



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Programa de intervención en habilidades sociales con
adolescentes de una Institución Educativa de Trujillo - 2024

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Montalvo Caballero, Rocio Leonor (orcid.org/0009-0002-3666-2105)

ASESORAS:

Dra. Garcia Flores, Lizzeth Aimée (orcid.org/0000-0002-1975-2582)

Dra. Martínez Asmad, Giovanini María (orcid.org/0000-0002-3151-2557)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de Intervención Psicológica

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, GARCÍA FLORES LIZZETH AIMÉE, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024", cuyo autor es MONTALVO CABALLERO ROCIO LEONOR, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 20%, 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, 07 de Julio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
GARCÍA FLORES LIZZETH AIMÉE DNI: 43015623 ORCID: 0000-0002-1975-2582	Firmado electrónicamente por: LGARCIAFL19 el 30- 07-2024 13:37:56

Código documento Trilce: TRI - 0801021

Declaratoria de Originalidad de la Autora



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, MONTALVO CABALLERO ROCIO LEONOR 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 intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo", 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
ROCIO LEONOR MONTALVO CABALLERO DNI: 71498000 ORCID: 0009-0002-3666-2105	Firmado electrónicamente por: RMONTALVOC12 el 07-07-2024 04:27:26

Código documento Trilce: TRI - 0801035

Dedicatoria

A Dios, quien me sostiene y me guía en este largo camino de la vida.

A mi amado esposo, quien ha sido un apoyo indispensable, pues sin él hubiera sido difícil empezar y culminar esta etapa tan bonita de mi carrera profesional.

A mi padre, quien en vida me animó a siempre capacitarme, y por su amor e incondicional apoyo hasta el día que le tocó partir de este mundo.

A mi madre, quien ha estado pendiente de mí en todo este proceso con su incondicional amor, cariño y apoyo emocional.

Agradecimiento

A mi amado esposo, a mi madre y a toda mi familia, quienes han sido un gran apoyo emocional a lo largo de toda esta etapa de mi vida.

A mis queridas asesoras de investigación, la Dra. Aimée García y la Dra. Giovanini Martínez, quienes han sido un gran apoyo para que esta investigación se realice con éxito.

A los directores, administrativos y alumnos de la Institución Educativa seleccionado para la investigación, por su total apoyo y colaboración para lograr los objetivos de esta investigación.

Índice de contenidos

Carátula.....	i
Declaratoria de Autenticidad de la Asesora	ii
Declaratoria de Originalidad de la Autora.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas.....	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. METODOLOGÍA.....	10
III. RESULTADOS.....	13
IV. DISCUSIÓN	21
V. CONCLUSIONES	26
VI. RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	28
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Efecto del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024.....</i>	13
Tabla 2	<i>Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes.....</i>	14
Tabla 3	<i>Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades sociales básicas, con adolescentes.....</i>	15
Tabla 4	<i>Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades sociales avanzadas, con adolescentes.....</i>	16
Tabla 5	<i>Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades relacionadas con los sentimientos, en adolescentes.....</i>	17
Tabla 6	<i>Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades alternativas a la agresividad, en adolescentes.....</i>	18
Tabla 7	<i>Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades para enfrentar el estrés, en adolescentes.....</i>	19
Tabla 8	<i>Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades para planificar, en adolescentes.....</i>	20

Resumen

La presente investigación aporta al objetivo del desarrollo sostenible 3 (ODS) salud y bienestar, permitiendo que los adolescentes accedan a un bienestar socioemocional óptimo. Se elaboró con el objetivo de determinar la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con diseño experimental y clasificación pre-experimental, trabajando con una muestra de 26 estudiantes de 5to año de secundaria. El instrumento utilizado fue la Escala de Evaluación de Habilidades Sociales Goldstein. Los resultados obtenidos mostraron diferencias significativas en el pre y post test logrando un incremento ($DM = -79.5$, $T = 25.4$, $p < .001$), que alcanzó un efecto grande ($d = -4.98$); entendiéndose que hubo mejoras en las habilidades sociales tras la aplicación del programa de intervención. Por último, se concluye que el programa cuenta con eficacia en la mejora de las habilidades sociales, al tener un grado de significancia en la prueba paramétrica de T student de .000.

Palabras claves: Habilidades sociales, programa de intervención, adolescentes.

Abstract

This study contributes to Sustainable Development Objective 3 (SDO) health and wellbeing, allowing adolescents to access optimal socioemotional wellbeing. It was developed with the objective of determining the effectiveness of the social skills intervention program with adolescents from an educational institution in Trujillo-2024. The methodology used was quantitative, with experimental design and pre-experimental classification, working with a sample of 26 5th year high school students. The instrument used was the Goldstein Social Skills Evaluation Scale. The results obtained indicated significant differences in the pre- and post-test achieving an increase (MD = -79.5, T = 25.4, $p < .001$), which reached a large effect ($d = -4.98$); understanding that there were improvements in social skills after the application of the intervention program. Finally, it is concluded that the program has efficacy in the improvement of social skills, having a degree of significance in the parametric T student test of .000.

