



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA
EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Programa de habilidades sociales en el acoso escolar
de alumnos de una institución educativa de Trujillo –
2023**

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

AUTORA:

Lozano Villarreal, Thalia Maryvi (orcid.org/0000-0002-8802-5450)

ASESORES:

Mg. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)

Dra. Urquiza Zavaleta, Roxana Elisa (orcid.org/0000-0002-6090-6360)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO–PERÚ

2023

Dedicatoria

Esta tesis va dedicada a mi brillante niña Emilia Ximena Luna Lozano, por ser mi fortaleza, mi guía y mi motivación para seguir cumpliendo mis metas. Te amo hijita hermosa, todos los sueños se pueden cumplir, trabajando y echándole muchas ganas.

Agradecimiento

Agradezco a mis padres y a mi pareja por su amor y apoyo incondicional, por su motivación constante y por no dejar que me rindiera en este proceso de mi formación académica. Además, agradezco a mis asesores por la orientación brindada en este proceso.



**ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, JORGE ANTONIO HERNÁNDEZ VELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo - 2023", cuyo autor es LOZANO VILLARREAL THALIA MARYVI, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

TRUJILLO, 26 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
JORGE ANTONIO HERNÁNDEZ VELA DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 16-08-2023 16:31:09

Código documento Trilce: TRI - 0620242



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, LOZANO VILLARREAL THALIA MARYVI estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo - 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
THALIA MARYVI LOZANO VILLARREAL DNI: 71236355 ORCID: 0000-0002-8802-5450	Firmado electrónicamente por: THALOZANOV el 26- 07-2023 21:58:38

Código documento Trilce: TRI - 0620197

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	iv
Declaratoria de autenticidad del autor (a).....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen.....	viii
Abstract.....	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	01
II. MARCO TEÓRICO.....	04
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	10
3.2. Variables y operacionalización.....	10
3.3. Población, muestra y muestreo.....	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	11
3.5. Procedimientos.....	12
3.6. Método de análisis de datos.....	12
3.7. Aspectos éticos.....	13
IV. RESULTADOS.....	14
V. DISCUSIÓN.....	20
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIAS.....	28
ANEXOS.....	36

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Nivel de acoso escolar y sus dimensiones antes y después de la aplicación del programa de habilidades sociales.....</i>	14
Tabla 2. <i>Efectos del programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo – 2023.....</i>	15
Tabla 3. <i>Efectos del programa de habilidades sociales en la agresión física.....</i>	16
Tabla 4. <i>Efectos del programa de habilidades sociales en la agresión verbal.....</i>	17
Tabla 5. <i>Efectos del programa de habilidades sociales en la ira.....</i>	18
Tabla 6. <i>Efectos del programa de habilidades sociales en la hostilidad.....</i>	19

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo “Determinar el efecto que tiene el programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”; con un tipo de investigación aplicada, dentro del enfoque cuantitativo; con un diseño de tipo pre experimental con pre y post tes. Esta investigación tuvo como muestra a 40 estudiantes de una institución educativa de Trujillo seleccionados a través del muestro no probabilístico por conveniencia. Por otro lado, esta investigación utilizo el Cuestionario de Agresividad AQ, creado por Buss y Perry (1992) a modo de pre y post test; en cuanto los resultados obtenidos, se puede afirmar que existe efecto significativo del programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.

Palabra Clave: Habilidades sociales, acoso escolar, agresividad.

Abstract

The objective of this research was to "Determine the effect of the social skills program on bullying of students from an educational institution in Trujillo, 2023"; with a type of applied research, within the quantitative approach; with a pre-experimental type design with pre and post tests. This research had as a sample 40 students from an educational institution in Trujillo selected through non-probability sampling for convenience. On the other hand, this research used the AQ Aggression Questionnaire, created by Buss and Perry (1992) as a pre and post test; Regarding the results obtained, it can be affirmed that there is a significant effect of the social skills program on bullying of students of an educational institution in Trujillo, 2023.

Keywords: Social skills, bullying, aggressiveness.

I. INTRODUCCIÓN

De acuerdo al avance tecnológico dado en los últimos años, ha dejado en evidencia problemas psicosociales que no se daban a conocer o no solían difundirse dado que se encontraban silenciosamente arraigado en las instituciones educativas, se hace mención al acoso escolar el cual es un problema que genera severas consecuencias, siendo así un componente principal para desarrollar complicaciones psicológicas y psicopatológicas (Baluerka et al., 2022).

En el mundo se dice que la problemática antes mencionada afecta a 1 de cada 3 estudiantes, así también, menciona que al menos el 30% de alumnos en el mundo han sufrido de acoso escolar, lo que indica que esta problemática va en potencia afectando la salud mental y física de los estudiantes de diversas partes (UNESCO, 2020).

Así también, en el Perú las cifras se estima más de 1730 casos reportados de acoso escolar tan solo en el año 2022 según datos del Ministerio de Educación, así mismo, desde septiembre del año 2013 hasta septiembre del año 2022 se contabilizo 48 mil 247 casos reportados (Chincay, 2022); así también, Sol TV (2022) el cual es un medio televisión regional, publicó, que en la región La Libertad en el 2022 de enero a junio se registró 90 casos de acoso escolar; lo que indica que esta problemática está aumentando, por consiguiente es indispensable tomar medidas preventivas y promocionales para mitigar dicha problemática.

En base a lo expuesto, se hace una necesidad fomentar la intervención psicológica con diseños y modelos oportunos para el abordaje de dicha problemática; por ello, se considera que el trabajar en las destrezas sociales va a formar un gran impacto en el comportamiento de los estudiantes (Elliott et al., 2019). En ese sentido, la UNESCO (2020) hace mención en que las destrezas sociales son indispensables para la educación del futuro y genera un gran reto lograr que los alumnos adquieran dichas destrezas en el siglo XXI; pues estas destrezas son conformadas por un grupo de conductas que proporcionan al alumno

herramientas para interactuar adecuadamente en el contexto social e individual, favoreciendo a la manifestación de deseos, sentimientos y opiniones, todo ello de manera apropiada a la situación que se puede estar vivenciando, logrado disminuir conflictos por malos entendidos (Caballo, 2005).

Una alternativa de intervención para prevenir el acoso escolar está orientada hacia la ejecución de programas psicológicos, pues se considera a los programas como un modelo pedagógico constructivista, dado que los alumnos interactúan activamente para generar su propio aprendizaje; así mismo, los programas van a permitir obtener, potenciar y desarrollar destrezas o habilidades sociales que generen alternativas ante las diferentes situaciones de violencia (Hidalgo y Abarca, 1994). Es por ello que en base a la problemática que presenta un establecimiento educativo de la ciudad de Trujillo, se plantea la aplicación de un programa de intervención psicológica.

Por lo consiguiente, el estudio postula como problema de investigación lo siguiente: ¿Cuál es el efecto de un programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023?.

Por otra parte, la actual investigación se justifica en cuatro ejes, el primer eje es a nivel teórico, donde se presentan conocimientos y soporte teórico actual que trasciende significativamente en el ámbito académico; como segundo eje está a nivel social, donde su aplicación tiene un alcance posterior a la aplicación del programa, logrando así beneficiar a los estudiantes de la institución elegida; como tercer eje a nivel metodológico, donde se realiza el aporte de una herramienta realizada de manera metodológica para la intervención en acoso escolar, formando así un antecedente en la investigación de este tema; por ultimo como cuatro eje a nivel practico, está basado en proponer un programa cuyas sesiones están fundadas en las destrezas sociales orientadas a la intervención en el acoso escolar, de esa manera se favorece también la práctica del profesional.

Finalmente, esta investigación tiene como objetivo general “Determinar el efecto que tiene el programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”.

II. MARCO TEÓRICO

Como antecedentes nacionales, se ha tomado a Cueva (2022), quien desarrolló un estudio con el objetivo de demostrar la influencia de un programa preventivo de destrezas sociales sobre la violencia escolar en alumnos de secundaria de una institución educativa de Trujillo. Los hallazgos demuestran que el programa contribuye a la reducción de conductas violentas en los estudiantes.

Además, Carranza (2022), llevó a cabo un estudio con el objetivo de recomendar un programa de destrezas sociales para hacer frente al acoso escolar. Se determinó que el programa propuesto es muy eficaz para reducir estas conductas, ya que los hallazgos del investigador indicaron que una parte significativa de los alumnos tenía propensión a las conductas agresivas.

De forma similar Chumpitaz (2020), en su estudio buscaba comprobar el efecto de la aplicación de un programa en la reducción de la violencia en los estudiantes de una institución educativa, los resultados revelaron que el programa reduce significativamente la violencia escolar entre los estudiantes de secundaria de una institución educativa pública.

García et al. (2020) quien realizó un programa denominado “Fortaleciéndome” con el fin de comprobar si dicho programa disminuye la agresividad en estudiantes; utilizó un diseño cuasi experimental. Por otro lado, el programa reduce significativamente la agresividad verbal y física, la ira y la hostilidad de los alumnos, según los resultados del estudio.

Jaime (2017) realizó un estudio en Chiclayo con el propósito de evaluar el efecto de un programa en un grupo de alumnos que presentan violencia escolar. Según los hallazgos del estudio, es posible mejorar considerablemente las destrezas sociales de los alumnos, lo que a su vez hace que el acoso disminuya significativamente.

Por otro lado, en cuanto a los antecedentes internacionales tenemos a la investigación de Cabellos y Muñoz-Parreño (2023), quienes crearon un programa de educación emocional con el objetivo de reducir la violencia

entre los adolescentes escolarizados en España. Esta investigación utilizó un enfoque cuasiexperimental e incluyó pruebas previas y posteriores. El programa resultó ser beneficioso para aumentar las competencias emocionales de los alumnos, lo que condujo a una disminución de la violencia escolar, según los datos, que mostraron una mejora considerable en las competencias emocionales de los graduados del programa.

