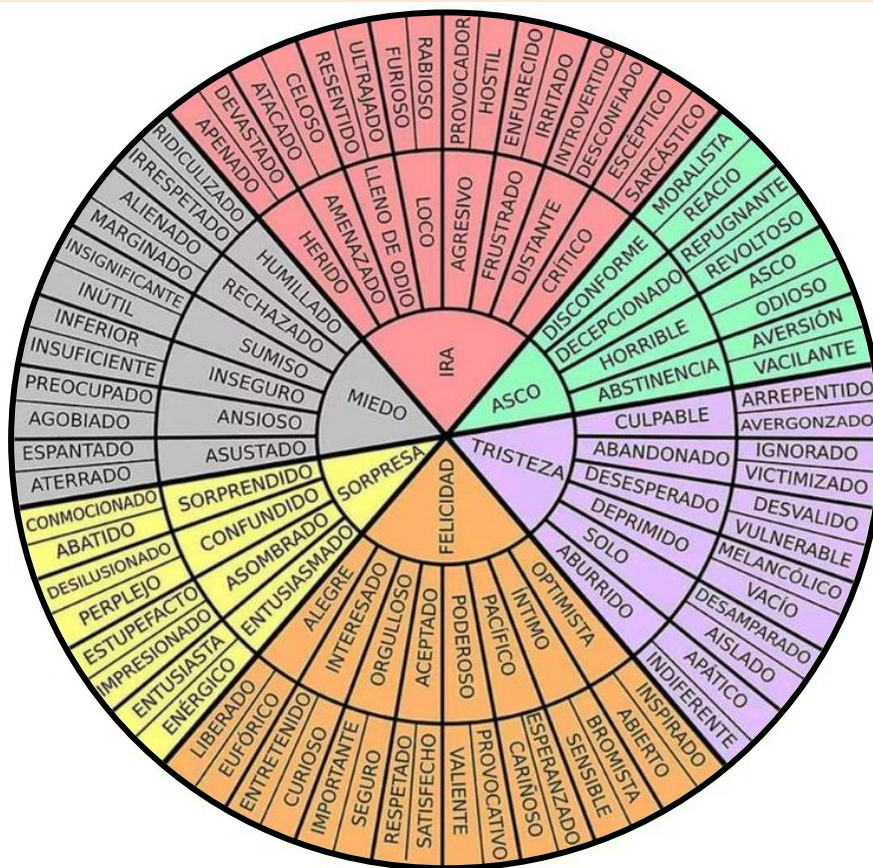
Hacer un diario de las emociones es un ejercicio muy interesante a la hora de ayudar a entender los sentimientos. La mejor forma de llevarlo a cabo es, cada día, apuntar qué cosas le han provocado emociones fuertes

REVISAR LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Existen muchas palabras para expresar las emociones y los sentimientos. Muchos solemos quedarnos con las básicas: felicidad, sorpresa, ira, miedo, tristeza y asco.

Sin embargo, cada una de ellas tiene muchas posibilidades, las cuales definen con más precisión aquello que nos pasa. Por ejemplo, una persona puede estar sorprendida, pero dependiendo de si está «entusiasmada» o «confundida» sabremos si esa sorpresa lo es para bien o para mal.

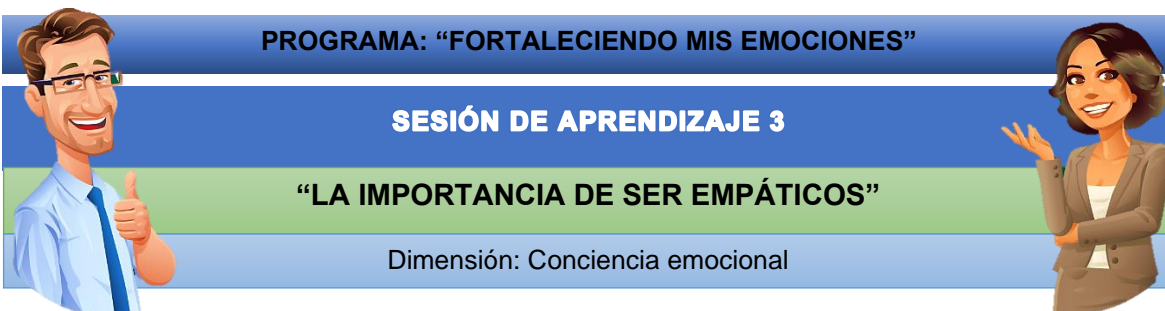
>> Una gran actividad es tener en cuenta esta rueda de las emociones y cada vez que no sepamos expresar lo que sentimos se puede recurrir a ella para encontrar la palabra exacta.



ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión estudiada

- Haciendo uso de la rueda de las emociones, selecciona aquellas que has experimentado
- Elabora tu propia rueda de emociones, teniendo como referencia las emociones básicas.



PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 3

“LA IMPORTANCIA DE SER EMPÁTICOS”

Dimensión: Conciencia emocional

Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Comprendemos las emociones de los demás, entendiendo que ser empáticos favorece la convivencia social			
Indicador de evaluación	Comprende las emociones de los demás resolviendo una tabla de identificación			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciamos la sesión con el saludos y orientaciones generales • Observamos una secuencia de imágenes extraídas de la película animada “Una voz silenciosa” https://www.youtube.com/watch?v=HHVcAGFjC3o • Se invita a los estudiantes a describir las imágenes y analizar el caso de la estudiante maltratada por sus compañeros • Los estudiantes responderán a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo crees que se siente la niña? - ¿Alguna vez te has sentido así? - ¿Qué debemos hacer para no hacer sentir mal a los demás? • Los estudiantes responderán en su cuaderno y compartirán sus opiniones 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	25’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Se señala el título de la sesión: “LA IMPORTANCIA DE SER EMPÁTICOS” • También se da a conocer el propósito y la intencionalidad • Luego de dialogar sobre la sesión se explica que la empatía es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Permite ver las cosas desde la perspectiva de alguien más y no solo desde la nuestra • Además, se refuerza la importancia de actuar con empatía, para lo cual debemos trabajar en algunos aspectos para mejorar nuestra capacidad: practicar la escucha activa, aceptar los puntos de vista de los demás, eliminar los prejuicios, no juzgar, etc. • Explicado esto se realizará la dinámica: “Yo tengo tu problema”, señalado en la cartilla de estudiantes • Finalizada la dinámica se rescata una reflexión a cerca de la importancia de actuar con empatía con los compañeros(as) 	Cuaderno Carilla Post it Lapicero	45’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionamos sobre la sesión estudiada y su utilidad • A modo de actividad completarán una tabla de empatía 	Cuaderno	20’



VII CICLO – 4° de Secundaria

“LA IMPORTANCIA DE SER EMPÁTICOS”

En la sesión de hoy comprenderemos las emociones de los demás, entendiendo que ser empáticos favorece la convivencia social

Empatía: es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás. Permite ver las cosas desde la perspectiva de alguien más y no solo desde la nuestra

- Observa la secuencia de imágenes y describe lo que está sucediendo



***Película animada “Una voz**



Responde:

- ¿Cómo crees que se siente la niña?
- ¿Alguna vez te has sentido así?
- ¿Qué deberíamos hacer para no hacer sentir mal a los demás?

Entender y comprender a los demás no sólo implica la comunicación verbal, también involucra la interpretación de actitudes, gestos o expresiones corporales mediante las cuales las personas manifiestan su sentir.

Esta es la base de la empatía.

Entender que la otra persona puede estar triste, enojada o frustrada puede significar una herramienta de utilidad para el diálogo. Comprender cómo se siente el otro y escucharlo puede abrir un puente de comunicación entre las personas.

Practicar la escucha activa

No sacar conclusiones precipitadas

Aceptar que todos los puntos de vista son

No solo prestar atención sino mostrar interés

Entrenar la capacidad de entender las propias emociones para entender las de los demás

Eliminar los prejuicios y estereotipos

Enfocarse en comprender en lugar de juzgar



Realizamos la siguiente Dinámica: "YO TENGO TU PROBLEMA"

- **Objetivo:** entender y dar un punto de vista frente a los problemas de la otra persona
- **Materiales:** papel (post it) y lapicero
- **Desarrollo:**
 - Cada estudiante escribe con detalles un conflicto o problema personal (si presenta dificultades puede escribir un problema particular que conozca).
 - Se realizará de manera anónima para mayor seguridad en describir los hechos.
 - Una vez terminado, se doblará el papel y se entregarán todos
 - Se seleccionará un papel al azar y se dará lectura al caso, explicándolo y dando profundidad a los sentimientos y sensaciones.
 - Finalmente se pedirá expresar sus opiniones y puntos de vista frente al problema. Sobre todo, ¿Qué harían en el lugar de la persona?
- **Conclusión:**

Es importante que al concluir se reflexione sobre lo manifestado en la dinámica y lo importante que es ser empáticos para mejorar las relaciones interpersonales



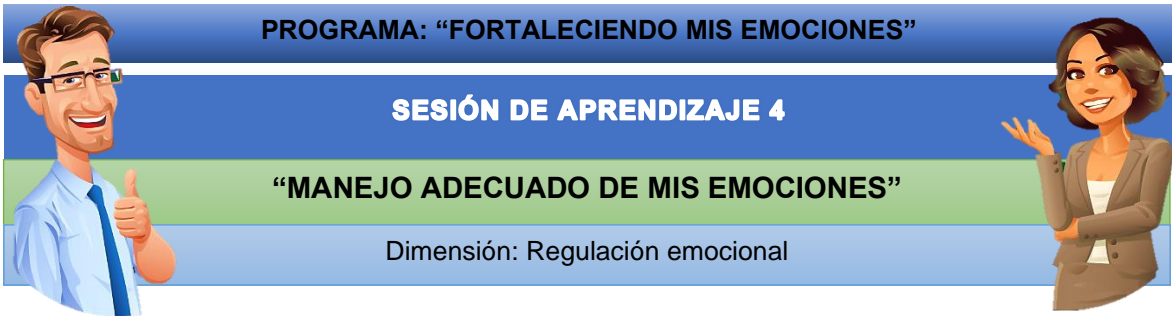
RECUERDA:

Cada persona, desde su experiencia, sus aprendizajes y su cultura, vive una situación de forma diferente a otras; por ello, nuestra mirada a los problemas o necesidades de los demás debe ser muy amplia, y tratar de ponernos en su lugar. No opinemos o juzguemos solo desde nuestra propia experiencia, porque cada persona tiene sus propias formas de sentir y pensar. Solo tratemos de comprenderlas y ponernos en su lugar.