Keywords: Social skills, intervention program, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

La etapa de la adolescencia es un periodo que le precede a la edad adulta, y que trae consigo algunos problemas y posibilidades específicas: algunas veces experimentan problemas con sus padres, humor variable y algunas conductas peligrosas; pudiendo repercutir posteriormente en la adultez; asimismo, la adolescencia se describe como el periodo en el que se va creciendo, logrando objetivos personales y sociales para convertirse luego en adultos maduros de la sociedad (Crone, 2019). La educación y formación del adolescente conlleva grandes desafíos, considerándose como una etapa sexuada que trae consigo transformaciones tanto físicas, emocionales como sociales y, además, riesgos en donde se ven involucrados tanto ellos como el medio que los rodea; por ello, para la sociedad es un desafío el trato con adolescentes (Ariza-Montañez, 2022).

Betancourt et al (2022) afirman que, para convertirse en adultos útiles, es fundamental el papel que cumple las habilidades sociales en las etapas anteriores de la vida; el entrenamiento en tales habilidades facilita el desenvolvimiento social, la comunicación asertiva, expresar opiniones y sentimientos de forma adecuada, mejorando la autoestima y calidad de vida; por consiguiente, mejorará la convivencia ciudadana, evitando de esta manera conductas mal vistas en la sociedad como la impulsividad, la agresividad o conductas asociales. Asimismo, Pérez et al (2022), resaltan que los adolescentes a futuro necesitarán de aquellas habilidades de interacción social para que puedan ser competentes en el ámbito laboral o profesional y logren la satisfacción de su desarrollo personal.

Por tanto, las habilidades sociales para Mendoza (2021) y Calderón (2022) son fundamentales en el ser humano, porque al complementarse con los valores mejora la convivencia social, generando un gran impacto en la educación, logrando que las personas se desenvuelvan con los demás de manera asertiva. Sin embargo, perfeccionar las habilidades sociales representa a la vez, uno de los mayores problemas y satisfacciones; pues la mejora en estas habilidades, conlleva a un resultado positivo al obtener bienestar emocional; por el contrario, el no tenerlas desarrolladas, se podría sufrir de alteraciones psicológicas y, probablemente, algunas enfermedades psicosomáticas.

La Organización Mundial de la Salud (2023) refiere que a nivel mundial los adolescentes de 15 a 19 años de edad cometen algún acto de violencia hasta convertirse en altas tasas de homicidios. La OMS, con la finalidad de menguar esta problemática propone que los adolescentes participen de programas que permitan la promoción de las habilidades, prevención de conductas inadecuadas y, de ser el caso, entrenamiento en habilidades para la vida en sociedad; esto les permitiría manejar la ira, resolver conflictos, brindar alternativas de solución, tomar decisiones sanas, entre otros.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019) en Perú alrededor de 69% de adolescentes han sufrido violencia psicológica y/o física por parte de sus pares dentro del colegio; solo el 44% buscó ayuda y el 11% cree que es mejor no meterse en una situación de violencia cuando ocurre en ese instante. Esto es una clara referencia de que los adolescentes carecen de habilidades sociales que les permitan convivir con sus compañeros en adecuada armonía y reconociendo el valor que cada uno tiene.

En una investigación realizada por UNICEF y el Ministerio de Salud (MINSA, 2021) se presentó que 34% de los niños, niñas y adolescentes peruanos presentaron dificultades en su salud mental, y casi el 30% de ellos se encontraban en peligro de presentarlo, ya sea emocional, conductual o intelectual; la afectación de la pandemia y restricciones de interacción social, ha ido negativamente en el desarrollo de las habilidades fundamentales en esta población para el bienestar óptimo de su salud.

Frente a ello, Sacaca et al (2022) y Sanca (2019) en sus investigaciones realizadas en Perú, concuerdan que desarrollar un programa de entrenamiento en habilidades sociales permitiría que los adolescentes mejoren sus relaciones interpersonales, logrando una adecuada convivencia social, escolar, familiar y a futuro laboral. Del mismo modo, Cárdenas (2022) demostró que realizar y ejecutar un programa de entrenamiento en habilidades sociales dirigido a adolescentes, ayudaría a prevenir futuros problemas de conducta social, evitando el riesgo de caer en actos delictivos, tomando en cuenta que cuando los adolescentes ingresan a la vida universitaria, se enfrentan a circunstancias distintas, donde deben mostrar aquellas habilidades desarrolladas, sobre todo las necesarias para una adecuada interacción social.

Ante esta situación, el Ministerio de salud (MINSA, 2024) ha actualizado el protocolo de intervención para atender las problemáticas que se están presentando en las escuelas a nivel nacional, sobre todo las agresiones físicas, verbales y psicológicas, esto a falta de interés o de ignorar las estrategias para desarrollar en los adolescentes diferentes habilidades socioemocionales que les permitirán una adecuada integración a la sociedad; por ello, el MINSA presenta diferentes estrategias y recomendaciones para todos aquellos profesionales que trabajan con estudiantes de las instituciones educativas a nivel nacional.

Por su parte, el Ministerio de Educación (2024) refiere que los adolescentes necesitan aprender competencias fundamentales para crecer como personas íntegras y desenvolverse de manera adecuada; en consecuencia, alcanzar sus metas personales y contribuir al país; esto incluye, las habilidades sociales enseñadas a lo largo de la educación básica, porque necesitan aprender a interactuar con los demás demostrando buena autoestima, bienestar socioemocional y autonomía. Por esta razón, es fundamental desarrollar medidas, estrategias y métodos que permitan a los adolescentes fortalecer estas habilidades, y así al culminar la secundaria estén en condiciones óptimas para ingresar al nivel superior de estudios.