Morozova et al. (2022), desarrollaron un programa con el objetivo fue la resolución de conflictos en estudiantes a fin de disminuir la violencia escolar, este estudio se llevó a cabo en Ucrania. Según sus conclusiones, las destrezas sociales de los alumnos mejoraron significativamente, aumentando su propensión a formar relaciones amistosas y su uso del altruismo en las interacciones sociales. Estos cambios condujeron a un clima escolar más saludable y, en consecuencia, a un descenso de la violencia en el entorno de aprendizaje.

Herrera et al. (2021), crearon el programa PARECROS para la prevención e intervención de la violencia escolar (bullying) en estudiantes de una institución educativa en Colombia; todos los participantes fueron seleccionados con base en un diagnóstico previo. De acuerdo con sus hallazgos, el bullying disminuyó como resultado del uso de destrezas sociales en el aula por parte de los estudiantes, mejorando las relaciones interpersonales y fomentando la convivencia pacífica.

Almara et al. (2019), realizaron un estudio en México, con el fin de evaluar el efecto de un programa en estudiantes que experimentan acoso escolar. Los datos obtenidos demuestran que el entrenamiento en destrezas sociales mejoró significativamente la cantidad de acoso escolar que se redujo.

Alhassan (2019) realizó un estudio cuasiexperimental con el objetivo de evaluar el efecto de un programa para prevenir el acoso escolar en las escuelas de Estados Unidos. Los efectos indican que el programa favorece la disminución del acoso escolar en el entorno educativo, lo que permite

concluir que anima a los alumnos a tener un comportamiento menos disruptivo.

Según Burbano et al. (2019), quienes realizaron un estudio cuasiexperimental en Ecuador con el objetivo de evaluar el nivel de eficacia de un programa basado en la mejora de las destrezas sociales para la disminución de la violencia escolar; concluyen que el programa es una herramienta vital para el crecimiento emocional y social de los estudiantes.

En base a los antecedentes revisados, se puede decir que la educación es primordial en el desarrollo integral del ser humano, pues va a permitir la adquisición y reforzamiento de valores conllevando así a la formación de sujetos responsables ante el mundo, capaces de generar avances y cambios en la sociedad (León, 2007).

Es así que se debe trabajar en la mejora o adquisición de las destrezas sociales, que son un conjunto de comportamientos que permitirán al individuo desenvolverse en un contexto individual o social y conseguir expresar sus deseos, sentimientos, actitudes, opiniones y derechos de forma adecuada a la situación que está viviendo (Caballo, 2005). Esto es necesario para que la educación sea de calidad y tenga impacto en el alumno. Las destrezas sociales son un conjunto de acciones aprendidas que favorecen el desarrollo psicosocial del individuo y le ayudan a construir vínculos interpersonales más fuertes (Rivera, 2022).

En general, tener buenas destrezas sociales puede ayudar a resolver dificultades de inmediato y, en la medida en que respete las normas de los demás, también le ayudará a evitar problemas en el futuro (Caballo, 2005). Además, permitirá afrontar las dificultades aprendiendo de las experiencias desagradables y reflexionando sobre ellas, utilizándolas como técnica para afrontar circunstancias violentas (Pimentel y Ramos, 2022).

En ese sentido, los comportamientos asertivos forman parte de las destrezas sociales (Prette y Del Prette, 1999). Pues la asertividad se define como la capacidad de interactuar positivamente con los demás sin ponerlos

en peligro ni buscar un beneficio personal (Baina, 2019). Una persona que posee esta capacidad puede resolver conflictos a través de la comunicación expresiva.

De forma similar, la empatía es una habilidad social que denota la capacidad de comprender y compartir las emociones de los demás (Taylor et al., 2020); una persona empática se define por su capacidad de comprender a los demás, actuar de forma que promueva su bienestar y comprender el afecto de los demás (Shank et al., 2029).

También, está la capacidad para comunicar, la cual consiste en expresar las ideas u opiniones correctamente hacia los demás, esto implica tener la facilidad de dejarse entender y comprender a los demás (Bolgeri, 2023). Además, está la habilidad de autocontrol, la cual implica manejar las emociones e identificarlas (Reavey et al., 2017), es así que la persona que posee esta habilidad puede llegar a regular sus conductas y sus impulsos de forma voluntaria (Azari et al., 2021).

En conclusión, las destrezas sociales son conjunto de capacidades cuyo propósito es interactuar y relacionarse de manera oportuna con los demás (Dávila, 2018) y ponerla en práctica está vinculada a que un individuo pueda expresar sus opiniones, pensamientos y deseos sin hacer sentir mal a otra persona, así también, se relaciona con la capacidad para aceptar críticas y opiniones de los demás y que estas no interfieran en los sentimientos del individuo que las recibe, generando así que se desarrolle el bienestar personal, la autoestima y las relaciones saludables (Lináres, 2020). Las destrezas sociales que adquiera un individuo tendrán mayor capacidad para gestionar sus emociones, mejorando su auto concepto, capacidad para auto controlarse, generando así mayor un mayor desempeño académico en el caso de los alumnos (Monjas, 2000).

Por otra parte, las destrezas sociales tienen efecto positivo en el acoso escolar, pues los individuos que poseen recursos de destrezas sociales tienen una menor participación en incidentes de agresión (Mendoza y Maldonado, 2017). No obstante, el déficit de destrezas sociales

predispone al desarrollo de conductas disruptivas que puede conllevar a acciones inapropiadas (Santana, Garcés y Feliciano, 2018). En ese sentido, en las instituciones educativas existe una problemática viviente, denominada acoso escolar o también conocido como bullying, el cual implica maltrato físico, verbal y psicológico que recibe un estudiante por parte de otro (García y Ascensio, 2021). Las conductas agresivas que se presentan en este tipo de violencia suelen afectar directamente al bienestar personal (Peña y Aguaded, 2021).

Para profundizar en el tema, Bandura conceptualiza a la agresión como una conducta que no forma parte de una regla socialmente aceptada (Bandura, 2001). Además, Buss y Perry (1992) señalan que la agresión es típicamente un tipo de respuesta constante y permanente que encarna las características de un individuo; este comportamiento se da típicamente con la intención de infligir daño a otra persona. También señalan que esta respuesta puede darse de dos maneras, física o verbalmente, y que irá acompañada principalmente de dos emociones, a saber, hostilidad e ira.

En ese sentido para estos autores, la agresión verbal es uno de los componentes primarios de la agresión. Este componente se da típicamente a través de una acción negativa expresada en el estilo y el contenido de las palabras y suele ir acompañada de discusiones, gritos, insultos y amenazas, entre otras cosas (Buss y Perry, 1992). Otra forma importante de agresión es la agresión física, que suele adoptar conductas violentas hacia los otros. Estas agresiones pueden dirigirse a diferentes partes del cuerpo y también pueden implicar el uso de armas y otros objetos con la intención de infligir daño o lesiones a esa persona (Buss y Perry, 1992).

El proceso emocional que subyace a la conducta agresiva está simbolizado por la ira porque está vinculada a una activación psicológica que se cree que es la inclinación a la violencia (Buss y Perry, 1992). Además, el aspecto cognitivo de la agresividad está representado por la hostilidad, que se define como sentimientos de injusticia (Buss y Perry, 1992).

Por otra parte, como modelo de soporte teórico se destaca la teoría del aprendizaje social planteada por Bandura (1977), según esta teoría, la mayor parte del comportamiento humano se aprende a través de la observación de modelos, también conocida como observación vicaria, lo que convierte a la observación en una de las formas más eficaces de difundir actitudes, valores y patrones conductuales y cognitivos (Sánchez, 2006).

Así mismo, en cuanto a la conducta agresiva, Bandura (1977) señala que la conducta agresiva se adquiere a través de situaciones de modelado y de la experiencia directa, y que los efectos de estas experiencias tendrán repercusiones tanto buenas como negativas que motivarán las acciones. El individuo está expuesto a una variedad de modelos, incluida la agresión que modelan y refuerzan los miembros de su familia, el entorno cultural en el que se desarrolla y con el que tiene contacto e interacción frecuentes, e incluso los medios de comunicación, en particular la televisión, que proporciona un modelado simbólico (Bandura, 1965). En consecuencia, es difícil precisar los entornos naturales en los que se produce el aprendizaje de la agresión.

También se tiene en cuenta la teoría de Goldstein. En ella analiza las destrezas sociales alternativas a la agresividad, como la capacidad de ayudar, compartir, ser comprensivo, proteger los propios derechos, practicar el autocontrol y resolver disputas. Estas destrezas permiten ejercer el autocontrol frente a la impulsividad (Goldstein et al., 1989).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta investigación se enmarca dentro de la categoría de investigación aplicada, dado que consiste en un estudio original realizado para adquirir nuevos conocimientos orientados hacia un objetivo o propósito particular (Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica [CONCYTEC], 2018). Además, cuenta con un diseño preexperimental, un diseño de grupo único y medición pre y pos-test (Saiz, 2017).

3.2. Variables y Operacionalización

Variable independiente: Programa de habilidades sociales

- **Definición conceptual:** Los programas permitirán la adquisición, mejora y desarrollo de habilidades sociales que proporcionen alternativas a diversas situaciones violentas (Hidalgo y Abarca, 1994).
- **Definición operacional:** Se toma en base al desarrollo de 12 sesiones del programa de habilidades sociales.
- **Indicadores:** Ponerse en el lugar del otro y entenderlos, defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás, expresar y escuchar, interpretar y controlar impulsos.
- **Escala de medición:** Nominal.

Variable dependiente: Acoso escolar

- **Definición conceptual:** Es la agresividad que se ejerce hacia otra persona, la cual es definida con el concepto de daño, es una respuesta que da estímulos agresivos a otro organismo (Buss y Perry, 1992).
- **Definición operacional:** Se toma la definición de medida en base a las calificaciones obtenida en los ítems del cuestionario AQ de agresión.