ACTIVIDAD

Completa la tabla poniendo en práctica lo aprendido en la sesión

Entorno	Emociones y preocupaciones que observamos	¿En qué situación se producen estas emociones?	¿Qué necesitarían para sentirse mejor?
Salón de clases			



PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 4

“MANEJO ADECUADO DE MIS EMOCIONES”

Dimensión: Regulación emocional

Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Aprendemos a regular nuestro estado emocional a través de estrategias y técnicas que permiten el control de las emociones			
Indicador de evaluación	Regula su estado emocional a través de un texto narrativo sobre la efectividad de una técnica de autorregulación emocional			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se da inicio con el saludo y las orientaciones generales Teniendo en cuenta la cartilla de estudiantes, completamos una tabla identificando nuestras reacciones ante algún suceso de la vida cotidiana. La consigna es describir con detalle lo que la situación nos hace sentir Luego se responde a las siguientes preguntas <ul style="list-style-type: none"> ¿Identificas rápidamente tus emociones y sentimientos? Ante algo similar ¿sabes actuar de manera adecuada? 	Cartilla Cuaderno Lapicero	25'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Luego de dialogar sobre lo importante que es gestionar nuestras emociones ante sucesos que ocasionan conflictos, se indica el título de la sesión: “MANEJO ADECUADO DE MIS EMOCIONES” De igual modo, se indica el propósito de la sesión Se da a conocer a los estudiantes los conceptos básicos sobre la autorregulación emocional: Es una Capacidad de control y gestión. Supone considerar estrategias para afrontar situaciones, así como tolerar y retrasar reacciones según sea necesario, y autogenerarse emociones positivas que permitan el bienestar y disfrute de la vida También, se explica algunas acciones que se pueden realizar para gestionar adecuadamente las emociones A continuación, se explicarán 3 estrategias para gestionar las emociones, la consigna es que al explicarlas se realicen o ejemplifiquen en conjunto; estas estrategias son: ‘La técnica de respiración profunda’, ‘La técnica de tiempo fuera’ y ‘La técnica de auto verbalizaciones’ 	Cartilla Cuaderno Lapicero	45'
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Reflexionaremos sobre los aprendizajes de la sesión, los procesos para lograrlos y su utilidad A modo de actividad los estudiantes redactarán un texto indicando la efectividad de alguna técnica estudiada 	Cuaderno	20'



VII CICLO – 4° de Secundaria

“MANEJO ADECUADO DE MIS EMOCIONES”

Hoy aprenderemos a regular nuestro estado emocional a través de estrategias y técnicas que permiten el control de las emociones

Autorregulación emocional: Es una Capacidad de control y gestión. Supone considerar estrategias para afrontar situaciones, así como tolerar y retrasar reacciones según sea necesario, y autogenerarse emociones positivas que permitan el bienestar y disfrute de la vida

- Teniendo en cuenta las situaciones que se plantean, completa la tabla con las emociones, sentimientos y reacciones que se generan en ti

SITUACIONES	REACCIÓN
1 Tu papá o mamá llega del trabajo y te grita sin motivo	
2 Tu amigo está jugando y se tropieza, bota tu mochila y tus cuadernos caen encima de un charco de agua	
3 Te gusta mucho un(a) chico(a) de la escuela, quieres decirle tus sentimientos, pero un día lo(la) ves de la mano con alguien	

Responde:

- ¿Identificas rápidamente tus emociones y sentimientos?
- Cuando algo similar te ocurre ¿sabes actuar de manera adecuada?

GESTIONAR LAS EMOCIONES

Consiste en lograr reconocer lo que estamos sintiendo y cómo lo estamos expresando, de modo que consigamos controlar nuestras reacciones ante determinados eventos inesperados y dar a conocer lo que queremos manifestar de una manera asertiva

(Inteligencia Emocional)



¿CÓMO GESTIONAR ADECUADAMENTE LAS EMOCIONES?

Acepta tanto las emociones positivas como las negativas



No suprimirlas ni rechazarlas. Aceptar su función nos ayuda a aceptarnos con naturalidad

Pienso



Actúo

Siento

Trata de ser más consciente de lo que sientes y piensas



Desarrollar la introspección nos ayuda a detectar creencias irracionales

TÉCNICAS PARA GESTIONAR LAS EMOCIONES

- A continuación, realiza las siguientes técnicas



TÉCNICA DE RESPIRACIÓN PROFUNDA

TÉCNICA DE TIEMPO FUERA "TIME OUT"



Cuando enfrentemos una situación tensa y nuestro cuerpo, pensamientos y acciones nos indiquen que estamos perdiendo el control, retirémonos un momento del lugar. En ese breve período, busquemos relajarnos.

Cuando notemos que ya ha bajado la tensión, podemos volver para intentar resolver la situación

Frases o palabras que repetimos mentalmente, con la intención de frenar nuestros pensamientos de tensión y controlar nuestras reacciones

"No te metas en líos"

"Esto no me va a dominar"

"Puedo manejarlo"

TÉCNICA DE AUTOVERBALIZACIONES

"Calma"

"Soy capaz de controlarme"

"Respira y vete"

Responde:

- ¿Cuál de estas técnicas se adapta mejor a tus características?
- ¿En qué situaciones crees que te serán útiles estas técnicas?

ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión estudiada y Redacta un texto narrativo indicando en qué situaciones de la vida cotidiana sería efectivo usar alguna técnica de autorregulación emocional estudiada.





PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 5

“EL PODER DE AUTOGENERARSE EMOCIONES POSITIVAS”

Dimensión: Regulación emocional



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo VII	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Aprendemos a autogenerar emociones positivas para lograr el bienestar emocional, y así mejorar las relaciones interpersonales			
Indicador de evaluación	Autogenera emociones positivas asumiendo compromisos de bienestar emocional			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none">• Se da inicio a la sesión con el saludo y orientaciones• Se pide a los estudiantes redactar un texto en función a la pregunta:<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo sería un día perfecto para ti?• Luego se compartirán las ideas de algunos estudiantes• También se dialoga sobre el proceso de la actividad en función a las preguntas:<ul style="list-style-type: none">- ¿Cómo te sentiste al redactar este texto?- ¿Fue sencillo realizar esta actividad? ¿Por qué?	Cuaderno Lapiceros	30'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">• Se indica el título de la sesión: “EL PODER DE AUTOGENERARSE EMOCIONES POSITIVAS”• También se indica el propósito e intención de la misma• Se dialoga sobre la importancia de autogenerar emociones positivas las cuales son aquellas emociones que generan sentimientos agradables y que repercuten en el bienestar general• Se explica la importancia de ser positivo en la vida, sobre todo ante las dificultades del día a día• Del mismo modo se da a conocer 3 ejercicios para poder potenciar las emociones positivas:<ul style="list-style-type: none">- ‘Hacer un registro de tus emociones positivas’- ‘Aumentar ciertas emociones positivas’- ‘Crear una colección de experiencias positivas’• A modo de dinámica, los estudiantes resolverán una sopa de letras sobre algunas emociones positivas que pueden identificar y cultivar	Cartilla Cuaderno lapiceros	40'
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">• Finalmente se reflexiona sobre sobre los aprendizajes de la presente sesión y su utilidad e importancia en la vida• A modo de actividad redactarán un compromiso personal para cultivar y potenciar sus emociones positivas	Cuaderno	20'

EJERCICIOS PARA POTENCIAR LAS EMOCIONES POSITIVAS

- Nombra las emociones positivas que te sean conocidas; las que ya has sentido en algún momento en tu vida. Arma una lista. Agrega más emociones a medida que las sientes.
- Ahora mira la lista. Piensa (y escribe) cuáles actividades, situaciones o personas están asociadas con cada una de estas emociones.
- Hacer un registro de las emociones positivas ayuda a darnos cuenta de los sentimientos positivos que ya hemos vivido y de las situaciones o actividades que los generan.

Haz un registro de tus emociones positivas

Aumenta ciertas emociones positivas

- Identifica una emoción positiva que desees aumentar.
- Piensa en diferentes circunstancias o actividades que puedan generar esa emoción y escríbelas, cuantas más puedas mejor.
- Concéntrate en las cosas simples y pequeñas, como una canción o una experiencia.
- Una vez que sabes qué provocó la emoción que quieres aumentar, decide de qué manera incluir estas actividades en tu vida diaria.
- Comprométete a llevar a cabo una o más acciones para aumentar este sentimiento.

- Colecciona cosas que te transporten emocionalmente a otro momento en tu vida.
 - ✓ Fotos o recuerdos de momentos felices
 - ✓ Premios que nos recuerden nuestros logros
 - ✓ Tarjetas o comentarios de personas que son parte de nuestra vida
 - ✓ Citas favoritas que nos inspiran o la letra de una canción
 - ✓ Algo que hayas hecho o dibujado
 - ✓ Un regalo que alguien te hizo

Crea una colección de experiencias positivas

D	S	E	R	E	N	I	D	A	D	H
O	R	G	U	L	L	O	F	U	A	Z
D	T	A	S	O	M	B	R	O	L	Z
I	K	O	P	U	L	T	K	F	E	W
V	G	R	A	T	I	T	U	D	G	I
E	H	X	U	W	N	P	K	X	R	K
R	U	O	J	W	T	N	N	E	I	D
S	Z	W	N	O	E	G	Q	M	A	R
I	N	S	P	I	R	A	C	I	O	N
O	K	E	S	P	E	R	A	N	Z	A
N	E	L	U	I	S	A	M	O	R	N

SOPA DE LETRAS DE EMOCIONES POSITIVAS

- Alegría
- Gratitud
- Serenidad
- Interés
- Esperanza
- Orgullo
- Diversión
- Inspiración
- Asombro
- Amor



ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión estudiada y resuelve la sopa de letras

- ¿Cuál será tu compromiso a partir de lo aprendido?



PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 6

“LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”

Dimensión: Autonomía emocional



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo VII	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Reconocemos la importancia de actuar con autoestima, así como estrategias que permitan fortalecerla			
Indicador de evaluación	Actúa con Autoestima compartiendo su experiencia al realizar la actividad “La caja de las caricias”			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none">Se inicia la sesión con el saludo y orientaciones generalesSe indica el título de la sesión: “LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”También se indica el propósito e intención de la mismaPara comenzar realizamos la actividad: “El árbol de mi autoestima”, para ello se explica el procedimiento y objetivo señalado en la cartilla de estudiantesMientras los estudiantes elaboran su actividad, el docente los monitorea apoyándolos en tanto sea necesarioCumplida la consigna los estudiantes mostrarán sus producciones a los demás compañerosEl docente reforzará con elogios por el esfuerzoSe les preguntará a los estudiantes:<ul style="list-style-type: none">¿Fue fácil para ti identificar los componentes del árbol?¿Qué lección rescatas de esta actividad?	Hoja A-4 Lapiceros Colores Plumones	40’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">Una vez que se ha reflexionado sobre la actividad realizada se explica que la Autoestima son las percepciones, valoraciones y apreciaciones que se tiene respecto a sí mismo o a las actividades que se realizan. Permite desarrollar relaciones mucho más gratas, estar más capacitado para aprovechar las oportunidades y ser autosuficienteA continuación, haciendo uso de la cartilla de estudiantes, se explicarán 3 actividades que se pueden realizar para poder fortalecer la autoestima: ‘Yo soy el indicado’, ‘La caja de las caricias’ y ‘Querido Yo’	Cartilla Cuaderno	30’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">Finalmente se reflexiona sobre la importancia de tomarse un tiempo para uno mismo y fortalecer su propia autoestimaA modo de actividad, durante la semana pondrán en práctica la “Caja de las Caricias” compartiendo la experiencia	Cuaderno	20’



VII CICLO – 4° de Secundaria

“LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA”

Hoy reconoceremos la importancia de actuar con autoestima, así como estrategias que permitan fortalecerla

Autoestima: son las percepciones, valoraciones y apreciaciones que se tiene respecto a sí mismo o a las actividades que se realizan. Permite desarrollar relaciones mucho más gratas, estar más capacitado para aprovechar las oportunidades y ser autosuficiente.

- A continuación, desarrolla en tu cuaderno, la siguiente actividad

EL ÁRBOL DE MI AUTOESTIMA

Hojas y frutos: Escribir logros y objetivos conseguidos

Ramas: Escribir aspectos que debes mejorar

Tronco: Escribir cualidades que identificas en ti

Raíces: Escribir las personas, cosas o situaciones que sean una fuente de estabilidad

Responde:

- ¿Fue fácil para ti identificar los componentes del árbol?
- ¿Qué lección rescatas de esta actividad?

RECUERDA:

la autoestima se forma con los pensamientos, sentimientos, y experiencias que has ido teniendo sobre tu imagen durante toda tu vida. Pueden ser positivos, generando una alta autoestima, o al revés, una incómoda sensación de no ser lo que deseas, ocasionando una baja autoestima

La importancia de la autoestima radica en que si es alta aportará confianza y valía a la persona.

Esta valoración influirá en cada una de las situaciones que se desarrollen en la vida del individuo.

El objetivo de este ejercicio es comprender que la identidad debe ser como un árbol compuesto por diferentes aspectos como nuestros gustos, pasiones, principios no negociables, etc. Reconocerlos es el punto inicial para mejorar la autoestima en la adolescencia





ACTIVIDADES PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA



Yo Soy El Indicado

Primera parte:

- En una hoja escribe 10 veces la frase “Yo Soy ...”, completándola con características positivas como cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades, etc.

Segunda parte:

- Asumimos roles: Habrá dos empleadores y tres postulantes a un puesto de trabajo
- La dinámica consiste en que, por turnos, los postulantes exponen ‘la mejor versión de sí mismos’ para conseguir el trabajo.
- Los empleadores pueden intervenir haciendo preguntas y debatirán entre ellos para elegir a quien obtendrá el puesto de trabajo.

Esta actividad está enfocada en el fortalecimiento del amor propio. Consiste en vivir una semana llena de “caricias para el alma” representadas en auto regalos y frases positivas.

- Elabora una pequeña caja personalizada con tu propio estilo y personalidad
- Durante la semana escribe frases positivas dirigidas a ti mismo o incluye algún regalo que te quieras dar.
- Las frases pueden ser cosas simples como “hoy te irá bien el examen” o “puedes conquistar a la chica que te gusta”. Mientras que los auto regalos pueden ser cosas como comer tu helado favorito o ir a un lugar divertido. ¡Es un gran ejercicio para mejorar el amor propio y la autoestima!

La Caja De Las Caricias

Querido Yo

Escribir una carta para nosotros mismos siempre será una de las mejores actividades de autoestima para los adolescentes. ¡Un ejercicio que, sin duda, fortalecerá el amor propio!

- Cuando detectes algún problema de autoestima, indaga en la forma en cómo te sientes y cómo te comunicas contigo mismo
- Redacta una carta a tu yo interno exteriorizando todos tus sentimientos, de este modo serán consciente del diálogo interior que puedas manifestar
- Luego de haber redactado la carta pregúntate ¿merezo sentirme así?, esto te hará más consciente de tu comunicación interna

ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión estudiada y pon en práctica la actividad denominada “La caja de las caricias”

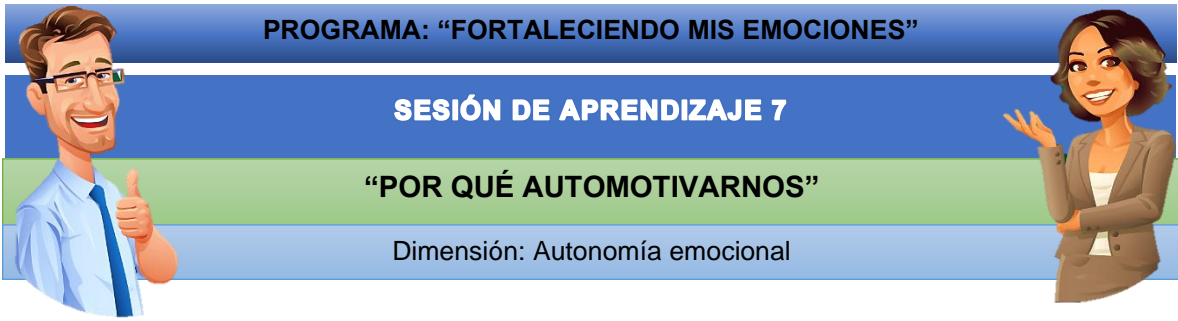
- Comparte tu experiencia con tus compañeros

PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 7

“POR QUÉ AUTOMOTIVARNOS”

Dimensión: Autonomía emocional



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Comprendemos la importancia de la automotivación como herramienta básica para lograr objetivos personales			
Indicador de evaluación	Se automotiva para lograr metas personales organizándolas en una tabla de medición			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la sesión con el saludo y las orientaciones generales Se presenta una breve historia para reflexionar, para ello se pide a un estudiante que proceda con la narración Luego de haber leído dialogaremos sobre los sucesos identificados Se procede a la reflexión mediante las preguntas: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué crees que el elefante no intentó escapar cuando creció? - ¿Alguna vez alguien te ha dicho que no puedes hacer algo? - ¿Consideras que tienes alguna ‘estaca’ en tu vida? - ¿Crees que, si creemos firmemente en que podemos hacer algo, lo conseguiremos? 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	25’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Luego de haber dialogado se indica el título de la sesión: “POR QUÉ AUTOMOTIVARNOS” Asimismo, se indica el propósito de la sesión y su intención Se explica que la Automotivación es la capacidad de motivarse a sí mismo. De igual modo, es una habilidad importante, ya que impulsa a las personas a continuar progresando incluso frente a los contratiempos, a aprovechar las oportunidades y a mostrar compromiso con lo que quieren lograr Luego se explican 7 ideas que permiten potenciar la automotivación, a medida que se van estudiando se pide los aportes y puntos de vista de los estudiantes 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	30’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Finalmente realizaremos una actividad de planteamiento de metas personales, el cual está especificado en la cartilla de estudiantes concluyendo con una tabla de evaluación Además, reflexionaremos sobre el proceso de aprendizajes y la utilidad de los mismos en la vida cotidiana 	Hoja A-4 Lapiceros	35’



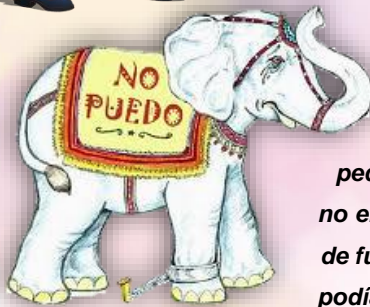
VII CICLO – 4º de Secundaria

“POR QUÉ AUTOMOTIVARNOS”

En esta sesión comprenderemos la importancia de la automotivación como herramienta básica para lograr objetivos personales

Automotivación: capacidad de motivarse a sí mismo. Es una habilidad importante, ya que impulsa a las personas a continuar progresando incluso frente a los contratiempos, a aprovechar las oportunidades y a mostrar compromiso con lo que quieren lograr.

- Lee con atención la siguiente historia y responde las preguntas



Una niña va con su padre al circo y allí se queda fascinada por el tamaño y la fuerza descomunales de un elefante. Al salir de la carpa la niña ve al elefante que está atado por una de sus patas con una cadena amarrada a una pequeña estaca de madera. Después de ver la actuación, la pequeña no entiende por qué el elefante no se escapa, ya que la demostración de fuerza que había visto del animal dejaba claro que aquella estaca no podía ser un obstáculo para él, así es que le pregunta al padre. Y el padre le contesta que, efectivamente, el elefante podría escapar con un mínimo esfuerzo, pero no lo hace. No lo hace porque esa cadena y esa estaca se las ataron a la pata desde que era muy pequeño, tanto que no tenía fuerza para escapar. Cada vez que lo intentaba, la cadena le hacía daño y cuanto más tiraba más dolorosa era la herida. El elefante aprendió que en esta situación hacer uso de su fuerza sólo sería para producir dolor. Y dejó de intentarlo. Ahora el elefante es muchísimo más grande y muchísimo más fuerte, pero no lo ha vuelto a intentar.