En diálogo con el director M. Zavala de la institución educativa donde se desarrollará el trabajo de investigación, menciona que actualmente los adolescentes tienen poco interés en las relaciones interpersonales directas, prefiriendo la comunicación por celular; así que, durante las clases la comunicación, en su mayoría, es de manera pasiva o agresiva, para algunos es difícil comunicarse con el sexo opuesto o se evidencia una separación por grupos y por sexo; además, les es difícil expresar opiniones y pensamientos o no saben cómo hacerlo de manera adecuada (comunicación personal, 23 de mayo de 2024).

Es así que, esta investigación aporta al objetivo del desarrollo sostenible 3 (ODS) que es la salud y bienestar, permitiendo que los adolescentes accedan a un bienestar socioemocional óptimo. Por lo tanto, se destaca que el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales en los adolescentes, prevendría diversos comportamientos que son de riesgo ahora y a futuro en su vida. Es así que surge la pregunta de investigación ¿Cuál es la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024?

De acuerdo a lo antes expuesto, la justificación teórica de esta investigación se sustenta en el aporte de conocimientos existentes, en los cuales se evidencia la relevancia de las habilidades enfocadas a la interacción social en los adolescentes, ya que son necesarios para enfrentarse a la vida. En cuanto a la justificación práctica, busca un efecto significativo en la población del presente estudio, en relación al desarrollo y fortalecimiento de sus habilidades para la vida social. Asimismo, metodológicamente, esta investigación presenta una valiosa contribución a la comunidad científica, logrando obtener información demostrativa y experimental de la efectividad de los programas de intervención en habilidades sociales en la población de estudio.

Por consiguiente, se considera como objetivo general, determinar la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024. Asimismo, se presentan objetivos específicos tales como, identificar el nivel de habilidades sociales en adolescentes previo y posterior a la ejecución del programa de intervención, y determinar la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes según las seis dimensiones.

En cuanto a los antecedentes internacionales de programas de intervención enfocados en habilidades sociales; Galvis et al (2022) tuvo como objetivo en su investigación plantear y promover el programa de fortalecimiento en habilidades sociales. Una investigación de tipo propositiva, con una muestra de 130 alumnos de los grados noveno y décimo de un colegio en San Gil. Dando como resultado que, a través de la evaluación con un instrumento y la observación, se denotan falencias en varias de aquellas habilidades para la vida social como asertividad, toma de decisiones, manejo de emociones, búsqueda de alternativas de solución. Se concluyó, que la adecuada ejecución de la propuesta del programa de habilidades, permitiría a los adolescentes fomentar la interacción con sus pares de manera adecuada.

Asimismo, Alhassan (2019) en su investigación tuvo como objetivo capacitar a adolescentes para que adquirieran habilidades relevantes que le ayuden a tener comportamientos adecuados en su entorno. Su metodología de trabajo fue cuasiexperimental, con 50 menores, de los cuales 25 sometidos al entrenamiento de habilidades sociales y 25 participantes como grupo control, de edades de 15 a 18

años, entrenados en habilidades para mantener una relación no transgresora con las demás personas, tener una conducta asertiva con sus pares y figuras de autoridad, y analizar las posibles consecuencias que tienen las conductas desadaptativas o conflictivas. Se encontraron diferencias significativas en el grupo que recibió la intervención, en comparación con el grupo control que no mostraron cambios significativos. Concluyendo que el entrenar a los adolescentes en habilidades sociales ayuda en su proceso de inserción social.

La investigación realizada por Zambrano (2019) tuvo como objetivo fomentar y desarrollar habilidades en los adolescentes que le ayuden a conocer y poder desenvolverse en un contexto social, cultural y personal de una manera adecuada, dirigido a alumnos de educación secundaria obligatoria entre las edades de 12 a 17 años, de 8 distintos institutos. Su metodología fue de tipo experimental. Tuvo como resultados que, antes de ejecutar el programa, los estudiantes mostraron deficiencias en sus habilidades sociales; sin embargo, se encontraron buenos resultados al finalizar el programa, debido a que se percibió una mayor interacción social con sus pares, disposición al cambio y responder más asertivamente. Por lo tanto, concluyeron que es sumamente importante el fomentar nuevas habilidades en los adolescentes, sobre todo si se encuentran en riesgo de presentar conductas delictivas o actos violentos.

Por su parte, Banguero et al. (2019) se plantean elevar el nivel de habilidades sociales de los beneficiarios de su estudio mediante un programa psicoeducativo en base al modelo de aprendizaje estructurado por Arnold Goldstein. Su investigación fue de tipo preexperimental, con la aplicación de un pretest y posttest. Teniendo como resultados que hubo una diferencia significativa entre el antes y el después de recibir el entrenamiento en las habilidades sociales. La investigación concluyó que el aumento de las habilidades sociales se pudo lograr mediante el programa psicoeducativo diseñado para fortalecer las habilidades sociales según Arnold Goldstein.