- **Indicadores:** Golpes, puñetes y patadas; discusión, ofensas, amenazas e insultos; enojo, pierde el control, hacer daño; conducta, colera, rabia.
- **Escala de medición:** Ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

- **Población:** Se tomó como población a 200 estudiantes de una institución educativa pública de Trujillo.
 - **Criterios de inclusión:**
Estudiantes que tengan la edad entre 12 y 17 años.
Estudiantes que pertenezcan a una misma institución y grado seleccionado.
Estudiantes que de forma voluntaria decidan participar de la investigación.
 - **Criterios de exclusión:**
Estudiantes que respondan los ítems del test con una misma respuesta.
- **Muestra:** 40 estudiantes.
- **Muestreo:** El uso del muestreo de conveniencia no probabilístico permitió seleccionar instancias cercanas y de fácil acceso para el investigador (Otzen y Manterola, 2017).
- **Unidad de análisis:** Un alumno de una institución educativa de Trujillo – 2023.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se recabó la información y analizó los datos de la muestra seleccionada de la población de investigación gracias a la técnica de la encuesta (López y Fachelli, 2015).

El instrumento que se empleó fue el Cuestionario de Agresividad AQ, que fue desarrollado por Buss y Perry en 1992. La versión inicial del cuestionario contaba con 29 ítems, con cuatro dimensiones, que eran agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad.

Para esta investigación se tomó como referencia la adaptación de Yupanqui (2023) quien desarrollo una prueba piloto para comprobar la validez de constructo mediante el análisis Factorial Confirmatorio, donde obtuvo los siguiente (CFI=.784, TLI=.764 y RMSEA=.083). Además, en cuanto a la confiabilidad a nivel general los datos obtenidos fueron elevados para la escala total ($\alpha=.929$); y en sus dimensiones son menores, agresión verbal ($\alpha=.575$), física ($\alpha=.812$), hostilidad ($\alpha=.829$) y la ira ($\alpha=.819$).

3.5. Procedimiento

El primer paso de esta investigación fue identificar la problemática que debía ser abordada en la institución educativa elegida, luego de lo cual se solicitó el permiso necesario para la aplicación del programa. Adicionalmente, se coordinó con el director de la institución educativa la muestra a utilizar y, previo al desarrollo del programa, se solicitó el consentimiento informado. Por otro lado, se continuó con el uso del instrumento en la muestra elegida. Posteriormente, se programaron las fechas de las sesiones, se aplicó el post test y, finalmente, se completó el procesamiento de los datos para obtener los hallazgos de la investigación.

3.6. Método de análisis de datos

Se utilizó el programa estadístico SPSS en su versión 26 para procesar los datos una vez ordenados mediante el software Microsoft Excel 2016. Esto permitirá el análisis de los datos y la interpretación de los resultados.

3.7. Aspectos éticos

Se pondrá en práctica la Declaración de Helsinki, que establece que "el bienestar de los seres humanos debe ser una prioridad, incluso por encima de los intereses de la ciencia y la sociedad". Además, establece que se requiere un acuerdo por escrito para proteger la identidad de los participantes (Asociación Médica Mundial, 2017).

También es crucial respetar la propiedad intelectual reconociendo el trabajo de los diversos autores que contribuyen a la investigación (Universidad Cesar Vallejo, 2021). Como resultado, se citará correctamente la información, evitando el plagio y quitándole el crédito al autor. Para ello, se utiliza el manual de la American Psychological Association (2020), así como fuentes acreditadas y de reputación mundial (Colegio de Psicólogos del Per, 2017).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Niveles de acoso escolar y sus dimensiones antes y después de la aplicación del programa.

Nivel acoso escolar	Pre test		Post test	
	N	%	N	%
Muy bajo	0	0	6	15
Bajo	1	2.5	27	67.5
Medio	17	42.5	7	17.5
Alto	17	42.5	0	0
Muy alto	5	12.5	0	0
Nivel agresividad física				
Muy bajo	1	2.5	4	10
Bajo	2	5	21	52.5
Medio	23	57.5	13	32.5
Alto	9	22.5	2	5
Muy alto	5	12.5	0	0
Nivel agresividad verbal				
Muy bajo	0	0	6	15
Bajo	7	17.5	19	47.5
Medio	13	32.5	11	27.5
Alto	18	45	4	10
Muy alto	2	5	0	0
Nivel ira				
Muy bajo	0	0	4	10
Bajo	11	27.5	21	52.5
Medio	8	20	11	27.5
Alto	17	42.5	4	10
Muy alto	4	10	0	0
Nivel hostilidad				
Muy bajo	0	0	4	10
Bajo	4	10	19	47.5
Medio	15	37.5	16	40
Alto	13	32.5	1	2.5
Muy alto	8	20	0	0
Total	40	100	40	100

Interpretación

De acuerdo a los resultados de la tabla 1, los niveles del pre y post test se encuentran diferencias; esto significa que, tras la aplicación del programa, los niveles de acoso escolar y de sus dimensiones disminuyeron, por consiguiente, los alumnos lograron adquirir habilidades sociales.

Contrastación de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Tabla 2

Efectos del programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo – 2023.

	Pre test		Post test		t	p
	M	DE	M	DE		
Acoso escolar	83.15	12.37	60.68	9.61	10.724	.000**

Nota: ** $p < .01$; t: estadístico t de student.

Interpretación:

Evidencia que existen diferencias estadísticamente muy significativas ($p < .01$) entre el pre y post test, siendo las medias de acoso escolar inferiores en el post test, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , indicándose que existe efecto significativo del programa.

Prueba de hipótesis específica de la dimensión de agresividad física

Tabla 3

Efectos del programa en la agresión física.

	Pre test		Post test		t	p
	M	DE	M	DE		
Agresividad física	22.08	5.40	15.5	3.78	7.529	.000**

Nota: ** $p < .01$; t: estadístico t de student.

Interpretación:

Evidencia que existen diferencias estadísticamente muy significativas ($p < .01$) entre el pre y post test, siendo las medias de agresividad física inferiores en el post test, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , indicándose que existe efecto significativo del programa.

Prueba de hipótesis específica de la dimensión de agresividad verbal

Tabla 4

Efectos del programa en la agresividad verbal

	Pre test		Post test		t	p
	M	DE	M	DE		
Agresividad verbal	13.23	2.85	9.40	2.97	6.45	.000**

Nota: ** $p < .01$; t: estadístico t de student.

Interpretación:

Existen diferencias estadísticamente muy significativas ($p < .01$) entre el pre y post test, siendo las medias de agresividad verbal inferiores en el post test, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , indicándose que existe efecto significativo del programa.

Prueba de hipótesis específica de la dimensión de ira

Tabla 5

Efectos del programa en la ira.

	Pre test		Post test		t	p
	M	DE	M	DE		
Ira	21.05	4.08	16.68	3.27	6.06	.000**

Nota: ** $p < .01$; t: estadístico t de student.

Interpretación:

Existen diferencias estadísticamente muy significativas ($p < .01$) entre el pre y post test, siendo las medias de ira inferiores en el post test, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , indicándose que existe efecto significativo del programa.

Prueba de hipótesis específica en la dimensión de hostilidad

Tabla 6

Efectos del programa en la hostilidad.

	Pre test		Post test		t	p
	M	DE	M	DE		
Hostilidad	26.8	5.13	19.1	3.54	8.58	.000**

Nota: ** $p < .01$; t: estadístico t de student.

Interpretación:

Existen diferencias estadísticamente muy significativas ($p < .01$) entre el pre y post test, siendo las medias de hostilidad inferiores en el post test, por tanto, se rechaza la H_0 y se acepta la H_a , indicándose que el existe efecto significativo del programa.

V. DISCUSIÓN

Este estudio examinó el efecto de un programa para mejorar las destrezas sociales en el acoso escolar entre alumnos de un colegio de la zona de Trujillo en 2023, tras la aplicación de un programa en adolescentes y en base al pre y post tes se obtuvieron los siguientes resultados que demuestran el efecto de dicho programa.

Iniciando con el objetivo general, el cual se planteó de la siguiente manera “Determinar el efecto que tiene el programa de destrezas sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”; en base a ello se pudo determinar que hubo efecto significativo, esto se respalda con la investigación de Chumpitaz (2020), que investigó el efecto de la aplicación de un programa en la disminución de la violencia estudiantil en un entorno de aprendizaje.

Los resultados mostraron que el programa disminuyó significativamente la violencia escolar entre los estudiantes de secundaria en un entorno educativo público. También, concuerda con la investigación de Cabellos y Muñoz-Parreño (2023), quienes crearon un programa de educación emocional con el objetivo de reducir la violencia en edad escolar en España. Los participantes en el programa mostraron una mejora significativa en sus competencias emocionales, lo que llevó a los investigadores a extraer la conclusión de que el programa tiene éxito a la hora de aumentar las competencias emocionales de los alumnos y, por tanto, de reducir la violencia escolar. Dado que las destrezas sociales permitirán al individuo desenvolverse en un contexto individual o social, logrando expresar sus deseos, sentimientos, actitudes, opiniones y derechos de manera adecuada a la situación que está viviendo, estos resultados se fundamentan teóricamente, destacando que las destrezas sociales tienen un efecto positivo sobre el bullying. Es así que las personas que poseen recursos de destrezas sociales tienen una menor participación en incidentes de agresión de todo tipo (Mendoza y Maldonado, 2017). En la medida en que una persona respete las normas de los demás, las destrezas sociales ayudarán normalmente a la resolución rápida de los

problemas y contribuirán a la prevención de problemas futuros (Caballo, 2005). Es así que tras la aplicación del programa de destrezas sociales se evidencian los efectos ante el acoso escolar de alumnos, esto debido a que en dicho programa se trabajó destrezas sociales tales como empatía, asertividad, comunicación y auto control, todo ello trabajado en 12 sesiones, en donde desde sus inicios se fomentó el respeto hacia uno mismo y los demás.