Reflexiona:

- ¿Por qué crees que el elefante no intentó escapar cuando creció?
- ¿Alguna vez alguien te ha dicho que no puedes hacer algo?
- ¿Consideras que tienes alguna ‘estaca’ en tu vida?
- ¿Crees que, si creemos firmemente en que podemos hacer algo, lo conseguiremos?





RECUERDA:

La capacidad de automotivarse es fundamental para vivir el día a día con ganas, intensidad, perseverancia y actitud positiva.

7 IDEAS PARA POTENCIAR LA AUTOMOTIVACIÓN

Fíjate metas semanales y diarias. Puedes tener grandes metas y esto es muy importante, pero también es necesario que estén desglosados en pequeños objetivos

Toma conciencia de tus **puntos fuertes** siempre que lo necesites

Crea hábitos que te aporten energía positiva. Practica ejercicio, aliméntate saludablemente, medita, escucha música que te generen emociones agradables

¿Con quien te relacionas? Aléjate de las personas tóxicas y acércate a aquellas que te potencien y empoderen

Si lo tienes que hacer, hazlo aunque no te apetezca en ese momento. No procrastines, si hay que hacerlo porque es bueno para ti

Vigila tu dialogo interno. Esa voz interior que todos tenemos puede ser nuestra mejor consejera o nuestro peor enemigo. Toma conciencia de cómo te hablas en cada momento

Prémiate. Es una forma de reconocerte el trabajo bien hecho y los logros conseguidos que te acercan a ellos

ACTIVIDAD

- **Plantéate dos metas importantes a realizar en esta semana.** Pueden ser metas pequeñas pero que puedan ser decisivas para grandes cambios en tu vida, también pueden ser decisiones radicales, asegúrate que sean importantes para ti y que de hacerlas le darían un giro a tu vida.
- **Ahora, escribe una pequeña acción por cada meta,** esta acción debe ser tan sencilla que lo difícil será no hacerla
- **Ahora escribe qué día vas a realizar cada una de estas acciones.**

Por simples que te parezca, esto le va a decir a tu mente que ya iniciaste un cambio, que estás decidid a hacerlo y que llegó el momento de cumplir estas metas importantes.

Son decisiones que no admiten excusas.

- **Elabora una tabla donde organices esta actividad y redacta tu experiencia evaluando logros, dificultades y resultados.**





PROGRAMA: "FORTALECIENDO MIS EMOCIONES"

SESIÓN DE APRENDIZAJE 8

"LA AUTOEFICACIA EN EL DÍA A DÍA"

Dimensión: Autonomía emocional



Institución Educativa	"Manuel Scorza" A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo VII	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Aprendemos a actuar con autoeficacia emocional, lo que permite fortalecer la confianza en las propias capacidades			
Indicador de evaluación	Actúa con Autoeficacia emocional motivando a sus compañeros a través de slogans creativos			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none">Se inicia la sesión con el saludo y orientaciones generalesSe pide a los estudiantes analizar el siguiente caso <i>Hace unos días la maestra indicó que tomaría un examen para medir los aprendizajes de la unidad</i>Asimismo, se muestra dos imágenes, una describe a una estudiante organizada y lista para rendir el examen y en la otra se muestra a un estudiante preocupado y asustadoSe invita a la reflexión en base a las preguntas:<ul style="list-style-type: none">- ¿Con qué personaje te identificas? ¿Por qué?- ¿Confías en tus capacidades cuando tienes algún reto?- ¿Cómo es una persona autoeficaz?Se brinda un tiempo prudente para resolver las preguntas, luego se escuchará algunas participaciones	Cartilla Cuaderno Lapiceros	25'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">Luego de haber dialogado se indica el título de la sesión: "LA AUTOEFICACIA EN EL DÍA A DÍA"También se da a conocer el propósito y su intenciónSe explica que la Autoeficacia es la percepción o creencia personal de las propias capacidades en una situación determinada. Las creencias de autoeficacia presentan gran influencia en el ser humano, ya que actúan sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientosAsimismo, se reflexionará sobre su importancia en la construcción de la personalidadFinalmente se analizarán 7 claves para poder desarrollar la autoeficacia con la participación de los estudiantes	Cuaderno Lapiceros	30'
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">Se reflexiona sobre los aprendizajes de la sesión y su importancia al ponerlos en prácticaFinalmente elaborarán slogans creativos con los que motiven a los compañeros a lograr sus metas y objetivos	Hoja A-4 Plumones	35'

PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES



VII CICLO – 4° de Secundaria

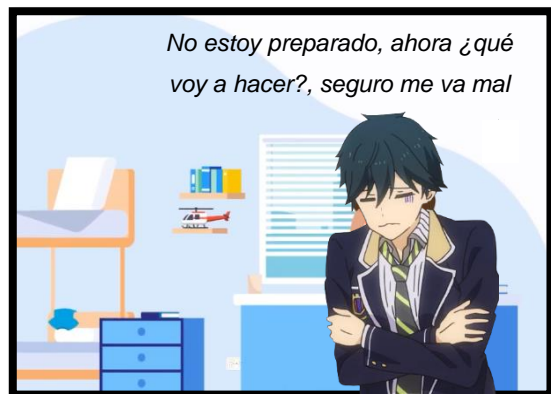
“LA AUTOEFICACIA EN EL DÍA A DÍA”

Hoy aprenderemos a actuar con autoeficacia emocional, lo que permite fortalecer la confianza en las propias capacidades

Autoeficacia: es la percepción o creencia personal de las propias capacidades en una situación determinada. Las creencias de autoeficacia presentan gran influencia en el ser humano, ya que actúan sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos

>> **Hace unos días la maestra indicó que tomaría un examen para medir los aprendizajes de la unidad**

- Observa y describe las imágenes



Reflexiona:

- ¿Con qué personaje te identificas? ¿Por qué?
- ¿Confías en tus capacidades cuando tienes que asumir retos?
- ¿Cómo es una persona autoeficaz?



la autoeficacia se centra en las creencias de tener los recursos necesarios y la habilidad de triunfar en un contexto determinado.

Es un concepto importante en el desarrollo personal ya que refuerza la idea de que los seres humanos pueden seleccionar o eliminar actividades que afectan su conducta

Los individuos son vistos como proactivos y autorreguladores de su conducta más que como reactivos y controlados por fuerzas ambientales o biológicas

La autoeficacia es uno de los pilares que edifica la personalidad humana, puesto que, gracias a ella, tenemos la oportunidad de ser quien de verdad deseamos ser

“Las personas que creen que tienen la facultad de ejercer cierto grado de control sobre sus vidas son más saludables, más eficaces y más exitosos que aquellos que no tienen fe en sus capacidades para llevar a cabo cambios en sus vidas”

Albert Bandura

SI QUIERES SER COMPETENTE EN UN ÁMBITO, APRENDE Y TRABAJA EN ÉL

- Si deseas sentirte verdaderamente competente en cualquier disciplina, por insignificante que sea, debes practicar y aprender

DESARROLLAR LA AUTOEFICACIA ES UN PROCESO EN CONSTANTE EVOLUCIÓN DENTRO DE NOSOTROS

- Es un proceso de evolución en el que la persona debe ver cómo logra pequeños avances y victorias diarias

RECORDAR LAS EXPERIENCIAS DE DOMINIO Y LOGRO

- La esperanza de que podremos se asienta en la mirada en el pasado para conectar con esas veces que tuvimos éxito

REGULA TUS EMOCIONES Y CONTROLA TUS PENSAMIENTOS

- Si deseas desarrollar la autoeficacia de manera plena y efectiva debes manejar tus emociones. Ser autoeficaz es alinear competencias con una adecuada armonía emocional

MODELADO SOCIAL: FÍJATE EN QUIENES TIENEN ÉXITO

- El modelado social, es decir, aprender al observar e imitar a los expertos, también es adecuado.

PARA DESARROLLAR LA AUTOEFICACIA, ACEPTA LOS DESAFÍOS

- Abordar de manera intencionada y valiente tareas difíciles es un modo de retarte a ti mismo y sobre todo, de demostrarte que puedes lograr más cosas de las que crees

ACEPTA LA RETROALIMENTACIÓN Y ESCUCHA LOS CONSEJOS

- Nadie llega muy lejos si no es capaz de aceptar consejos. Ninguno nace siendo experto, el experto se gesta con la humildad de quien asume que no lo sabe todo

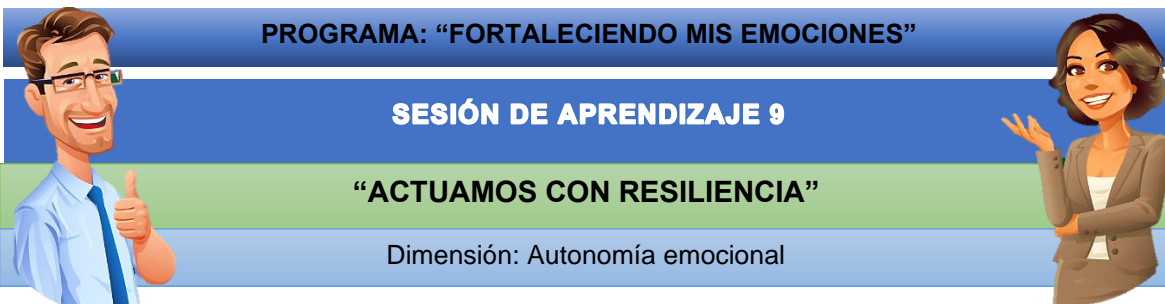
ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión y anima a tus compañeros(as) a desarrollar su autoeficacia