De igual manera, Torres et al (2018) buscaron reconocer los niveles en habilidades sociales de los diferentes factores que propone el instrumento de Escala de Habilidades Sociales; en una muestra de 160 alumnos del primer ciclo de la carrera de Contabilidad. Los resultados muestran que los alumnos se encuentran en un rango dentro de lo normal en el nivel de habilidades sociales; no obstante, se encontró un

nivel bajo en la expresividad de su enojo y disconformidad al mantener la comunicación con el sexo opuesto. Se concluyó que los alumnos demuestran que han desarrollado habilidades sociales que le permiten la interacción con su entorno; sin embargo, hay habilidades como expresar sus emociones y opiniones contrarias a los demás, que les falta fortalecer y por ello es importante la ejecución del programa propuesto.

En cuanto a las investigaciones de programas de habilidades sociales realizadas a nivel nacional, Bernardo (2022) desarrolló una investigación con el objetivo de aplicar un programa enfocado al desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de un colegio. Estuvo conformada por 9 estudiantes que presentaban conductas poco sociales. Su diseño de investigación fue experimental, con la aplicación de un pre y post test, además, una ficha de observación sobre habilidades sociales. Obtuvo como resultado progresos en el desarrollo de aquellas habilidades sociales en los beneficiarios, notando diferencias en el pre y post test. La investigación concluyó que el programa generó efecto positivo en los alumnos, manifestando la mejoría de las distintas áreas de aquellas habilidades orientadas a lo social, lo cual favoreció a las relaciones interpersonales a nivel escolar y disminución de conductas inadecuadas.

Asimismo, Zarate (2023) trabajó una investigación basada en la realización de un programa de habilidades sociales, teniendo como objetivo principal mejorar la colaboración en el trabajo en los estudiantes de una institución con la ejecución de este programa. La investigación incluía elementos cuantitativos y cualitativos, con diseño preexperimental. Los resultados arrojaron que antes de aplicar el programa los participantes obtuvieron niveles bajos de habilidades sociales para obtener buena práctica en trabajo colaborativo. Se concluyó que fue necesario la ejecución del programa de habilidades sociales para lograr en los estudiantes resultados óptimos en cuanto al trabajo colaborativo en el salón de clases.

También, Lora-Loza et al (2021) desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar el efecto de un programa en las habilidades sociales de determinados adolescentes. La población conformada por 40 adolescentes de 13 a 19 años de edad, atendidos en un hospital de Tayabamba, empleando el cuestionario de habilidades sociales con 4 dimensiones. Obtuvo resultados que antes de la ejecución del programa los adolescentes presentaban un 55% en habilidades sociales; empero,

posterior a la participación en el programa, se encontró un 80% de adquisición de habilidades sociales. Se concluyó que esta investigación permitió que los adolescentes adquieran y fortalezcan las habilidades sociales, demostrando la eficacia de su programa educativo.

En la investigación de Estrada et al (2020) desarrollaron una investigación con el objetivo de verificar el efecto de la aplicación del programa educativo para implementar y fortalecer habilidades relacionadas con la interacción social de los adolescentes. Se trabajó con un diseño de tipo preexperimental, con 25 alumnos como muestra. Se encontraron diferencias significativas en los resultados del pre y post test. Por lo que, se concluyó que la aplicación de las estrategias educativas, tiene eficacia en la implementación de habilidades sociales en los adolescentes.

Baca et al (2020) desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar la influencia de los juegos de roles en las habilidades sociales, con un diseño de tipo cuasi-experimental, aplicando el pretest y post test. Obteniendo como resultados una diferencia significativa antes y posterior a la ejecución del programa basado en la actividad del juego de roles en habilidades sociales. Llegando a la conclusión que, el programa en el que incluye la práctica de la técnica del juego de roles influye en el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales de los participantes.

Después de los antecedentes presentados, se describe la variable independiente. Los programas de intervención implican el conjunto de actividades, estrategias y métodos que estén planificadas y fundamentadas en teorías previamente desarrolladas, teniendo como finalidad actuar frente alguna problemática presente o evitarla a futuro; por lo consiguiente, poder dar respuestas a las necesidades que se han detectado en la población (Sanchiz, 2008).

Mendoza (2020) y Lenouvel (2023) coinciden que la terapia cognitivo conductual se basa en la búsqueda para abordar un problema, afección o dificultad por medio de diferentes tratamientos de abordaje, desarrollando estrategias para disminuir los pensamientos distorsionados o catastróficos e implementar conductas esperadas en un individuo; asimismo, analiza la personalidad de cada persona debido a que tiene la finalidad de modular su conducta disfuncional.

En cuanto a la psicología social, es una disciplina independiente que tuvo aportaciones e influencia del neoconductismo y la teoría Gestalt, y se interesa por

fenómenos sociales del individuo, que incluye su forma de influir en la sociedad, la interacción que realiza, las actitudes frente a las diversas situaciones que pasa, su personalidad y la conducta que muestra; por lo tanto, al centrarse en estos aspectos, su manera de intervenir es a través de la observación y control del individuo en la sociedad (Rizo, 2006).

Asimismo, la teoría psicosocial propone una manera de interpretar aquellas conductas que implican habilidades de interacción social entre las personas, teniendo en cuenta una clasificación descriptiva de cada habilidad, el cual permitirá observar detalles y evaluar el nivel de interacción de las personas con sus pares lo que determinaría su experiencia social; es decir, en la etapa de la adolescencia las habilidades sociales deberán ser atendidas de manera especial, teniendo en cuenta que para ellos el hacer amigos puede ser un buen indicador de tener éxito con las relaciones interpersonales y por ende un buen desarrollo personal (Goldstein, 1989).