Por otra parte, tenemos los objetivos específicos, los cuales se planearon de la siguiente manera, en primer lugar, “Determinar el efecto del programa de destrezas sociales en la dimensión de agresión física en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”; los resultados obtenidos demuestran que existe efecto significativo, esto se respalda con la investigación de Cueva (2022), quien diseñó un estudio para mostrar los efectos de un programa preventivo de destrezas sociales sobre la violencia escolar en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Trujillo, arrojó resultados que indican que el programa de destrezas sociales ayuda a los estudiantes a tener un comportamiento más pacífico. En este sentido, se puede reiterar que el programa tuvo un impacto en la agresión física, que se manifiesta típicamente a través de ataques físicos a otra persona, incluyendo los dirigidos a diferentes partes del cuerpo y el uso de armas y otros objetos con la intención de infligir daño o lesiones a otra persona (Buss y Perry, 1992); teóricamente, se afirma que las destrezas sociales de un individuo le permitirán controlar mejor sus emociones, mejorar su autoconcepto y aumentar su capacidad de autocontrol, lo que redundará en un mayor rendimiento académico en el caso de los estudiantes (Monjas, 2000). En consecuencia, el programa es eficaz porque generó la retroalimentación adecuada en cada sesión al trabajar con un método dinámico que incluyó a todos los participantes en las sesiones, reforzando así las destrezas sociales de los alumnos.

Así también, en el segundo objetivo específico “Determinar el efecto del programa de destrezas sociales en la dimensión de agresión verbal en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”; los resultados obtenidos demuestran que existe efecto significativo, esto se respalda con la investigación realizada por Carranza (2022) quien realizó un estudio con el objetivo de proponer un programa de destrezas sociales para tratar el acoso escolar, en sus descubrieron que muchos estudiantes muestran una propensión a los comportamientos agresivos, a pesar de que el programa propuesto es muy eficaz para reducir estos comportamientos. Así también, se respalda con la investigación de Alhassan (2019), quienes realizaron un estudio para confirmar la validez de un programa sobre el acoso en las escuelas estadounidenses. Las conclusiones revelaron que el programa anima a los alumnos a reducir los comportamientos violentos. Por ello, se confirma que el programa de destrezas sociales tendrá un impacto en la agresividad verbal de los alumnos, que suele expresarse a través de acciones negativas en el estilo y el contenido de las palabras y suele ir acompañada de discusiones, gritos, insultos y amenazas, entre otras cosas (Buss y Perry, 1992); en esta situación entran en juego las destrezas sociales, que son un conjunto de comportamientos aprendidos que apoyan el desarrollo psicosocial de un individuo y le ayudan a construir relaciones interpersonales más sólidas (Rivera, 2023), así como la capacidad de hacer frente a la adversidad aprendiendo de las experiencias negativas y reflexionando sobre ellas, utilizando esto como un proceso de aprendizaje para hacer frente a situaciones violentas (Pimentel y Ramos, 2022). El programa aplicado tuvo buenos resultados puesto que se trabajó en base al respeto mutuo, modificando la normalización de la expresión de palabras de connotación agresivas, así también, al disminuir este tipo de agresividad se va a generar un clima institucional favorable, pues se disminuye comportamientos inapropiados.

Por otra parte, en cuanto al tercer objetivo específico “Determinar el efecto del programa de destrezas sociales en la dimensión de ira en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”. Los resultados obtenidos demuestran que hubo un efecto significativo, esto

respaldado con la investigación de Burbano et al. (2019) quienes realizaron un estudio en Ecuador, cuya finalidad fue comprobar el nivel de efectividad de un programa basado en el desarrollo de destrezas sociales para la disminución de la violencia escolar, teniendo como resultados que el programa de destrezas sociales es un recurso indispensable para el desarrollo emocional y social de los estudiantes. Es así que este programa tuvo efectos positivos en la dimensión de la ira la cual está relacionada a una activación psicológica que es considerada como la disposición a la agresión, simbolizado así el mecanismo emocional de la conducta agresiva (Buss y Perry, 1992). En cuanto al soporte teórico se hace mención a las destrezas sociales haciendo referencia a la capacidad para ayudar, compartir, conciliar, defender los propios derechos, el autocontrolarse, resolver conflictos y solicitar autorizaciones o pedir permiso de manera asertiva, permitiendo al individuo utilizar el autocontrol ante la impulsividad (Goldstein et al., 1989). En base a ello se reafirma que el programa tuvo efecto en la ira, esto se debe a contante interacción de los participantes quienes participaron activamente en su aprendizaje.

También, en cuanto al cuarto objetivo específico “Determinar el efecto del programa de destrezas sociales en la dimensión de hostilidad en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”; los resultados obtenidos demuestran que existe efecto significativo en la hostilidad; esto se sustenta en la investigación de Herrera et al. (2021) quienes elaboraron un estudio con el objetivo de presentar los resultados de la implementación del programa *PARECROS* diseñada para la prevención e intervención de la violencia escolar (bullying) en estudiantes de una institución educativa de Colombia, en sus resultados obtuvieron la disminución del acoso escolar a través del uso de las destrezas sociales por parte de los estudiantes en el contexto educativo, generando así la mejora de las relaciones interpersonales y una convivencia saludable. Es así que, las destrezas sociales tienen un propósito de lograr que el individuo logre interactuar y relacionarse de manera oportuna con los demás (Dávila, 2018) y ponerla en práctica está vinculada a que un individuo pueda expresar sus opiniones, pensamientos y deseos sin hacer

sentir mal a otra persona, así también, se relaciona con la capacidad para aceptar críticas y opiniones de los demás y que estas no interfieran en los sentimientos del individuo que las recibe, generando así que se desarrolle el bienestar personal, la autoestima y las relaciones saludables (Lináres, 2020).

En conclusión, haciendo referencia a las dimensiones trabajadas, y en base a los resultados obtenidos se demuestra que existe evidencia significativa y se dio la disminución de los niveles de acoso lo cual se observa tras la aplicación del pre y post tes, esto indica que el programa de destrezas sociales va a permitir disminuir los niveles de acoso escolar, por ende, los niveles de agresión física, agresión verbal, ira y hostilidad; las cuales fueron trabajadas como dimensiones en esta investigación; esto se puede corroborar con el estudio de García et al. (2020) quienes realizaron un programa con el fin de comprobar si dicho programa tiene efecto en la agresividad de estudiantes, obteniendo como resultado que el programa tiene efecto significativo en la disminución de la agresividad física, verbal, ira y hostilidad de los estudiantes, por consiguiente recomiendas su aplicación a manera de prevención u intervención en las instituciones educativas.

Por otra parte, en cuanto a la importancia de esta investigación se centra en aportar a la disminución del acoso escolar a través de un programa de destrezas sociales, el cual servirá como referencia para futuras investigaciones en el contexto peruano. Además, en las fortalezas de este estudio se puede señalar que tiene resultados satisfactorios evidenciando resultados altamente significativos lo que indica que la aplicación del programa lograra disminuir los niveles de acosos escolar. Por otro lado, en cuanto a las limitaciones de esta investigación se presenta el tipo de muestreo utilizado, pues al ser no probabilístico llega a dificultar la participación de toda la población, pues no todos cuentan con las mismas posibilidades de participar (Muñoz, 2018).

Finalmente, en cuanto a las sugerencias para futuras investigaciones se recomienda actualizar las sesiones en base a nuevos conocimientos que se pueden generar.

VI. CONCLUSIONES

1. Existe efecto significativo del Programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.
2. Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de agresión física en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.
3. Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de agresión verbal en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.
4. Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de ira en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.
5. Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de hostilidad en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.

VII. RECOMENDACIONES

1. Fomentar la aplicación del programa de habilidades sociales a los diferentes grados de la institución educativa.
2. Seguir fortaleciendo la importancia de respetarse uno mismo y los demás sin agresiones físicas que pueden conllevar a generar daño.
3. Plantear límites dentro de las aulas con el fin de evitar usar expresiones inapropiadas, incentivar también a respetar las opiniones de los demás.
4. Incentivar a la expresión de las emociones, como manera de identificarlas y lograr expresarlas adecuadamente.
5. Reforzar la comunicación asertiva.

REFERENCIAS:

- Andreu, J., Peña, M. y Graña, J. (2002) Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión Psicothema, Vol. 14, nº 2, pp. 476-482. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714245.pdf>
- Almaraz, D., Coeto, G., y Camacho, E. (2019). Habilidades sociales. *Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 10(19), 191-206. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=521658239012>
- Alhassan, M. (2019). Effect of Social Skills Training on Juveniles' Psychological Problems in a Detention Center in Ghana. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 31(2), 1-7. <https://journaljesbs.com/index.php/JESBS/article/view/872>
- American Psychological Association (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Asociación Médica Mundial (2017). DECLARACIÓN DE HELSINKI DE LA AMM – PRINCIPIOS ÉTICOS PARA LAS INVESTIGACIONES MÉDICAS EN SERES HUMANOS. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://psycnet.apa.org/record/2001-00511-001>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York: W. H. Freeman & Company. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08589-000>

- Bandura, A. (1965). Influence of models' reinforcement contingencies on the acquisition of imitative responses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1(6), 589–595. <https://psycnet.apa.org/record/1965-11985-001>
- Balluerka, N., Aliri, J., Goñi-Balentziaga, O., y Gorostiaga, A. (2022). Asociación entre el bullying, la ansiedad y la depresión en la infancia y la adolescencia: el efecto mediador de la autoestima. *Revista de Psicodidáctica*, 115, 9. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103422000302?via%3Dihub>
- Buss, A.H. y Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Burbano, L., Pantoja, M., Sierra, J., Arias, W. & Enriquez, J. (2019). Impacto de un programa de intervención en la asertividad de estudiantes adolescentes de dos preuniversitarios. *Revista Espacios*, 40(21), 1-10. <http://www.revistaespacios.com/a19v40n21/a19v40n21p26.pdf>
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Siglo XXI de España editores. https://www.academia.edu/24963835/Vicente_E_Caballo_Manual_de_Evaluacion_y_Entrenamiento_de_Las_Habilidades_Sociales
- Cabello, S., Y Muñoz-Parreño, J. (2023). Diseño, implementación y evaluación del Programa de educación emocional “Universo Emocionante” a través de la metodología del Aprendizaje Servicio. *Dialnet*, 16 (32), 95-105. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8841893>