- **Elabora slogans creativos que los motive a lograr sus objetivos**

7 CLAVES PARA DESARROLLAR LA AUTOEFICACIA





PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 9

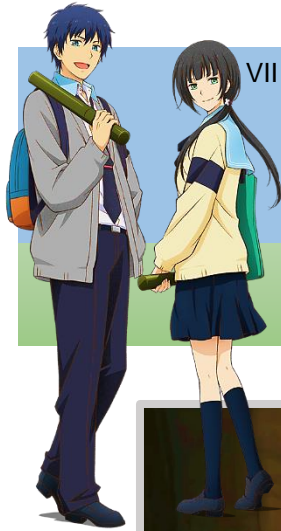
“ACTUAMOS CON RESILIENCIA”

Dimensión: Autonomía emocional

Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Reconocemos la importancia de actuar con resiliencia para sobreponernos ante situaciones adversas			
Indicador de evaluación	Actúa con resiliencia mediante la dinámica personal “Superando mis miedos”			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la sesión con el saludo y orientaciones generales Se presenta una secuencia de imágenes a cerca de un corto llamado “El circo de las mariposas” https://www.youtube.com/watch?v=Uj_WaBGyVSo De igual modo se presenta al protagonista: Nick Vujicic, un conocido orador que nació sin brazos y sin piernas Se pide a los estudiantes manifestar sus ideas sobre el caso presentado y qué emociones los hace sentir Luego del diálogo reforzaremos la reflexión preguntando: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué opinas sobre el caso presentado? ¿En algún momento de tu vida has vivido una situación tan adversa o difícil que te has sentido desanimado? ¿Qué hiciste? ¿Sabes qué caracteriza a una persona resiliente? 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	30’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Luego de haber compartido las respuestas de los estudiantes se indica el título de la sesión: “ACTUAMOS CON RESILIENCIA” Asimismo, se indica el propósito de la sesión y su intención Se explica que la resiliencia es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas Del mismo modo, se explica la importancia de ser resilientes en la vida Así como las características que posee una persona resiliente, aquí se motiva a los estudiantes a identificar si poseen alguna de estas características 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	30’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Se promueve la reflexión sobre los aprendizajes de la sesión y su importancia y utilidad para la vida Finalmente se realiza la dinámica ‘Superando mis miedos’, especificada en la cartilla para estudiantes 	Hoja A-4 Lapiceros	30’

PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES



VII CICLO – 4° de Secundaria

“ACTUAMOS CON RESILIENCIA”

Hoy reconocemos la importancia de actuar con resiliencia para sobreponernos ante situaciones adversas

Resiliencia: es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformado por ellas.

- Reflexionamos sobre el siguiente caso



***Corto: “El Circo de las Mariposas”**

Nick Vujicic es un conocido orador motivacional y autor que ha inspirado a millones de personas en todo el mundo con su notable historia de vida. Nacido sin brazos ni piernas, la vida de Nick ha sido un viaje de desafíos, contratiempos y triunfos que le han enseñado valiosas lecciones.

Responde:

- ¿Qué opinas sobre el caso presentado?
- ¿En algún momento de tu vida has vivido una situación tan adversa o difícil que te has sentido desanimado? ¿Qué hiciste?
- ¿Sabes qué caracteriza a una persona resiliente?



La resiliencia es la capacidad de reconvertir el trauma en un desafío. Implica la capacidad de resistir, de superar un problema y salir fortalecido.

Cuando somos resilientes, utilizamos la adversidad como aprendizaje, como peldaño para transformar, mejorar y crecer como personas y como sociedad.

Una persona resiliente no se derrumba ante una situación adversa. Al contrario, convierte una experiencia negativa en una oportunidad para mejorar y desarrollar sus potenciales.

Tiene inteligencia emocional.
Conoce sus emociones y sabe manejarlas

Su autoconocimiento está muy desarrollado. Es consciente de sus capacidades y límites

Es tolerante y flexible ante los cambios. Sabe que muchas veces son inevitables

Es optimista y ve a los obstáculos como oportunidades para aprender y crecer en todo sentido



CARACTERÍSTICAS DE UNA PERSONA RESILIENTE

Se siente dueño(a) de su destino.
Tiene iniciativa, paciencia y perseverancia para lograr lo que se propone

Sabe comunicar sus inquietudes para sentirse comprendido y reconfortado

Busca rodearse de gente con estas características, pues formar un equipo resiliente es fundamental para cumplir proyectos en común

La autoestima e introspección

¿QUÉ FACTORES SE DEBEN POTENCIAR PARA TRABAJAR LA RESILIENCIA?

El control de las emociones

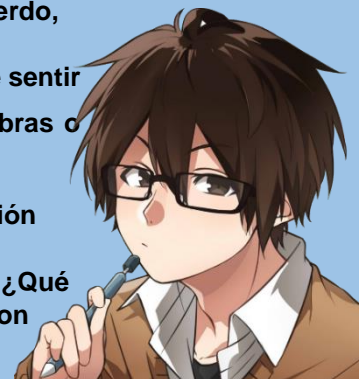
La interacción y cooperación

Mostrarse positivo ante los problemas

Realiza la dinámica “SUPERANDO MIS MIEDOS”

1. Piensa en una situación que te causa miedo o temor, elige uno pequeño que no tenga una gran carga emocional
2. Coge una hoja y en la mitad izquierda dibuja, escribe, representa, describe o como quieras plasma ahí tu miedo con total libertad
3. Una vez creado el miedo observa, lee y siente lo que tú mismo has descrito en el papel
4. Piensa en un objeto personal que te transmita algo especial: fuerza, poder, amor; por ejemplo, tu peluche, algún recuerdo, un libro, una foto, etc.
Concéntrate en ese objeto y conéctate con lo que te hace sentir y represéntalo en la parte derecha de la hoja, con palabras o imágenes
5. Dobra la hoja por la mitad, de manera que la representación del miedo y del objeto personal se toque
6. Redacta una reflexión sobre el simbolismo del ejercicio: ¿Qué le dice tu objeto personal a tu miedo? ¿Cómo me sentí con esta dinámica?

ACTIVIDAD





PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 10

“DOMINANDO LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS”

Dimensión: Competencia social



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Demostramos que podemos lograr un dominio de las habilidades sociales básicas para fortalecer nuestras relaciones interpersonales			
Indicador de evaluación	Domina las habilidades sociales básicas identificando situaciones para su modelado y práctica a través de una tabla			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none">Se da inicio a la sesión con el saludo y algunas orientacionesSe presentarán una serie de preguntas, las cuales se desarrollarán mediante una lluvia de ideasEl docente tomará nota de las ideas en la pizarra<ul style="list-style-type: none">¿Qué proceso seguimos para iniciar, mantener y terminar una conversación?¿Qué habilidades necesitamos para entablar un diálogo?¿Consideras que ponemos en práctica estas habilidades básicas? ¿Por qué?Se dialogará sobre las participaciones de los estudiantes	Cuaderno Lapiceros Palabra hablada Pizarra plumones	25'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">A continuación, se indica el título de la sesión: “DOMINANDO LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS”También se da a conocer su propósito e intenciónSe explica que las Habilidades sociales básicas son un conjunto de capacidades que nos permiten ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y responder a las exigencias y demandas de las situaciones que se puedan presentar de forma efectivaDe igual modo se explica su importancia, reconociendo cuáles son las habilidades básicas para la interacción social: Saludar, presentarse, expresar cortesía, pedir favores, ayudar y alabar o hacer cumplidosMientras se habla de ellas dialogaremos si los estudiantes ponen en práctica estas habilidades	Cartilla Cuaderno Lapiceros	25'
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">Reflexionaremos sobre la importancia y utilidad de los aprendizajes en la sesiónFinalmente, completarán una tabla propuesta en la cartilla de estudiantes donde identificarán situaciones en las que se pone en práctica las habilidades sociales básicas	Cartilla Lapiceros	40'



VII CICLO – 4° de Secundaria

“DOMINANDO LAS HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS”

En esta sesión demostraremos que podemos lograr un dominio de las habilidades sociales básicas para fortalecer nuestras relaciones interpersonales

Habilidades Sociales básicas: son un conjunto de capacidades que nos permiten ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y responder a las exigencias y demandas de las situaciones que se puedan presentar de forma efectiva

Responde a través de una lluvia de ideas:

- ¿Qué proceso seguimos para iniciar, mantener y terminar una conversación?
- ¿Qué habilidades necesitamos para entablar un diálogo adecuado?
- ¿Consideras que ponemos en práctica estas habilidades básicas? ¿Por qué?



LA IMPORTANCIA DE DOMINAR LAS HABILIDADES SOCIALES

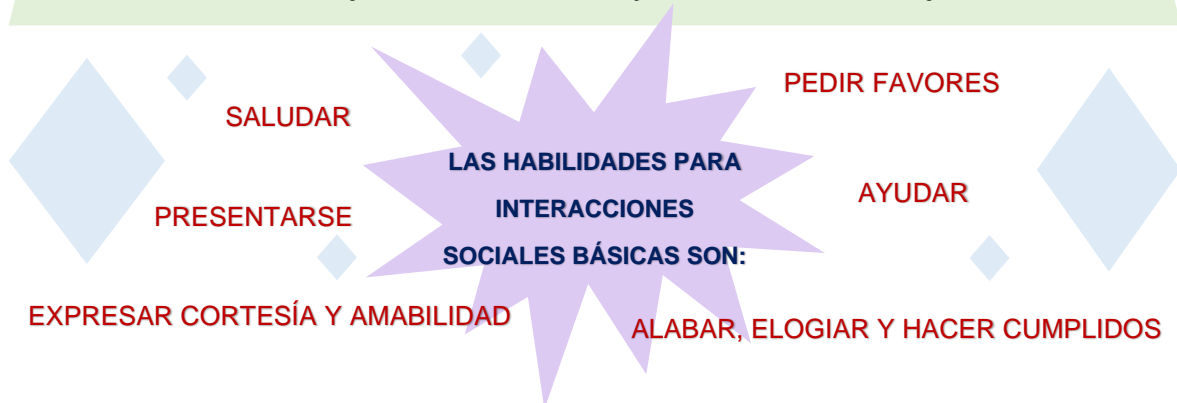
Las Habilidades Sociales Básicas nos sirven de apoyo para entablar una relación interpersonal adecuada, sea esta circunstancial o permanente



Forman parte de los hábitos de conducta. De esta manera, hacen referencia a las capacidades que una persona posee a la hora de gestionar una conversación, una reunión, un conflicto o el trabajo en equipo

Las habilidades sociales son fundamentales en nuestro día a día, y son parte fundamental de una intervención centrada en la cognición social. Entrenar, aprender y desarrollar estas competencias es básico para conseguir relaciones óptimas y satisfactorias con los demás ya sea en el ámbito escolar, familiar, laboral o fraternal.