Así también, el aprendizaje social, teoría propuesta por Bandura (1987), explica que las conductas de un individuo son aprendidas, ya sean conductas positivas o negativas, que serán influenciadas y determinados por factores internos y externos, sociales, personales y psicológicos, pero sobre todo por el ambiente en el que convive, siguiendo ejemplos o modelos. Bandura, manifiesta que las personas con autoeficiencia, definido como la capacidad para tener confianza en sí mismo y sus habilidades para destacar en diversas actividades, contribuiría al desarrollo de conductas apropiadas.

En cuanto a la variable dependiente las habilidades sociales, Michelson et al (1987) describe a las habilidades sociales como aprendizajes adquiridos mediante la observación, ensayo y la información, en donde está incluido toda conducta verbal y no verbal. Además, para Michelson, las habilidades sociales presentan otras características como: suponer iniciativas, tener respuestas efectivas y adecuadas; incrementar el fortalecimiento social; siempre serán recíprocas y tener una respuesta efectiva, su práctica se ve influenciada por el ambiente o contexto del adolescente, factores que se ven involucrados como la edad, sexo y estándar social.

En tal sentido Santini (2016) menciona que es importante tener en cuenta que el ser humano vive en un mundo en el que se le describe desde el punto de vista material, histórico, cultural y psicosocial; por lo tanto, cuando estas personas se encuentran en

situaciones críticas o en vulnerabilidad, se debe evaluar y realizar un diagnóstico adecuado para que posterior a ello se brinde las estrategias o técnicas necesarias para fortalecer aquellas áreas socioemocionales afectadas.

Como menciona Goldstein (1989) las habilidades sociales son cruciales en el ser humano y desarrollar diferentes aspectos de estas habilidades en los adolescentes permitirá la adecuada integración a la sociedad, abriendo paso a grandes oportunidades en su vida personal, social y laboral.

Thorndike (1937), en su teoría de la inteligencia social, habla acerca de la habilidad que presenta una persona para comprender y manejar sus interacciones sociales con otras personas, permitiendo la adaptabilidad a su propio contexto. La evolución del aprendizaje en una persona depende de los siguientes principios: primero, la ley del ejercicio, que consiste en una práctica constante que fortalecerá la interacción; segundo, ley de la facilitación, referido a la predisposición del individuo para actuar, lo que facilita su constante práctica y volverse algo satisfactorio y motivador. Por último, ley del efecto, se refiere al procedimiento de ensayo y error; es decir, si la persona realiza continuamente una actividad por satisfacción, pues entonces, la conexión será fuerte y hará un aprendizaje efectivo.

Es importante precisar que para fines de esta investigación se ha adoptado la teoría de habilidades sociales de Goldstein (1989), quien propone la intervención psicosocial, como se ha mencionado anteriormente, enfocados a intervenir en las habilidades sociales de los individuos con la finalidad de desarrollar y fortalecer aquellas habilidades fundamentales en la interacción social de la vida del ser humano.

Por lo tanto, se presenta como hipótesis general que el programa de intervención en habilidades sociales tiene eficacia significativa, llevando a los adolescentes a desarrollar y fortalecer sus habilidades sociales y a futuro prevenir conductas inadecuadas en sus siguientes etapas del desarrollo humano.

II. METODOLOGÍA

Es una investigación de tipo aplicada, debido a que se ha orientado a brindar los medios necesarios para cubrir alguna necesidad concreta y específica, ya que el investigador está interesado en las posibles consecuencias de la práctica. Presenta un enfoque cuantitativo con diseño experimental y clasificación preexperimental; puesto que se realizó la intervención en un grupo determinado para luego observar los efectos del programa en la población (Hernández et al., 2006).

A continuación, se presenta el esquema:

GE: O1 X O2

GE: Grupo experimental.

O1: Aplicación del pre test.

X: Programa de intervención

O2: Aplicación del post test.

La variable independiente es el programa de entrenamiento, la misma que se define y fundamenta en la teoría psicosocial de Goldstein (1989) quien refiere que los adolescentes pueden adquirir o fortalecer habilidades básicas para su vida, que les permitirá una adecuada interacción entre sus pares lo que determinaría su experiencia social. En cuanto a la definición operacional, este programa de intervención cuenta con 10 sesiones fundamentada en la propuesta de Goldstein, se trabajó en torno a: habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, las alternativas a la agresividad, las que permiten enfrentar situaciones de estrés y las habilidades para planificar. El programa cuenta con una escala de medición nominal y fue validada por criterio de expertos.

En cuanto a la variable dependiente, habilidades sociales se define conceptualmente por Goldstein (1978) como una agrupación de capacidades específicas orientadas a las interacciones sociales que el ser humano desarrolla para que le permita una adecuada o saludable convivencia en su entorno. Respecto a la definición operacional, las habilidades sociales se evaluaron con la Escala de Habilidades sociales de Goldstein, que consta de 50 ítems en total y cuenta con seis dimensiones: habilidades sociales básicas, habilidades avanzadas, relacionadas a sus

sentimientos, alternativas a la agresividad, afrontamiento del estrés, habilidades para planificar. La variable dependiente presenta una escala de medición ordinal.