- Carranza, R. (2022). Programa de habilidades sociales para tratar el acoso escolar en adolescentes de una institución educativa de Trujillo, 2021: estudio descriptivo – propositivo, [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92093/Carranza_VRE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e innovación tecnológica. (2018). Investigación aplicada. <https://conocimiento.concytec.gob.pe/termino/investigacion-aplicada/>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). CÓDIGO DE ÉTICA Y DEONTOLOGÍA. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Chumpitaz, R. (2020). Habilidades sociales en la disminución de la violencia escolar de estudiantes de secundaria en una institución educativa pública, 2019, [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40169/CHUMPITAZ_AR..pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cueva, D. (2020). Programa preventivo de habilidades sociales en la violencia escolar en estudiantes de primero de secundaria de una institución educativa [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47601/Cueva_MDE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Chinchay, M. (2022, noviembre 07). Las cifras del acoso escolar en el Perú: más de 1700 casos de bullying se han reportado en lo que va del 2022. RPP Noticias. <https://rpp.pe/peru/actualidad/las-cifras-del-acoso-escolar-en-el-peru-mas-de-1700-casos-de-bullying-se-han-reportado-en-lo-que-va-del-2022-noticia-1444694?ref=rpp>
- Elliott, S., Hwang, Y. & Wang, J. (2019). Teachers' ratings of social skills and problem behaviors as concurrent predictors of students' bullying behavior. *Journal of applied developmental psychology*, 60(1), 119-126. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193397318301230>
- García, E., Cruzata, A., Bellido, R., y Rejas, L. (2020). Disminución de la agresividad en estudiantes: El programa fortaleciendo. *SciELO*, 8 (2), 2320-4635. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992020000300031
- Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A. https://www.academia.edu/36322793/Habilidades_sociales_y_autocontrol_en_la_adolescencia_Goldstein_Sprafkin_Gershaw_y_Klein
- Hidalgo, C., y Abarca, N. (1994). *Comunicación interpersonal: programa de entrenamiento en habilidades sociales*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Herrera, M., Lagos, A., Villota, Y., Pantoja, D., y Figueroa, M. (2021). "PARCEROS": UN PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN DEL ACOSO ESCOLAR (BULLYING) EN COLOMBIA. *Revista Boletín Redipe*

10(12), 346 – 364.

https://www.researchgate.net/publication/352258505_Parceros_un_programa_para_la_prevenccion_e_intervencion_del_acoso_escolar_bullying_en_Colombia.

Jaime, J. (2017). Efecto de un programa de habilidades sociales en el acoso escolar en estudiantes de Chiclayo. *Revista Hacedor*, 1 (2).
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/743/pdf>

López-Roldan y Fachelli (2015) *Metodología de la investigación social cuantitativa*. España: Universitat Autònoma de Barcelona.
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163564/metinvsoccaa_a2016_cap1-2.pdf

Matalinares, M., Yaringaño, J., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., & Villavicencio, N. (2012). Estudio Psicométrico de la versión Española del Cuestionario de Agresión de Buss y Perry. *Revista Peruana de psicología*, 15 (1), 147 – 161.
https://www.researchgate.net/publication/319474508_Estudio_psicometrico_de_la_version_espanola_del_cuestionario_de_agresion_de_Buss_y_Perry

Morozova, M., Faselko, T., Poliuha, V., Veselska, L., y Bagrtion, K. (2022). Training communication and conflict resolution soft skills in students. *Revista de investigación apuntes universitarios*, 12 (3), 236-252.
https://www.researchgate.net/publication/360817057_Formacion_de_habilidades_blandas_en_comunicacion_y_resolucion_de_conflictos_en_estudiantes

- Monjas, Y. (2000). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS) para niños y niñas en edad escolar (2ª ed.). <https://www.editorialcepe.es/wp-content/uploads/2010/12/9788478692330.pdf>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Sampling Techniques on a Population Study. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95022017000100037&lng=es&nrm=iso
- Peña, M. J. y Aguaded, E. (2021). Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de Educación Primaria y Secundaria. *Journal of Sport and Health Research*, 13(1), 79-92. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/87372>
- Pimentel, C. y Ramos, K. (2022). HABILIDADES SOCIALES Y AGRESIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIA DE UNA I.E.P. CHINCHA, 2022, [Tesis de pre grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/4610/T-TPLP-PIMENTEL%20ANGULO%20CARLOS%20Y%20RAMOS%20CANALES%20KLARISSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raina, R. (2019). Interpersonal Assertive Communication Behavior of Indian 47 Millennials. *Indian Journal of Industrial Relations*, 55(2), 321-337. <https://www.jstor.org/stable/27124721>
- Rivera, C. (2023). HABILIDADES SOCIALES Y AGRESIVIDAD EN ADOLESCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO PRIVADO DEL

DISTRITO DE ATE, 2022, [Tesis de pre grado, Universidad César Vallejo].
Repositorio de la Universidad César Vallejo.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2385/Rivera%20Vargas%2c%20Cindy%20Alexandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saiz, M. (2017). Metodología de la Investigación. *Burgos*: Repositorio Institucional de la Universidad de Burgos.
https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/4889/Tema_3_metodologia_para_la_evaluacion.pdf;jsessionid=8B46954D41C880874B08DD449BF23CB0?sequence=7

Shank, D., Kashima, Y., Peters, K., Li, Y., Robins, G. & Kirley, M. (2019). Norm talk and human cooperation: Can we talk ourselves into cooperation? *Journal of personality and social psychology*, 117(1), 99-123.
<https://psycnet.apa.org/record/2018-59118-001>

Sánchez, J. (2006). Efectos de la presentación del mensaje para realizar conductas saludables; el papel de la autoeficacia y de la motivación cognitiva. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3) 613-630.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33760307.pdf>

Taylor, L., O'Driscoll, D., Dautel, J. & McKeown, S. (2020). Empathy to action: Child and adolescent out-group attitudes and prosocial behaviors in a setting of intergroup conflict. *Soci Development*, 29(2), 461-477.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/sode.12421>

UNESCO (2020). Estrategias y recursos para el desarrollo de las habilidades socioemocionales en contexto de Covid-19 (Webinar).

<https://es.unesco.org/news/estrategias-y-recursos-desarrollo-habilidades-socioemocionales-contexto-covid-19-webinar>

UNESCO (2020). What you need to know about school violence and bullying.

<https://www.unesco.org/en/articles/what-you-need-know-about-school-violence-and-bullying>

Universidad Cesar Vallejo (2021). "Código de Ética en Investigación".

https://ucv.edu.pe/pluginfile.php/2852561/mod_resource/content/0/2.%20RCUN%C2%B00340-2021-UCV-Aprueba-Modificacion-Codigo-Etica-en-Investigacion.pdf

Yupanqui, M. (2023). Uso excesivo a las redes sociales y agresividad en estudiantes de secundaria de una I. E. P en Lurigancho 2022, [Tesis de pre grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/116340/Yupanqui_MM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema ¿Cuál es el efecto de un programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023?	Objetivo general Determinar el efecto que tiene el Programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023. Objetivos específicos: Determinar el efecto del programa de habilidades sociales en la dimensión de agresión física en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo.	Hipótesis general Existe efecto significativo del Programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023. Hipótesis específicas: Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de agresión física en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.	Variable 1 Habilidades sociales	Empatía	Ponerse en el lugar del otro y entenderlos	Tipo de Investigación: - Aplicada Nivel de Investigación - Experimental Diseño: Preexperimental Técnica e instrumento de recolección Técnicas: - Encuesta Instrumento: Cuestionario AQ
				Asertividad	Defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás	
				Comunicación	Expresar y escuchar	
				Autocontrol	Interpretar y controlar impulsos	
			Variable 2 Acoso escolar	Agresión física	Golpes, puñetes y patadas	

	<p>Determinar el efecto del programa de habilidades sociales en la dimensión de agresión verbal en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo.</p> <p>Determinar el efecto del programa de habilidades sociales en la dimensión de ira en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.</p> <p>Determinar el efecto del programa de habilidades sociales en la dimensión de hostilidad en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.</p>	<p>Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de agresión verbal en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.</p> <p>Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de ira en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.</p> <p>Existe efecto significativo del programa habilidades sociales en la dimensión de hostilidad en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.</p>		<p>Agresión verbal</p> <p>Ira</p> <p>Hostilidad</p>	<p>Discusión, ofensas, amenazas e insultos</p> <p>Cólera, rabia</p> <p>Enojado, pierde el control, hacer daño.</p>	<p>de Agresión de Buss y Perry.</p> <p>Población: 200 alumnos de una institución educativa de Trujillo</p> <p>Muestra: 70 alumnos de una institución educativa</p> <p>Muestreo: - No probabilístico intencional.</p> <p>Procesamiento: M. Excel, SPSS ver. 26</p> <p>Prueba de normalidad Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov</p> <p>Prueba no paramétrica: T de Student</p> <p>Prueba paramétrica: U de Mann Whitney</p>
--	---	---	--	---	--	---

Operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medida
Programa de habilidades sociales	Los programas van a permitir obtener, potenciar y desarrollar habilidades sociales que generen alternativas ante las diferentes situaciones de violencia (Hidalgo y Abarca, 1994).	Se asume en función al desarrollo de las 12 sesiones del programa de habilidades sociales.	Empatía	Ponerse en el lugar del otro y entenderlos.	No Aplica	No aplica
			Asertividad	Defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás		
			Comunicación	Expresar y escuchar		
			Autocontrol	Interpretar y controlar impulsos		
Acoso escolar	Es la agresividad que se ejerce hacia otra persona, la agresividad se define generalmente alrededor del concepto de daño. Buss y Perry, por ejemplo, la definen como aquella respuesta que da estímulos agresivos a otro organismo (Buss y Perry, 1992).	Se asume la definición de medida acorde a las puntuaciones obtenidas en los ítems del cuestionario AQ de Agresión.	Agresión física	Golpes, puñetes y patadas.	1,5,9,13,17,21,24,27,29	Ordinal.
			Agresión verbal	Discusión, ofensas, amenaza e insulto.		
			Ira	Cólera, rabia		
			Hostilidad	Enojado, pierde el control, hacer daño.		