Las habilidades sociales también juegan un papel fundamental en la mejora de la autoestima, mejorar la comunicación y la consecución de objetivos vitales



ACTIVIDAD



Reflexiona sobre la sesión y Completa la siguiente tabla.

Puedes dialogar con tus compañeros para compartir ideas.

Asume un compromiso personal para poner en práctica las habilidades sociales

HABILIDADES	COMPONENTES	SITUACIÓN SOCIAL PARA MODELAR Y PRACTICAR
Saludar	<p>Cuando saludamos a una persona</p> <ul style="list-style-type: none"> • La miramos a los ojos • Decimos algo (hola, cómo estás, qué tal, etc.) • Realizamos acciones con el cuerpo (agitar la mano, abrazar, dar la mano) 	
Presentarnos o presentar a alguien	<p>Al presentarnos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miramos a la otra persona • Decimos nuestro nombre • Decimos algo sobre nosotros <p>Cuando presentamos a alguien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miramos a la otra persona • Decimos el nombre de la persona • Decimos algo amable sobre la persona 	
Expresar cortesía y amabilidad	<p>Para mostrar amabilidad y cortesía</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miramos a la persona • Decimos una frase o expresión: gracias, por favor, disculpa, lo siento, perdón, ¿te ayudo? • Acompañamos la expresión con gestos: una sonrisa, tono de voz suave, gestos, etc. 	
Pedir y hacer favores	<p>Para pedir un favor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pensamos a quién pedirle el favor • Pedimos el favor de manera amable • Decimos gracias <p>Cuando nos piden un favor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchamos la petición • Hacemos el favor amablemente <p>Cuando nos negamos a hacer un favor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Escuchamos la petición • Decimos que no cordialmente • Explicamos los motivos 	
Ayudar	<p>Componentes para prestar ayuda cuando no nos lo han pedido</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntar a la persona si necesita ayuda • Si nos dicen que sí, preguntar qué podemos hacer • Hacer lo que la persona necesita, de manera que se sienta cómoda <p>Para pedir ayuda, dar o negar ayuda, podemos usar los mismos componentes utilizados para pedir y hacer favores</p>	
Alabar o elogiar	<p>Para alabar o elogiar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miramos a la otra persona • Decir una frase amable: qué bonita está tu mochila, qué dibujo tan bonito hiciste • Acompañar la frase con gestos congruentes con lo que se dice: entonación de admiración, palmada, sonrisa, etc. 	



PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 11

“LOGROS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA”

Dimensión: Competencia social



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo VII	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Practicamos la comunicación receptiva y expresiva, además, demostramos la importancia de actuar con asertividad			
Indicador de evaluación	Practica la comunicación receptiva y expresiva, actuando con asertividad y asumiendo compromisos personales			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se inicia la sesión con el saludo y orientaciones generales Se indica el título de la sesión: “LOGROS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA” También se indica el propósito y se explica su intención Realizamos un trabajo en equipo, para ello se formarán 6 grupos entre los estudiantes En equipo presentarán una dramatización sobre un estilo de comunicación asignado: Estilo pasivo, Estilo agresivo y Estilo asertivo Mientras se ponen de acuerdo el docente dará orientaciones en los grupos orientando el estilo de comunicación que presentarán Una vez listos, se procede a las presentaciones Cada grupo concluye con una reflexión sobre lo presentado 	Palabra hablada Uso del espacio Materiales propios	45'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Concluidas las presentaciones reflexionamos sobre los estilos de comunicación en la vida cotidiana Se explica que la mejor forma de comunicarnos es haciendo uso de la asertividad, es decir la habilidad que permite a las personas expresarse de manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad. Además, se indica que las personas que poseen esta cualidad expresan de manera directa sus opiniones y sentimientos, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros Se revisará algunos puntos clave para lograr la comunicación asertiva Asimismo, se revisará algunas recomendaciones para mejorar la asertividad 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	30'
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Luego de reflexionar sobre los aprendizajes y su utilidad, redactarán un compromiso personal para ser más asertivos 	Cuaderno Lapiceros	15'



VII CICLO – 4° de Secundaria

“LOGROS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA”

El día de hoy practicaremos la comunicación receptiva y expresiva, además, demostraremos la importancia de actuar con asertividad

Asertividad: es la habilidad que permite a las personas expresarse de manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad. Las personas que poseen esta cualidad expresan de manera directa sus opiniones y sentimientos, sin herir los sentimientos de los demás ni menospreciar la valía de los otros

TRABAJO EN EQUIPO: se formará 6 equipos de trabajo entre los estudiantes

- Realizaremos dramatizaciones sobre los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo
- Dialoga y ponte de acuerdo con tu equipo sobre un caso que demuestre el estilo comunicativo designado y presenta tu dramatización
- Concluye con un mensaje o reflexión
- ¡Manos a la Obra!



ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Estilo pasivo:

La persona puede mantener una postura corporal de sumisión (espalda encorvada, mirada baja, etc). Es frecuente que mantengan un tono de voz suave, incluso que no respondan por temor a disgustar u ofender al interlocutor. Suelen mostrar su conformidad cuando se produce una confrontación, sin llegar a expresar su opinión

Estilo asertivo:

La persona emplea un tono de voz estable y firme durante las interacciones. Mantiene un contacto visual moderado y la postura corporal es abierta y sosegada. También resulta asertivo exponer cómo hemos vivido una determinada experiencia. La persona que emplea la forma asertiva permite un espacio en la conversación para la otra persona.

Estilo agresivo:

se visualiza con una postura tensa, con el mentón elevado y el pecho hacia afuera. Generalmente, cuando empleamos la forma agresiva elevamos el tono de voz e interrumpimos constantemente a la otra persona. También es común utilizar comentarios sarcásticos, irónicos o, incluso, invadir el espacio del interlocutor



Recuerda que en la comunicación con los demás existen diversas formas de participar y expresar nuestras opiniones.

Debemos expresarnos de manera respetuosa y sin dañar a los demás.

Debemos también escuchar las opiniones de los demás, de la misma manera como escuchan las nuestras.

Prestar atención, haciendo uso de la mirada y gestos

Comprender lo que nos dicen y expresan



Retroalimentar al que habla, preguntando o con gestos

Usar pausas y silencios para pensar o terminar un diálogo

PUNTOS CLAVE PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

- A continuación, identifica el estilo de comunicación en los siguientes casos

Tania tiene vergüenza de hacer preguntas al profesor porque piensa que sus compañeras y compañeros podrían reírse de ella

Cuando Adriana se enoja con alguna persona, le dice claramente qué le molesta, pero sin insultos ni gritos

Todas las mañanas, Jaime abraza con cariño a su abuelita y le dice cuánto la quiere

Cuando Jaime se molesta, suele decir muchas groserías

A Mario no le gusta jugar de arquero, pero siempre lo eligen pues él no dice nada



CÓMO MEJORAR
TU ASERTIVIDAD

Mantén una postura corporal erguida

Mantén un tono de voz neutro, no pierdas los nervios

Mantén el contacto ocular con tu interlocutor

Muestra interés por lo que dice el otro

Practica técnicas de relajación

Expresa tus necesidades y sentimientos

Di "No" cuando sea necesario

ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión estudiada y tu experiencia en la dramatización

- ¿Cuál será tu compromiso a partir de lo aprendido?



PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 12

“MIS FORTALEZAS SOCIOEMOCIONALES”

Dimensión: Competencia social

Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Reconocemos la importancia de respetar a los demás actuando de manera prosocial y cooperativa poniendo en práctica las habilidades socioemocionales			
Indicador de evaluación	Respeto a los demás y actúa de manera prosocial y con cooperación asumiendo compromisos para poner en práctica las habilidades socioemocionales			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se da inicio a la sesión con el saludo y algunas orientaciones Se indica el título de la sesión: “MIS FORTALEZAS SOCIOEMOCIONALES” Asimismo, se indica el propósito de la sesión y su intención Se realiza un trabajo en equipo mediante la formación de 6 grupos entre los estudiantes En grupos se revisa una lista de habilidades socioemocionales y dialogan sobre ellas El docente asignará a cada grupo algunas de las habilidades Mediante el trabajo en equipo explicarán en qué consiste la habilidad socioemocional para ello harán uso de ejemplificaciones, tiras léxicas o esquemas En orden saldrán a exponer sus ideas concluyendo con la importancia de estas habilidades 	Palabra hablada Hojas Plumones	45’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Luego de las exposiciones, se reconoce el trabajo de los estudiantes y la importancia del aprendizaje de las habilidades socioemocionales Se refuerza explicando que estas habilidades son el conjunto de conductas y comportamientos que desarrollamos fruto de la experiencia y de la interacción con otros seres humanos y que nos permiten interrelacionar la comunicación con la expresión de sentimientos a través de la gestión emocional Asimismo, se explica los logros que conseguimos gracias a las habilidades socioemocionales, recalcando su importancia 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	25’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Finalmente, reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje de estas habilidades y lo importante que es fortalecerlas y aplicarlas en nuestras vidas Concluimos asumiendo compromisos en base a la pregunta: ¿Cómo pondrás en práctica las habilidades estudiadas? 	Cuaderno Lapiceros	20’

PROGRAMA EDUCATIVO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES SOCIALES



VII CICLO – 4° de Secundaria

“MIS FORTALEZAS SOCIOEMOCIONALES”

El día de hoy reconoceremos la importancia de respetar a los demás actuando de manera prosocial y cooperativa poniendo en práctica las habilidades socioemocionales

Habilidades socioemocionales: son el conjunto de conductas que desarrollamos fruto de la experiencia y de la interacción con otros seres humanos y que nos permiten interrelacionar la comunicación con la expresión de sentimientos a través de la gestión emocional

TRABAJO EN EQUIPO: se formarán 6 equipos de trabajo entre compañeros(as)

- Revisa la lista de habilidades socioemocionales y dialoga sobre ellas
- A cada equipo se le asignará un grupo de habilidades
- Mediante el trabajo en equipo explicarán en qué consiste la habilidad socioemocional y presentarán situaciones en las que se ponen en práctica a través de ejemplos
- En orden saldrán a exponer sus conclusiones usando dibujos o tiras léxicas, concluyendo con un mensaje sobre su importancia
- ¡Manos a la Obra!