La población estuvo conformada por 250 estudiantes entre las edades de 15 a 17 años, hombres y mujeres de 5to grado del nivel secundario, que pertenecen a una institución educativa de Trujillo. Dentro de los criterios de inclusión, se consideran: estar matriculados dentro del periodo escolar 2024, que quieran participar de la investigación. Para los criterios de exclusión, estudiantes con necesidades educativas especiales, y que no presenten el consentimiento informado. Se utilizó una muestra de 26 adolescentes y un muestreo no probabilístico por conveniencia, en la que el investigador toma la decisión sobre la selección de su muestra según los criterios que le permitan la facilidad de acceso a su investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

La técnica utilizada es la encuesta y el instrumento de recolección de datos es la Escala de Habilidades Sociales del Goldstein (1978), adaptado y validado por Moreto y Yovera (2023) en Piura, por medio de la metodología aplicada y cuantitativa, conformado por 910 alumnos de las provincias de Piura y Sullana. Obteniendo que el instrumento es adecuado para la población de adolescentes entre edades de 12 a 18 años. Asimismo, obtuvo un valor de confiabilidad mayor a .70, siendo aceptable. El instrumento se aplica de forma individual o colectiva, de 15 a 20 minutos, evaluando el nivel general de habilidades sociales, cuenta con 50 ítems que se dividen en seis dimensiones. Habilidades sociales básicas que cuenta con 8 ítems, habilidades avanzadas con 6 ítems, relacionadas a sus sentimientos con 7 ítems, alternativas a la agresividad con 9 ítems, afrontamiento del estrés con 12 ítems y habilidades para planificar con 8 ítems. Se evalúa con una escala de 5 puntos en cada ítem que indica el nivel del empleo de la habilidad social, sumándolos por dimensión. Para corregir se utiliza el manual y se toma en cuenta las siguientes puntuaciones: Entre los percentiles 0 a 42 nivel bajo; entre 43 a 57 nivel medio o normal; y nivel alto o excelente percentiles de 58 a más.

En cuanto al método para el análisis de datos, se construyó inicialmente la base de datos en Excel para realizar estadísticas descriptivas y determinar los niveles de habilidades sociales. Luego, se empleó el software SPSS 26 para realizar el análisis estadístico inferencial. Dado que la muestra era menor de 50, se utilizó la prueba de

normalidad de Shapiro-Wilk, la cual mostró que los datos seguían una distribución normal. Por lo tanto, se aplicó la prueba T para muestras relacionadas con el fin de contrastar las hipótesis iniciales. Las tablas se realizaron en formato APA.

El Colegio de Psicólogos del Perú (1999) menciona que las consideraciones éticas para el investigador es saber informar de manera íntegra a los participantes toda aquella información que podría influir en su decisión de participar en la investigación y aclarar sus dudas. Por lo tanto, se indica que la participación en esta investigación es de manera voluntaria, teniendo en cuenta la beneficencia, respetando su derecho de ser protegido, resguardando la tranquilidad y dignidad del participante, mantenerlo en anonimato, no maleficencia en la que el participante no presenta ningún riesgo o daño en la participación y justicia siendo equitativos con todos.

III. RESULTADOS

Tabla 1

Efecto del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024

	Pre-test		Pos-test		DM	T	p	D
	M	DE	M	DE				
Habilidades sociales	124.3	7.4	203.9	12.2	-79.5	-25.4	<.001	-4.9
Básicas	20.2	2.3	32.7	2.6	-12.5	-15.6	<.001	-3.1
Avanzadas	14.9	1.6	24.4	1.9	-9.5	-18.7	<.001	-3.7
Relacionadas con los sentimientos	16.5	2.3	28.5	1.9	-12.1	-20.7	<.001	-4.1
Alternativas a la agresividad	23.4	2.3	37.3	2.9	-13.9	-17.8	<.001	-3.5
Para enfrentar el estrés	29.6	2.3	48.5	3.9	-18.9	-18.5	<.001	-3.6
Para planificar	19.8	2.0	32.5	2.6	-12.7	-19.2	<.001	-3.8

Nota: DM: Diferencia de medias; T: T de Student, d: d de Cohen
 $H_a \mu \text{ Medida 1} - \text{Medida 2} < 0$

En la revisión de la eficacia del programa de intervención de las habilidades sociales, los datos que se muestran en la tabla 1 indican que, las medidas promedio de la puntuación general de estas presentó diferencias significativas del pre al postest, logrando un incremento (DM = -79.5, T = 25.4, $p < .001$), que alcanzó un efecto grande ($d = -4.98$). Lo cual da a entender mejoras en las habilidades sociales tras la aplicación del programa de intervención.

El incremento fue observado de la misma forma en las habilidades sociales específicas: básicas (DM = -12.5, T = -16, $p < .001$), avanzadas (DM = -9.5, T = -19, $p < .001$), relacionadas con los sentimientos (DM = -12.1, T = -21, $p < .001$), alternativas a la agresividad (DM = -13.9, T = -18, $p < .001$), para enfrentar el estrés (DM = -18.9, T = -19, $p < .001$) y para planificar (DM = -12.7, T = -19, $p < .001$). Este incremento presentó un efecto grande en todas las formas de habilidades mejoradas. Datos según los cuales es posible que se acepte la hipótesis de investigación.

Tabla 2

Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes.