ANEXO 2

PERMISO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Trujillo, 16 de junio de 2023

CARTA N° 381-2023-UCV-VA-EPG-F01/J

Sr. Segundo Noé Lozano Mercado

Director

I.E. 80825 "VIRGEN DEL CARMEN" - POROTO

Presente. –



ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y así mismo presentar a la estudiante **THALÍA MARYVÍ LOZANO VILLARREAL**, del programa de **MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN EL ACOSO ESCOLAR DE ALUMNOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO - 2023"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar el efecto que tiene el programa de habilidades sociales, en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023.

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

Atentamente. –



Mg. Ricardo Benites Allaga
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.

ANEXO 3

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Estudiantes:

Reciban un cordial saludo de parte de la **Lic. Thalía MaryvÍ Lozano Villarreal**, estudiante del programa de Maestría en Intervención Psicológica de la Universidad César Vallejo – Trujillo.

Te invito a participar de la investigación titulada “**Programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo – 2023**”, cuyo objetivo es: “Determinar el efecto que tiene el programa de habilidades sociales en el acoso escolar de alumnos de una institución educativa de Trujillo, 2023”. Cabe resaltar que tu colaboración es totalmente voluntaria y se resguardara tu identidad.

Anticipadamente agradezco por tu colaboración para el desarrollo de esta investigación.

Conozco el objetivo de la presente investigación y autorizo mi participación en la misma:

Si autorizo

No autorizo

.....
Firma del participante

ANEXO 4

Instrumento de recolección de datos

Cuestionario de Agresión (AQ)

Nombres y Apellidos: _____
Edad:_____ Sexo:____ Institución Educativa: _____
Grado: _____

INSTRUCCIONES:

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones con respecto a situaciones que podrían ocurrirte. A las que deberás contestar escribiendo un aspa "X" según la alternativa que mejor describa tu opinión.

CF = Completamente falso para mí

BF = Bastante falso para mí

VF= Ni verdadero, ni falso para mí

BV = Bastante verdadero para mí

CV = Completamente verdadero para mí

Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

Cuestionario de Agresión (AQ)	CF	BF	VF	BV	CV
01. De vez en cuando no puedo controlar el impulso de golpear a otra persona.					
02. Cuando no estoy de acuerdo con mis amigos, discuto abiertamente con ellos					
03. Me enoja rápidamente, pero se me pasa en seguida					
04. A veces soy bastante envidioso					
05. Si se me provoca lo suficiente, puedo golpear a otra persona					
06. A menudo no estoy de acuerdo con la gente					
07. Cuando estoy frustrado, muestro el enojo que tengo					
08. En ocasiones siento que la vida me ha tratado injustamente					
09. Si alguien me golpea, le respondo golpeándole también					
10. Cuando la gente me molesta, discuto con ellos					
11. Algunas veces me siento tan enojado como si estuviera a punto de estallar					
12. Parece que siempre son otros los que consiguen las oportunidades					
13. Suelo involucrarme en las peleas algo más de lo normal					
14. Cuando la gente no está de acuerdo conmigo, no puedo evitar discutir con ellos					

15. Soy una persona apacible					
16. Me pregunto por qué algunas veces me siento tan resentido por algunas cosas					
17. Si tengo que recurrir a la violencia para proteger mis derechos, lo hago					
18. Mis amigos dicen que discuto mucho					
19. Algunos de mis amigos piensan que soy una persona impulsiva					
20. Sé que mis «amigos» me critican a mis espaldas					
21. Hay gente que me provoca a tal punto que llegamos a pegarnos					
22. Algunas veces pierdo el control sin razón					
23. Desconfío de desconocidos demasiado amigables					
24. No encuentro ninguna buena razón para pegar a una persona					
25. Tengo dificultades para controlar mi genio					
26. Algunas veces siento que la gente se está riendo de mí a mis espaldas					
27. He amenazado a gente que conozco					
28. Cuando la gente se muestra especialmente amigable, me pregunto qué querrán					
29. He llegado a estar tan furioso que rompía cosas					

ANEXO 5

RESULTADOS DE PRUEBA PILOTO (Yupanqui, 2023)

Tabla 9

Validez de constructo por análisis por análisis factorial confirmatorio (AFC) de agresividad

Ajuste	Empírico	Teórico	interpretación
X2	553		
df	371		
x2/df	1.49	<3	Ajuste
CFI	.784	>.95	Ajuste
TLI	.764	>.95	Ajuste
RMSEA	.083	<.079	Ajuste
SRMR	.080	<.079	Ajuste

Tabla 10

Confiabilidad Alfa y Omega de agresividad

Estadística de fiabilidad			
	Coficiente alfa	Coficiente omega	Número de elementos
Agresividad	.929	.932	29

Dimensiones	Coficiente alfa	Coficiente omega	Número de elementos
Física	.812	.822	9
Verbal	.575	.610	5
Ira	.819	.819	7
Hostilidad	.829	.831	8

ANEXO 6

Tabla 7

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk	Sig. (p)
Diferencias de pre y post test de acoso escolar	.961	.184
Diferencias de pre y post test de agresividad física	.939	.032*
Diferencias de pre y post test de agresividad verbal	.958	.142
Diferencias de pre y post test de ira	.972	.425
Diferencias de pre y post test de hostilidad	.954	.102

Nota: * $p < .05$

Se analizó la normalidad de las diferencias entre pre y post test, tanto de acoso escolar como de sus dimensiones, mediante el estadístico de Shapiro – Wilk dado que la cantidad de sujetos es inferior a 50 sujetos; encontrándose distribuciones normales ($p > .05$) en acoso escolar y en las dimensiones agresividad verbal, ira y hostilidad; por otro lado, en la dimensión agresividad física, se encontraron diferencias significativas ($p < .05$) con una distribución no normal. Por tanto, para comparar el pre y post de acoso escolar y de estas dimensiones, se debe utilizar el estadístico paramétrico t de student para muestras relacionadas.

ANEXO 8

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

I. DATOS GENERALES:

- **Denominación:** “*Tenemos la habilidad de ser felices*”
- **Institución:** I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
 - Alumnos de la institución educativa.
- **N.º de participantes:** 40 estudiantes.
- **Fecha:** Junio a julio del 2023.
- **Responsable del programa:** Thalía MaryvÍ Lozano Villarreal

II. FUNDAMENTACION:

Este programa se centra en poder desarrollar las habilidades sociales de los estudiantes de una institución educativa de Trujillo, ubicada en el exterior de la libertad, durante el año 2023. Este proyecto tiene como finalidad desarrollar las habilidades sociales para mejorar la convivencia escolar que conlleve a la disminución del acoso escolar.

La educación es primordial en el desarrollo integral del ser humano, pues va a permitir la adquisición y reforzamiento de valores conllevando así a la formación de sujetos responsables ante el mundo, capaces de generar avances y cambios en la sociedad (León, 2007).

Para que la educación sea de calidad y genere impacto en el alumno es indispensable trabajar en potenciar o adquirir habilidades sociales, las cuales son un conjunto de conductas, que van a permitir que el individuo se desarrolle en un contexto individual o social, logrando manifestar sus deseos, sentimientos, actitudes, opiniones y derechos de forma adecuada a la situación que está viviendo (Caballo, 2005). Por lo general las habilidades sociales van a facilitar la resolución de problemas de forma inmediata, beneficiando a la disminución de futuros problemas en la medida que la persona respete las conductas de otros (Caballo, 2005).

Además, las habilidades sociales incluyen practicas asertivas (Prette y Del Prette, 1999), pues la asertividad es definida como la capacidad para comunicarse con otra u otras personas de manera positiva, sin ocasionar daño al prójimo ni generar el propio beneficio, La persona que posee esta habilidad, puede solucionar conflictos mediante la comunicación expresiva (Baina, 2019). Así mismo, dentro de las habilidades sociales encontramos a la empatía, la cual implica la capacidad para comprender y compartir las emociones de los demás (Taylor et al., 2020); una persona empática es caracterizada por comprender a los demás, logrando actuar de manera favorable al bienestar de los demás, logrando comprender el afecto del otro (Shank et al., 2029).

También, está la capacidad para comunicar, la cual consiste en expresar las ideas u opiniones correctamente hacia los demás, esto implica tener la facilidad de dejarse entender y comprender a los demás (Bolgeri, 2023). Además, está la habilidad de autocontrol, la cual implica manejar las emociones e identificarlas (Reavey et al., 2017), es así que la persona que posee esta habilidad puede llegar a regular sus conductas y sus impulsos de forma voluntaria (Azari et al., 2021).

En conclusión, las habilidades sociales son conjunto de capacidades cuyo propósito es interactuar y relacionarse de manera oportuna con los demás (Dávila, 2018) y ponerla en práctica está vinculada a que un individuo pueda expresar sus opiniones, pensamientos y deseos sin hacer sentir mal a otra persona, así también, se relaciona con la capacidad para aceptar críticas y opiniones de los demás y que estas no interfieran en los sentimientos del individuo que las recibe, generando así que se desarrolle el bienestar personal, la autoestima y las relaciones saludables (Lináres, 2020).