¿QUÉ LOGRAMOS CON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES?

El autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, pensamientos y emociones

Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica

Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás

Fortalecer la autoconfianza y la capacidad de elegir a partir de la toma de decisiones fundamentadas



Aprender a escuchar y a respetar las ideas de los otros, tanto en lo individual como en lo colectivo

Cultivar una actitud responsable, optimista y una percepción de autoeficacia para desempeñarse con éxito en las actividades

Desarrollar la capacidad de resiliencia para enfrentar las adversidades y salir de ellas fortalecidos

Minimizar la vulnerabilidad y los conflictos personales y con los demás, previniendo situaciones de riesgo

RECUERDA

Para vivir en sociedad, es imprescindible que, por un lado, seamos capaces de defender nuestros derechos y luchar por aquello que queremos y, por otro lado, hacerlo sin dañar el bienestar emocional de aquellas personas que están a nuestro alrededor.

Por ello, una persona con unas habilidades socioemocionales trabajadas vive más feliz y hace más feliz a los demás.



ACTIVIDAD

Reflexiona sobre los aprendizajes logrados y tu experiencia

- Redacta un texto, a modo de compromiso, respondiendo a la pregunta: ¿Cómo pondrás en práctica las distintas habilidades socioemocionales?





PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 13

“SOY UN BUEN LÍDER”

Dimensión: Competencia social



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Reconocemos la importancia de desarrollar la capacidad de liderazgo para asumir roles protagónicos en el grupo y en la vida cotidiana			
Indicador de evaluación	Asume compromisos personales reconociendo la importancia de fortalecer su capacidad de liderazgo			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se da inicio a la sesión con el saludo y algunas orientaciones Se formarán 6 equipos de trabajo por afinidad En grupos se designará la siguiente consigna: El equipo pertenece a la comisión encargada de selección de personal de una conocida empresa, para ello realizarán un anuncio de empleo para un puesto directivo de dicha empresa donde indican las características y habilidades que consideran necesarias para el futuro líder. Presentarán su propuesta a través de una exposición y reflexionarán sobre la actividad realizada 	Palabra hablada Hojas / Papelote Plumones	40'
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> A partir del dialogo sobre la experiencia realizada se presenta el título de la sesión: “SOY UN BUEN LIDER” Asimismo, se da a conocer el propósito de la sesión Se detalla que el liderazgo es un conjunto de habilidades que sirven para conducir y acompañar a un grupo de personas. Un líder no sólo es capaz de influenciar en su grupo, sino también de proporcionar ideas innovadoras, y motivar a cada participante a sacar lo mejor de sí Se explica las características que posee un buen líder Con la información presentada, los estudiantes proceden a hacer una autoevaluación sobre su capacidad de liderazgo. Para ello, por un lado, identificarán qué características poseen que los hacen buenos líderes y, por otro lado, reconocerán qué necesitan mejorar para lograr ser buenos líderes. 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	30'
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Finalmente, se reflexionará sobre la sesión estudiada y los procesos para lograr los aprendizajes Además, asumirán compromisos para fortalecer su capacidad de liderazgo 	Cuaderno Lapiceros	20'



VII CICLO – 4° de Secundaria

“SOY UN BUEN LIDER”

Hoy reconoceremos la importancia de desarrollar la capacidad de liderazgo para asumir roles protagónicos en el grupo y en la vida cotidiana

Liderazgo: es un conjunto de habilidades que sirven para conducir y acompañar a un grupo de personas. Un líder no sólo es capaz de influenciar en su grupo, sino también de proporcionar ideas innovadoras, y motivar a cada participante a sacar lo mejor de sí

TRABAJO EN EQUIPO: se Formarán 6 equipos de trabajo por afinidad

- 6 estudiantes propuestos por los participantes serán elegidos y saldrán al frente
- Cada uno de ellos, por turnos, mencionará el nombre de un estudiante que formará parte de su grupo
- Una vez completos los grupos se reunirán y trabajarán la consigna

CONSIGNA:

- El grupo pertenece a la comisión encargada de selección de personal de una conocida empresa, para ello realizarán un **anuncio de empleo para un puesto directivo** de dicha empresa donde indican las características y habilidades que consideran necesarias para el futuro líder.
- Una vez terminado el anuncio lo pegarán en la pizarra para poder socializarlo

¡Manos a la Obra!



Luego de reflexionar sobre el trabajo en equipo responde:

- ¿Qué crees que motivó a elegir a los representantes iniciales de cada grupo?
- ¿Qué dificultades tuvieron para realizar la consigna? ¿Cómo las superaron?
- ¿Qué líderes identificas en tu salón de clases y en tu escuela? ¿Qué los caracteriza?



RECUERDA:

Los grandes líderes no nacen, sino que se forman a lo largo del tiempo y la experiencia

El liderazgo conlleva poseer un conjunto de habilidades a la hora de mostrar **iniciativa**, de ser **innovador**, tener capacidad de **análisis** para definir estrategias que nos ayuden a **gestionar** de manera eficiente el trabajo de un grupo de personas.

Un líder conoce sus fortalezas y las aprovecha al máximo. Por supuesto, también sabe cuáles son sus debilidades y busca subsanarlas. **Conocer estas debilidades y fortalezas es imprescindible** para desarrollar con éxito cualquier meta trazada



Características de un buen lider

¿Qué características poseo que me hacen un buen lider?

¿Qué necesito mejorar para ser un buen lider?

ACTIVIDAD

Reflexiona sobre la sesión estudiada y completa según tus características de liderazgo

- ¿Cuál será tu compromiso para poder fortalecer tu capacidad de liderazgo?



PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 14

“PODEMOS MANEJAR LOS CONFLICTOS”

Dimensión: Competencia social



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Reflexionamos sobre los conflictos que enfrentamos en nuestra convivencia para proponer formas armoniosas de enfrentarlos y manejarlos			
Indicador de evaluación	Propone alternativas armoniosas para la resolución de conflictos a través de slogans creativos			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Se da inicio a la sesión con el saludo y algunas orientaciones Se indica el título de la sesión: “PODEMOS MANEJAR LOS CONFLICTOS” Asimismo, se indica el propósito de la sesión y su intención Se formarán 6 equipos de trabajo, una vez reunidos se les asignará una lista de preguntas para ser socializadas y plasmadas en un papelote, el mismo que será presentado en una exposición <ul style="list-style-type: none"> - Desde su punto de vista ¿Qué es un conflicto? - ¿Cómo se sienten cuando viven una situación de conflicto? - ¿Qué conflictos suelen presentarse entre compañeros(as) en el aula o la escuela? - ¿Qué otras formas de conflicto conocen fuera de la escuela? - Según su punto de vista ¿Cuál es la mejor manera de resolver un conflicto? 	Palabra hablada Papelógrafo Plumones	40’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Luego de las exposiciones, se reconoce el trabajo de los estudiantes y la importancia del trabajo en equipo Se explica que la resolución de conflictos también es conocida como regulación de conflictos, y es el conjunto de conocimientos y habilidades puestas en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas Se pide a los estudiantes leer la información presentada en la cartilla para poder complementar la información Del mismo modo se explica qué hacer para poder solucionar los conflictos del día a día 	Cartilla Cuaderno Lapiceros	20’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Finalmente, reflexionamos sobre el proceso de aprendizaje, además, en los mismos grupos elaborarán slogans creativos para promover la resolución pacífica de los conflictos 	Hojas A-4 Plumones	30’



VII CICLO – 4° de Secundaria

“PODEMOS MANEJAR LOS CONFLICTOS”

El día de hoy vamos a reflexionar sobre los conflictos que enfrentamos en nuestra convivencia para proponer formas armoniosas de enfrentarlos

Resolución de conflictos: también conocida como regulación de conflictos, es el conjunto de conocimientos y habilidades puestas en práctica para comprender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta de los enfrentamientos entre dos o más personas

TRABAJO EN EQUIPO: se formarán 6 equipos de trabajo

MATERIALES: papelote – plumones

- Cada grupo debe contar con un papelote y plumones para poder socializar y responder las siguientes preguntas
 - **Desde su punto de vista ¿Qué es un conflicto?**
 - **¿Cómo se sienten cuando viven una situación de conflicto?**
 - **¿Qué conflictos suelen presentarse entre compañeros(as) en el aula o la escuela?**
 - **¿Qué otras formas de conflicto conocen fuera de la escuela?**
 - **Según su punto de vista ¿Cuál es la mejor manera de resolver un conflicto?**
 - Al terminar de responder y socializar en equipo pegarán el papelote en la pizarra
 - Por turnos, cada grupo sale al frente para dar a conocer sus conclusiones
- ¡Manos a la Obra!**

Los conflictos son parte de la vida y nadie puede evitar experimentarlos en algún momento. La mayoría de veces generan tensiones y sentimientos de malestar. Sin embargo, los conflictos tienen un aspecto positivo.