	Pre-test		Pos-test	
	f	%	F	%
Habilidades sociales				
Deficiente	3	11.5 %	0	0
Normal	23	88.5 %	2	7.7 %
Excelente	0	0	24	92.3 %
Total	26	100	26	100

Según se observa en la tabla 2, antes de la aplicación del programa la mayoría de los participantes se adecuó a la categoría normal de habilidades sociales (88.5%), seguidos de 11.5% que presentaba deficientes habilidades. Una vez aplicada la intervención, la mayoría de los participantes alcanzaron un nivel excelente (92.3%), seguidos de 7.7% que alcanzó la categoría normal.

Tabla 3

Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades sociales básicas, con adolescentes.

	Pre-test		Pos-test	
	F	%	F	%
Básicas				
Deficiente	7	26.9 %	0	0
Normal	19	73.1 %	2	7.7 %
Excelente	0	0	24	92.3 %
Total	26	100	26	100

Según se observa en la tabla 3, antes de la aplicación del programa la mayoría de los participantes se adecuó a la categoría normal de habilidades sociales básicas (73.1%), seguidos de 26.9% que presentaba deficientes habilidades de este tipo. Una vez aplicada la intervención, la mayoría de los participantes alcanzaron un nivel excelente (92.3%), seguidos de 7.7% que alcanzó la categoría normal.

Tabla 4

Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades sociales avanzadas, con adolescentes.

	Pre-test		Pos-test	
	f	%	F	%
Avanzadas				
Deficiente	6	23.1 %	0	0
Normal	20	76.9 %	26	100.0 %
Excelente	0	0	0	0
Total	26	100	26	100

Según se observa en la tabla 4, antes de la aplicación del programa la mayoría de los participantes se adecuó a la categoría normal de habilidades sociales avanzadas (76.9%), seguidos de 23.1% que presentaba deficientes habilidades de este tipo. Una vez aplicada la intervención, la mayoría de los participantes alcanzaron el nivel normal (100%).

Tabla 5

Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades relacionadas con los sentimientos, en adolescentes.

	Pre-test		Pos-test	
	f	%	F	%
Relacionadas con los sentimientos				
Deficiente	7	26.9 %	0	0
Normal	19	73.1 %	1	3.8 %
Excelente	0	0	25	96.2 %
Total	26	100	26	100

Según se observa en la tabla 5, antes de la aplicación del programa la mayoría de los participantes se adecuó a la categoría normal de habilidades sociales relacionadas con los sentimientos (73.1%), seguidos de 26.9% que presentaba deficientes habilidades de este tipo. Una vez aplicada la intervención, el 96.2% alcanzó un nivel excelente, seguidos de 3.8% que alcanzó la categoría normal.

Tabla 6

Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades alternativas a la agresividad, en adolescentes.

	Pre-test		Pos-test	
	f	%	F	%
Alternativas a la agresividad				
Deficiente	3	11.5 %	0	0
Normal	23	88.5 %	1	3.8 %
Excelente	0	0	25	96.2 %
Total	26	100	26	100

Según se observa en la tabla 6, antes de la aplicación del programa la mayoría de las participantes se adecuó a la categoría normal de habilidades sociales alternativas a la agresividad (88.5%), seguidos de 11.5% que presentaba deficientes habilidades de este tipo. Una vez aplicada la intervención, la mayoría de los participantes alcanzaron un nivel excelente (96.2%), seguidos de 3.8% que alcanzó la categoría normal.

Tabla 7

Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades para enfrentar el estrés, en adolescentes.

	Pre-test		Pos-test	
	f	%	F	%
Para enfrentar el estrés				
Deficiente	6	23.1 %	0	0
Normal	20	76.9 %	2	7.7 %
Excelente	0	0	24	92.3 %
Total	26	100	26	100

Según se observa en la tabla 7, antes de la aplicación del programa la mayoría de los participantes se adecuó a la categoría normal de habilidades sociales para enfrentar el estrés (76.9%), seguidos de 23.1% que presentaba deficientes habilidades de este tipo. Una vez aplicada la intervención, la mayoría de los participantes alcanzaron un nivel excelente (92.3%), seguidos de 7.7% que alcanzó la categoría normal.

Tabla 8

Niveles de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de intervención en habilidades para planificar, en adolescentes.

	Pre-test		Pos-test	
	f	%	F	%
Para planificar				
Deficiente	9	34.6 %	0	0
Normal	17	65.4 %	1	3.8 %
Excelente	0	0	25	96.2 %
Total	26	100	26	100

Según se observa en la tabla 8, antes de la aplicación del programa la mayoría de los participantes se adecuó a la categoría normal de habilidades sociales para planificar (65.4%), seguidos de 34.6% que presentaba deficientes habilidades de este tipo. Una vez aplicada la intervención, la mayoría de los participantes alcanzaron un nivel excelente (96.2%), seguidos de 3.8% que alcanzó la categoría normal.

IV. DISCUSIÓN

Las investigaciones sobre las habilidades sociales se han hecho sumamente importante en la actualidad, debido a que se ha comprobado su papel fundamental en la vida del ser humano y mucho más cuando se trata de la etapa de la adolescencia, puesto que, la interacción social positiva se relaciona con una mayor satisfacción personal y el bienestar óptimo (Goldstein, 1989).

La investigación presente, ha tenido la finalidad de demostrar la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024.