Por otra parte, las habilidades sociales tienen efecto positivo en el acoso escolar, pues los individuos que poseen recursos de habilidades sociales tienen una menor participación en incidentes de agresión (Mendoza y Maldonado, 2017). No obstante, el déficit de habilidades sociales predispone al desarrollo de conductas disruptivas que puede conllevar a acciones inapropiadas (Santana, Garcés y Feliciano, 2018). En ese sentido, en las instituciones educativas existe una problemática viviente, denominada acoso escolar o

también conocido como bullying, el cual implica maltrato físico, verbal y psicológico que recibe un estudiante por parte de otro (García y Ascensio, 2021). Las conductas agresivas que se presentan en este tipo de violencia suelen afectar directamente al bienestar personal (Peña y Aguaded, 2021).

Ahondando en el tema, Bandura conceptualiza a la agresión como una conducta que no forma parte de una regla socialmente aceptada (Bandura, 2001), así también, Buss y Perry (1992) señalan que la agresividad suele ser un tipo de respuesta constante y permanente la cual personifica las características de un individuo, esta conducta suele darse con el fin de lastimar a otra persona, ellos señalan que esta respuesta se puede dar de dos formas ya sea forma física o forma verbal, las que irán acompañadas principalmente por dos emociones que son la hostilidad y la ira.

En ese sentido, la agresión verbal para estos autores es conceptualizada como uno de los componentes principales de la agresión, este componente se suele dar a través de la acción negativa expresada en estilo y contenido de palabras que por lo general van acompañadas de discusiones, gritos, insultos y amenazas, etc. (Buss y Perry, 1992). En cuanto a la agresión física, otro componente principal de la agresión, este componente suele darse a través de ataques físicos hacia otra persona, dichos ataques van direccionados a diversas partes del cuerpo, así también está incluido el empleo de armas y otros objetos, todo ello con el objetivo de dañar o perjudicar a otra persona (Buss y Perry, 1992).

Ahora en cuanto a la ira, está relacionada a una activación psicológica la cual es considerada como la disposición a la agresión, simbolizado así el mecanismo emocional de a conducta agresiva (Buss y Perry, 1992). Así también, la hostilidad esta referida a sentimientos de injusticia y representa el componente cognitivo de la agresión (Buss y Perry, 1992).

Por otra parte, como modelo de soporte teórico se destaca la teoría del aprendizaje social planteada por Bandura (1977), el cual refiere que en la mayor parte el comportamiento humano es aprendido a través de la observación de modelos, a esto también se le conoce como observación vicaria; es así que la

observación se convierte en uno de los medios más efectivos para transmitir actitudes, valores y patrones de comportamiento y pensamiento (Sánchez, 2006). Así mismo, en cuanto a la conducta agresiva, Bandura (1997) señala que esta se obtiene bajo circunstancias de modelamiento y por experiencia directa y que el resultado de estas experiencias van a tener efectos positivos y negativos que llevan a generar acciones. No obstante, refiere que no es una tarea fácil lograr identificar las condiciones naturales donde ocurre el aprendizaje de la agresión, puesto que individuo se expone a una diversidad de modelos, los cuales pueden ser: agresiones modeladas y reforzadas por los miembros de la familia; así también, el medio cultural en que se desenvuelven y con quienes tienen contacto e interacción repetida; e incluso los medios de comunicación proveen un modelamiento simbólico, en especial la televisión (Bandura, 1965). También, se tiene en cuenta la teoría de Goldstein. En ella, habla de las habilidades sociales alternativas a la agresividad, como la capacidad de ayudar, compartir, ser comprensivo, defender los propios derechos, ejercer el autocontrol y resolver conflictos. Estas habilidades permiten ejercer el autocontrol frente a la impulsividad (Goldstein et al., 1989).

III. OBJETIVOS:

General:

Desarrollar las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa de Trujillo – 2023.

Específicos:

- Potenciar la empatía como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.
- Fomentar la asertividad como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.
- Promover la comunicación una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.
- Desarrollar el autocontrol como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.

IV. ACTIVIDADES:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIAS	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	Adiós a los prejuicios	Potenciar la empatía como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.	Identificar los prejuicios que nos limitan ponernos en el lugar del otro	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 2	No eres el ombligo del mundo		Aceptar que cada persona tiene gusto, deseos y preferencias de distinta forma.	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 3	Te comprendo		A través de un juego desarrollar la comprensión del sentir del otro.	Presentación Desarrollo conclusiones.	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 4	Aprendiendo a decir NO	Fomentar la asertividad como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.	Desarrollar la capacidad para decir No	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 5	Poner limites		Tener la capacidad de poner límites asertivamente	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 6	Doy y recibo halagos		Expresar lo bueno de los demás y recibir los comentarios de los otro	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 7	Lenguaje no verbal	Promover la comunicación una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.	Identificar las formas que existen de comunicación	Presentación Desarrollo conclusiones.	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 8	Dialoguemos para comprendernos		Fomentar el dialogo	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 9	Te digo como me siento		Expresar emociones, pensamientos, ideas, etc.	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 10	Reconozco la ira	Desarrollar el autocontrol como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.	Identificar la emoción de ira	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 11	Soy consciente de mis actos		Aceptar las consecuencias de los actos	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"
Sesión 12	Cuento hasta 10		Técnica de respiración	Presentación Desarrollo conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	25"

Indicadores del Programa de habilidades sociales

Empatía
Ponerse en el lugar del otro y entenderlos
Asertividad
Defender los propios derechos y opiniones sin dañar a los demás
Comunicación
Expresar y escuchar
Autocontrol
Interpretar y controlar impulsos

Actividad 1: “Adiós a los prejuicios”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Empatía	Identificar los prejuicios que nos limitan ponernos en el lugar del otro.	Potenciar la empatía como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le menciona el objetivo del programa y cuantas sesiones serán en total. - Se aplico el pre test. - Para dar inicio a la sesión número uno se procede a realizar una dinámica de presentación, la cual consiste en que cada participante mencione su nombre y la actividad que más le guste realizar. 	Reproductor de Música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a una dinámica denominada “No me juzgues por lo que vez”, esta dinámica consiste en observar imágenes, en la primera imagen dos personas discutiendo, en la segunda imagen una familia feliz, etc. se pide a los participantes que den su opinión de lo que ven y que creen que es lo que está pasando o como son las personas. - Posteriormente, se procede a dar una explicación de que son los prejuicios y como estos pueden llegar a impedir que seamos empáticos con los demás. Posterior a ellos, se pide a un voluntario para que comparta alguna experiencia vivida en este tema. 	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Se les hace preguntas de retroalimentación a los estudiantes acerca de cómo se sintieron realizando la actividad y como esto nos aporta a nuestra vida diaria. 	Música

Actividad 2: “Te acepto”

I. Datos informativos:

- i. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
- ii. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Empatía	Aceptar que cada persona tiene gusto, deseos y preferencias de distinta forma.	Potenciar la empatía como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none">- Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior.- Luego, se procede a realizar una dinámica de inicio denominada “El ultimo que queda en la silla”, esta dinámica consiste en realizar el juego de sillas, se coloca las sillas en circulo y se empieza a girar en torno a ellas a ritmo de música, cuando se apague la música tendrán que sentarse y si alguien se queda de pie esta eliminado, se ira quitando las sillas según el número de participantes hasta llegar a una silla y un ganador.	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">- Se da inicio a la dinámica denomina “Elijo mi color”, esta dinámica consiste en pegar en el piso 4 círculos uno de color verde, rojo, amarillo y azul. Se pide a los participantes que formen una fila en el color que mas les guste o de su preferencia y se pregunta ¿Por qué te gusta este color?- Posteriormente se procede a explicar que cada persona es diferente y por consecuencia posee gustos, deseos, opiniones, etc. de manera distinta a los demás.	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none">- Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria.	Música

Actividad 3: “Te comprendo”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Empatía	A través de un juego desarrollar la comprensión del sentir del otro.	Potenciar la empatía como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023.

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior. - Luego, se procede a realizar una dinámica de inicio denominada “Te regalo un mensaje”, consiste en escribir un mensaje positivo y dárselo al compañero que se encuentre al costado, así todos recibirán un mensaje; finalmente se pregunta a los participantes como se sintieron con los mensajes que recibieron. 	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la dinámica denominada “Te comprendo”, esta dinámica consiste en que cada participante escriba en un papel alguna molestia o incomodidad que le haya pasado en la semana; consecutivamente, se leerá en voz alta y todos los participantes ayudaran a dar posibles soluciones a la situación que vivencio. Esto con la finalidad de comprender al otro y buscar alternativas para las diversas situaciones que se puedan presentar. - Posteriormente se procede a explicar el tema de la sesión que sería la importancia de ser empáticos. 	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se procede a realizar la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria. 	Música

Actividad 4: “Aprendiendo a decir NO”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Asertividad	Desarrollar la capacidad para decir No	Fomentar la asertividad como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none">- Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior.- Luego, se procede a realizar una dinámica de inicio denominada “Ritmo agogo” la cual consiste que se va a cantar “Ritmo agogo, diga usted nombre animales que empiezan con la letra A, por ejemplo: Araña...” así sucesivamente con las vocales.	Reproductor de música.
Desarrollo	<p>En esta parte se reproducirá un video https://www.youtube.com/watch?v=57vsC8WnQpM alusivo a aprender a decir NO, consecutivamente se pregunta que opina sobre el video observado, que enseñanza nos deja y como se puede poner en práctica en nuestra vida diaria.</p> <ul style="list-style-type: none">- Posteriormente se procede a explicar la importancia de decir No ante las situaciones que nos desagradan o no nos parecen justas. <p>Para concluir el desarrollo se pide a los participantes que de forma voluntaria mencionen una situación en la que hayan querido decir NO y no lo hicieron, y ahora en base a lo aprendido como actuarían ante situación.</p>	Pizarra, plumones, video
Cierre	<ul style="list-style-type: none">- Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria.	Música

Actividad 5: “Poner límites”

I. Datos informativos:

3. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto

4. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Asertividad	Tener la capacidad de poner límites asertivamente	Fomentar la asertividad como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo-2023