Si los conflictos son bien manejados, permiten el entendimiento y la realización de cambios para mejorar distintos aspectos de las personas



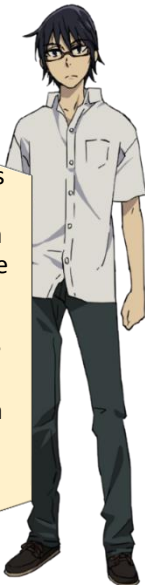
Regularmente, los conflictos suceden cuando hay ideas contrapuestas entre dos o más personas, pero por lo tanto es necesario comprender que la manera en la que uno ve el conflicto no es la única perspectiva válida; los puntos de vista de ambas partes son igualmente válidos

Lo importante para resolver los conflictos es tratar de llegar a un acuerdo que pueda satisfacer a ambas partes, pero para ello es necesario estar dispuesto a ceder un poco

Para buscar soluciones a los conflictos, una condición indispensable es que las personas involucradas tengan el deseo de solucionarlos. Solo así tendrán una actitud de **cooperación** y podrán buscar una **solución** armoniosa del tipo “Yo gano, tú ganas”

La **cooperación** es más fácil entre las personas que se tienen **confianza**. Por eso, es importante participar en actividades que permitan desarrollar confianza entre los integrantes de un grupo

RECUERDA
 Cuando nos encontramos en un conflicto en el que nos es difícil confiar en la otra persona o vemos que no tiene intención de cooperar para buscar la solución, debemos **pedir apoyo de una tercera persona** que nos ayude a poder comunicarnos y buscar la mejor solución posible



¿Qué hacer para solucionar conflictos?



IDENTIFICAR EL PROBLEMA

• **¿Cuál es el problema?**. Lo primero es tener claro cuál es el problema

BUSCAR SOLUCIONES

• **¿Qué posibles soluciones existen?**. Ante esa situación qué se puede hacer

EVALUAR LA POSIBLE SOLUCIÓN

• **¿Qué solución es la mejor?**. De todas las ideas que se nos han ocurrido ¿cuáles son las mejores?

TOMAR DECISIONES

• **¿Qué solución elegimos?**. Después de haber analizado las posibles soluciones, ¿cuál es la más conveniente?

EVALUAR LA DECISIÓN

• **¿Ha funcionado?**. Si estás contentos con el resultado ¿estupendo! Si no... pues ha pensar en otra posible solución

ACTIVIDAD

Reflexiona sobre los aprendizajes logrados y cómo ponerlos en práctica

- En grupo, elabora slogans creativos que promuevan la resolución pacífica de los conflictos





PROGRAMA: “FORTALECIENDO MIS EMOCIONES”

SESIÓN DE APRENDIZAJE 15

“FORTALECIENDO MI CAPACIDAD DE ADAPTABILIDAD”

Dimensión: Competencia social



Institución Educativa	“Manuel Scorza” A.H. La Primavera – Castilla – Piura	Ciclo VII	Grado: 4to de secundaria	Duración: 90 minutos
Docente	Lic. Gerardo Alejandro Jaramillo Tocto			
Propósito de la sesión	Comprendemos la importancia de fortalecer la capacidad de la adaptabilidad ante los desafíos de un mundo competitivo			
Indicador de evaluación	Explica la importancia de fortalecer la capacidad de adaptabilidad frente a los desafíos del mundo moderno			

MOMENTO DE APRENDIZAJE	ESTRATEGIAS/ ACTIVIDADES	MEDIOS/ MATERIALES	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none">Se inicia la sesión con el saludo y orientaciones generalesSe presenta un resumen del libro titulado “Quién se ha llevado mi queso”, para ello un estudiante realiza la lectura.Una vez escuchado el resumen se preguntará:<ul style="list-style-type: none">¿Qué opinas de la actitud de Kof?¿Por qué Kif actuaba así? ¿Qué le habrá ocurrido?¿Por qué este libro es significativo para comprender y afrontar algunas características y desafíos de nuestro mundo actual?Se escuchará con atención la intervención de los estudiantes	Palabra hablada Cartilla Lapiceros	30’
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">Luego del diálogo sobre este libro y sus enseñanzas se indica el título de la sesión: “FORTALECIENDO MI CAPACIDAD DE ADAPTABILIDAD”Del mismo modo, se da a conocer el propósito de la sesiónSe explica que la adaptabilidad es la capacidad para ajustarse a los cambios que se puedan encontrar en el día a día. Es decir, se trata de la posibilidad de desarrollar diversas funciones y asumir las modificaciones y evoluciones que puedan aparecer en la vidaAdemás, guiándonos de la cartilla, se da a conocer 5 beneficios de perfeccionar la capacidad de adaptabilidad, así como algunas pautas de cómo desarrollarla.	Cartilla Cuaderno Lapiceros	30’
CIERRE	<ul style="list-style-type: none">Finalmente, se reflexiona sobre el proceso de aprendizaje de las diferentes habilidades socioemocionales estudiadas.A partir de ello los estudiantes explican:<ul style="list-style-type: none">¿Por qué es importante fortalecer la capacidad de adaptabilidad frente a los desafíos del mundo moderno?¿Cuál será tu compromiso para seguir fortaleciendo tus habilidades socioemocionales?	Hojas A-4 Lapiceros	30’



VII CICLO – 4° de Secundaria

“FORTALECIENDO MI CAPACIDAD DE ADAPTABILIDAD”

Hoy comprenderemos la importancia de fortalecer la capacidad de la adaptabilidad ante los desafíos de un mundo competitivo

Adaptabilidad: es la capacidad de una persona para ajustarse o acomodarse a los cambios que pueda encontrarse en el desempeño de su día a día. Es decir, se trata de la posibilidad de desarrollar diversas funciones, responder de manera adecuada en diferentes posiciones y asumir las modificaciones y evoluciones que puedan aparecer en su vida

- Lee con atención el siguiente resumen

Quien se ha llevado mi Queso? Spencer Johnson



El libro narra el día a día de dos ratones, Fisgón y Escurridizo, que viven en un laberinto junto con dos seres pequeños, Kif y Kof. Al principio, ninguno de los dúos tiene queso, alimento del que dependen para ser felices, pero ambos tienen la voluntad y dedicación para encontrarlo.

Entonces, se ponen manos a la obra. Corren alrededor del laberinto hasta que ambos grupos llegan a la “Estación de Queso C”: un paraíso para nuestros personajes. Allí existe un gran depósito de queso. Los ratones, guiados por su instinto corren todos los días desde su casa hasta la Estación, actuando como si el queso se fuese a acabar. Los humanos, en cambio, están más relajados pues saben que el queso les durará, cometen el error de mantenerse en su zona de confort hasta volverse arrogantes.

Pero un día, el queso acabó.

Fisgón y Escurridizo, preparados para tal momento, comienzan a buscar otro depósito casi inmediatamente. Kif y Kof, todo lo contrario. Culpan a cualquiera menos a sí mismos por su desgracia. Sintiendo que el mundo era injusto, Kif no quiere salir a buscar más queso. Kof intenta motivarlo, pero no lo consigue, hasta que decide emprender la aventura de buscar nuevo queso, “No es un cataclismo”, “Es apenas un nuevo comienzo”, se decía; y aunque trataba de animar a kif, no lo conseguía.

Así logró encontrar la estación “N”, un depósito de queso aún mayor que el de la Estación C. Kof quiere compartir este queso con su amigo, pero decide dejar que encuentre el camino por su cuenta.

RESPONDE:

- ¿Qué opinas de la actitud de Kof?
- ¿Por qué Kif actuaba de ese modo? ¿Qué habrá ocurrido con él?
- ¿Por qué este libro es significativo para comprender y afrontar algunas características y desafíos de nuestro mundo actual?



En la vida, mirar el futuro, poner atención a los acontecimientos y tendencias de los cambios que se vienen, además de prepararse para los cambios imprevistos, hace que desarrollemos nuestra capacidad de **adaptación** y **flexibilidad**.

Existe un dicho que refleja bien una actitud al cambio, que dice: “Sé flexible como el junco, para evitar que te doblen, y no tan duro como el acero para evitar que te rompan”.

Ser flexible mentalmente conlleva mantener una actitud abierta a opiniones, oportunidades nuevas de aprendizaje, a evolucionar y experimentar. Es estar dispuestas/os a pensar, sentir y actuar con una intención de apertura, **adaptándonos** a las situaciones y olvidándonos de antiguos esquemas, modelos o patrones adquiridos en nuestra trayectoria de aprendizaje

A nivel general, la flexibilidad mental está relacionada con la **capacidad de adaptación** y, en última instancia, de **cambio**. Una mente abierta tiene muchas más posibilidades de ser partícipe de cambios constructivos en cualquier área de nuestras vidas. Es ser como el junco y su habilidad de ser flexible ante el viento, no cediendo ante este, sino aceptándolo.

5 BENEFICIOS DE PERFECCIONAR LA CAPACIDAD DE ADAPTABILIDAD

DESARROLLARÁS RESILIENCIA.

Desafiarte a ti mismo no solo te permite perfeccionar las habilidades necesarias para resolver problemas, sino que en realidad estás modificando tu cerebro.

TE DESTACARÁS.

En lugar de sentirte estresado o abrumado cuando estás bajo presión, intenta encontrar nuevas perspectivas y soluciones para el problema en cuestión



PROMUEVE LA PRODUCTIVIDAD.

Cuando pasas menos tiempo preocupándote por lo que sucede en un proyecto, tienes más tiempo para pensar en cómo hacerlo avanzar y tomar las medidas correspondientes.

DESARROLLARÁS LIDERAZGO.

Cuando sabes adaptarte, puedes guiar a tu equipo para superar diferentes desafíos y desarrollar habilidades de pensamiento crítico.

LA ADAPTABILIDAD TE GENERA UNA SENSACIÓN AGRADABLE.

A medida que desarrolles la capacidad de adaptarte, comenzarás a buscar y encontrar soluciones con mayor facilidad. El optimismo se convertirá en tu actitud por defecto.

MEJORA TUS HABILIDADES DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

DESARROLLA TU ESCUCHA ACTIVA

DEJA DE LADO TU EGO

APRENDE A ACEPTAR EL CAMBIO

¿CÓMO DESARROLLAR LA HABILIDAD DE ADAPTABILIDAD?

PRACTICA LA ATENCIÓN CONSCIENTE

MANTÉN UNA MENTALIDAD ABIERTA

PIDE OPINIÓN Y RODÉATE DE PERSONAS ESTABLES

SAL DE TU ZONA DE CONFORT



Hemos logrado hacer un recorrido sobre las habilidades socioemocionales, ahora reflexiona sobre los aprendizajes y tu experiencia

- Explica, ¿Por qué es importante fortalecer la capacidad de adaptabilidad frente a los desafíos del mundo moderno?
- ¿Cuál será tu compromiso para seguir fortaleciendo tus habilidades socioemocionales?