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none">- Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre lo que aprendimos la sesión anterior.- Luego, se da inicio a la sesión denominada “El rey manda” la cual consiste en que el anfitrión va a pedir que se formen en círculo y empezara a decir el rey manda que me traigan un papel, por ejemplo, un plumón, etc. con el fin de interactuar y relajarse. Posteriormente se pregunta cómo se sintieron con la dinámica.	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">- Se procede a compartir un video https://www.youtube.com/watch?v=aapBtKwxZuo Consecutivamente se pide la opinión voluntaria de los participantes sobre lo que observaron en el video y que enseñanza les deja; para dar paso a la explicación del tema de la sesión, la cual es la importancia de poner límites de manera asertiva.	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none">- Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria.	Música

Actividad 6: “Doy y recibo halagos”

I. Datos informativos:

5. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto

6. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Asertividad	Expresar lo bueno de los demás y recibir los comentarios de otros	Fomentar la asertividad como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo-2023

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre lo que aprendimos la sesión anterior. - Luego, se procede a realiza una dinámica denominada “Globo de la felicidad”, esta dinámica consiste en que se va a inflar el globo de acuerdo a cada cualidad positiva que cada participante identifique de si mismo, menciona la cualidad y va soplado, así hasta inflarlo `por completo. Finalmente se pregunta como se sintieron con la dinámica realizada. 	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la dinámica denomina “te digo frases bonitas”, esta dinámica consiste en repartir papelitos a los participantes, y formando un círculo ellos escribirán en cada papelito frases positivas del compañero que tienen al costado, una vez realizado ello, se intercambia el papelito, y las personas que lo reciben lo leerán en voz alta. Al final se pide voluntarios para que comenten como se sintieron con la dinámica realizada. - Posteriormente se procede a explicar la importancia de dar y recibir elogios. 	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria. 	Música

Actividad 7: “Doy y recibo halagos”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto.
2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Comunicación	Identificar las formas que existen de comunicación	Promover la comunicación una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior. - Luego, se procede a realizar una dinámica denominada “Mi nueva forma de saludar” consiste en que se va a pedir a los participantes que formen un círculo y que uno por uno va a saludar de forma distinta, es decir, puede saludar utilizando la mano, una sonrisa, moviendo la cabeza, etc. a creatividad de los participantes. 	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la dinámica denomina “Nos comunicamos”, la cual consiste en formar parejas y ponerse de espalda, luego se dará una figura a uno de ellos y al otro una hoja en blanco para ver como se logran comunicar entre ellos y como representa el otro la figura que el compañero tiene. - Posteriormente se procede a explicar el tema de la sesión sobre los tipos de comunicación. 	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria. 	Música

Actividad 8: “Dialoguemos para comprendernos”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Comunicación	Fomentar el dialogo	Promover la comunicación una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none">- Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior.- Luego, se procede a realizar una dinámica denominada “bienvenidos”, la cual consiste en formar a los participantes en circulo y que cada uno empiece a presentarse diciendo “Hola soy Juan, bienvenido a mi casa, aquí encontraras todas las cosas que me gustan como mi cama, el jardín, etc.” ello con el fin de fomentar el dialogo. Se debe resaltar que solo mencionen dos cosas que les agrada de su hogar.	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none">- Se da inicio a la dinámica denomina “dialogando” consiste en formar parejas entre los participantes para que entre ellos dialoguen sobre alguna anécdota, experiencia, situación etc. que sedeen compartir. Para esto tendrán un tiempo de 10 minutos 5` para cada uno. Finalmente se procede a preguntar como se sintieron con la dinámica realizada.- Posteriormente se procede a explicar el tema de la sesión sobre la importancia de fomentar el dialogo y como esto ayuda a una comunicación eficaz.	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none">- Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria.	Música

Actividad 9: “Te digo como me siento”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

3. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Comunicación	Expresar emociones, pensamientos, ideas, etc.	Promover la comunicación una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023

4. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior. - Luego, se procede a realizar la dinámica denominada “el ovillo de las emociones”, la cual consiste en formar a los participantes en un círculo, se pasará un ovillo de lana, donde la tendrás que decir este ovillo lleva mi emoción de enojo, ira, miedo, etc. por ejemplo, y tendrá que lanzarlo a otra persona y así entre todos. 	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la dinámica denomina “la caja de la historia” consiste en tener una caja y dentro de ella habrá emoticones de enojo, felicidad, alegría, tristeza, etc. donde los participantes tendrán que elegir una imagen e ir contando historias, por ejemplo: si le toco una imagen de un emoticón de felicidad podría decir un niño es muy feliz cuando sale con sus amigos a jugar y come helados. Así sucesivamente. Para finalizar se pide que compartan como se sintieron con la dinámica. - Posteriormente se procede a explicar el tema sobre las emociones, su importancia y por qué deberíamos de expresarlas. 	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria. 	Música

Actividad 10: “Reconozco la ira”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

1. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Autocontrol	Identificar la emoción de ira	Desarrollar el autocontrol como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023

2. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior. - Se procede a realizar una dinámica denominada “Cuando yo me enojo”, consiste en que participantes de forma voluntaria van a expresar que hacen cuando se enojan, por ejemplo: yo me enojo cuando me excluyen de un grupo. Seguidamente se pregunta ¿Cómo reaccionas ante ello?. 	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se procede a proyectar un video referente a la ira. https://www.youtube.com/watch?v=LEgnYkatcvq Posteriormente, se pregunta sobre lo que se observó en el video y que enseñanza nos deja. - Consecutivamente se procede a explicar sobre la Ira y como esta puede llegar a afectar a otros y a nosotros mismo. 	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria. 	Música

Actividad 11: “Soy consciente de mis actos”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

II. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Autocontrol	Aceptar las consecuencias de los actos	Desarrollar el autocontrol como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023

II. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior. - Se procede a realizar una técnica de respiración y estiramiento para disminuir la tensión del cuerpo. 	Reproductor de música.
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Se da inicio a la dinámica denomina “recuerdo” consiste en formar equipo, luego se da un ejemplo “Raúl todos los días insultaba a un niño en el recreo, la maestra le llamo la atención, sin embargo, no hacía caso, la directora le dio un ultimátum y seguía sin obedecer, hasta que fue expulsado. La consecuencia de su acto es que fue expulsado definitivamente”. Al terminar, se pide que mencionen si alguna vez les paso algo parecido o saben de alguien que vivió esa situación o algo similar. - Posteriormente se procede a explicar el tema sobre la consecuencia de nuestros actos y porque debemos de aceptarlas. 	Pizarra, plumones, imágenes
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> - Finalmente se procede a la retroalimentación y preguntar sobre cómo se sintieron en la sesión y como creen que les beneficia en su vida diaria. 	Música

Actividad 12: “Cuento hasta 10”

I. Datos informativos:

1. Institución: I.E. Virgen del Carmen 80825 – Poroto
2. Población: Estudiantes de secundaria

III. Aprendizajes esperados

Competencia	Capacidad	Estrategia	Objetivo
Habilidades sociales	Autocontrol	Técnica de respiración	Desarrollar el autocontrol como una habilidad social en estudiantes de una institución educativa de Trujillo- 2023

III. Secuencia de aprendizaje

MOMENTOS	ACTIVIDAD	RECURSOS
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Se inicia saludando cordialmente a los participantes, posterior a ellos le realiza preguntas sobre que aprendimos la sesión anterior. - Luego se procede a aplicar el post test. 	Reproductor de música.
Desarrollo	<p>Se procede a realizar la técnica de relajación progresiva:</p> <p>Primera fase: de tensión-relajación</p> <p>Consiste en tensionar y relajar diferentes músculos, sosteniendo unos 10-15 segundos tanto la tensión como la relajación. En este ejemplo nos centraremos en cuatro grupos musculares:</p> <p>1. Rostro</p> <p>Frente: fruncir el ceño fuertemente y, luego, relajarlo lentamente.</p> <p>Ojos: cerrarlos, apretándolos y notando la tensión en los párpados y, luego, aflojar.</p> <p>Labios y mandíbula: apretar labios y dientes para luego relajar, dejando la boca entreabierta, separando los dientes y dejando la lengua floja.</p> <p>2. Cuello y hombros</p> <p>Cuello: bajar la cabeza hacia el pecho, notando la tensión en la parte posterior del cuello. Relajar volviendo la cabeza a la posición inicial, alineada con la columna.</p> <p>Hombros: inclinar ligeramente la espalda hacia adelante llevando los codos hacia atrás, notando la</p>	Música

	<p>tensión en la espalda. Destensar retornando la espalda a su posición original y reposando los brazos en las piernas.</p> <p>Brazos y manos: con los brazos en reposo sobre las piernas, apretar los puños, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Para destensar, abrir los puños y reposar los dedos en las piernas.</p> <p>3. Abdomen</p> <p>Tensor los músculos abdominales, “metiendo barriga” y luego, relajarlos.</p> <p>4. Piernas</p> <p>Estirar una pierna levantando el pie y llevándolo hacia arriba y los dedos hacia atrás, notando la tensión en toda la pierna: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente, volviendo los dedos hacia adelante y bajando la pierna hasta reposar la planta del pie en el suelo. Repetir con la otra pierna.</p> <p>Segunda fase: repaso mental</p> <p>Consiste en repasar mentalmente todos los grupos musculares y comprobar si realmente están relajados y, si es posible, relajarlos aún más.</p> <p>Tercera fase: relajación mental</p> <p>La tercera fase consiste en focalizar la atención en el estado de calma. Puede ser de ayuda visualizar una escena agradable que pueda evocar diferentes sensaciones. Un buen ejemplo es visualizarse tumbado en una playa y (evocar los colores, el sonido de las olas, el tacto de la arena, el olor a mar, el calor del sol, la brisa en la piel.</p>	
Cierre	- Finalmente se procede a la retroalimentación y a cerrar la sesión con la despedida correspondiente y agradeciendo por la disposición hacia el programa.	Música

Evidencia fotográfica