En conformidad al objetivo general de determinar el efecto que tiene el programa respecto a mejorar las habilidades sociales, se encontró que, sí existe un efecto positivo y altamente significativo; por lo tanto, los adolescentes al recibir esta herramienta mejoran en su desarrollo socioemocional y personal.

La participación en intervenciones o programas diseñados para fortalecer las habilidades sociales ejerce un impacto significativo en el desarrollo personal de los participantes. Esta afirmación se ve respaldada por investigaciones como la de Galvis et al. (2022), quienes implementaron un programa de fortalecimiento en habilidades sociales. Este estudio de tipo propositivo identificó deficiencias en diversas habilidades sociales relevantes para los adolescentes, tales como la asertividad, la toma de decisiones, el manejo de emociones y la búsqueda de alternativas de solución. Sin embargo, los autores destacaron el potencial de un programa de habilidades sociales adecuadamente implementado para fomentar una interacción positiva y adecuada entre los adolescentes y sus pares.

Por lo tanto, los programas orientados a la mejoría de las habilidades sociales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de los adolescentes. Estos programas, al fomentar habilidades como la efectividad en la comunicación, la empatía, resolución de conflictos y la autoconciencia, empoderan a los adolescentes para interactuar de manera positiva y significativa con su entorno.

La implementación de estos programas permite a los adolescentes iniciar conversaciones con confianza, expresar sus sentimientos abiertamente, comprender las perspectivas de los demás y resolver conflictos de manera constructiva. Estos

beneficios se traducen en una mayor autoestima, relaciones más sólidas y una mejor adaptación social. Es importante destacar que la efectividad de los programas de habilidades sociales varía según sus objetivos específicos. Algunos programas se enfocan en desarrollar habilidades de comunicación, mientras que otros se centran en el manejo de emociones o la resolución de conflictos. La elección del programa adecuado dependerá de las necesidades y características individuales de cada adolescente.

Respecto al objetivo específico número uno que es identificar el nivel de habilidades sociales en adolescentes previo y posterior a la ejecución del programa de intervención, se pudo visualizar que los jóvenes estaban en 11.5% en nivel deficiente y 88.5% en normal, después de aplicar el programa se obtuvo grandes mejoras donde el 7.7% está en normal y el resto que conformaría el 92.3% en excelente.

Podemos comparar con los resultados de Lora-Loza et al. (2021) realizando una investigación con el objetivo de evaluar la efectividad de un programa orientado a las habilidades sociales diseñado para adolescentes. Los resultados de este estudio indicaron un efecto significativo en el desarrollo de habilidades sociales entre los participantes. Al inicio del estudio, los adolescentes participantes demostraron un nivel promedio en habilidades sociales del 55%. Sin embargo, tras la implementación del programa, este porcentaje se incrementó notablemente a un 80%, evidenciando un notable progreso en los adolescentes en cuanto a sus habilidades sociales.

La teoría psicosocial de Goldstein (1989) ofrece un marco sencillo e interpretable para comprender y evaluar las habilidades con enfoque social de los adolescentes. Mediante una clasificación descriptiva de estas habilidades, la teoría permite realizar una evaluación del nivel de interacción de los adolescentes con sus pares, lo que a su vez arroja luz sobre sus experiencias sociales en general. Para los adolescentes, la capacidad de formar y mantener amistades es un fuerte indicador de su competencia interpersonal.

Los hallazgos de esta investigación respaldan la eficacia del programa educativo implementado, confirmando su capacidad para favorecer el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades sociales en adolescentes. Estos resultados destacan la importancia de implementar programas de este tipo para fomentar la

interacción social positiva, la comunicación efectiva y el manejo emocional en los jóvenes.

Respecto al objetivo específico número dos, determinar el efecto del programa con la dimensión habilidades básicas en adolescentes; por lo que se menciona, que entre el programa y la dimensión tienen una influencia significativa.

La investigación de Alhassan (2019) ofrece un punto de comparación interesante. Este estudio tuvo como objetivo principal capacitar a adolescentes para que desarrollaran habilidades relevantes que les permitiera desenvolverse adecuadamente en su entorno social. Empleando una metodología cuasiexperimental, identificó diferencias significativas en el grupo de adolescentes que recibió la intervención, en comparación con el grupo control que no participó en el programa.

Los resultados de este estudio respaldan la eficacia de los programas de capacitación en habilidades sociales para promover comportamientos positivos en los adolescentes y cómo esto mejoran, en el desenvolvimiento personal de los adolescentes tanto del aspecto intra - interpersonal

Respecto a los objetivos específico número tres que es determinar el efecto del programa con la dimensión habilidades avanzadas en adolescentes 2024; por lo que se menciona, que entre el programa y la dimensión tienen una influencia significativa.

La investigación de Zambrano (2019) ofrece otro punto de comparación relevante. Este estudio, de metodología experimental, tenía como objetivo principal fomentar y desarrollar habilidades en adolescentes para que pudieran desenvolverse de manera adecuada en contextos sociales, culturales y personales. En el estudio se obtuvieron resultados con indicadores que, previo a la implementación del programa, los participantes presentaban deficiencias en sus habilidades sociales. Sin embargo, tras la finalización del programa, se observaron mejoras significativas, evidenciadas por una mayor interacción social con sus pares, una mayor disposición al cambio y una respuesta más asertiva.

Estos hallazgos respaldan la importancia crucial de fomentar nuevas habilidades en los adolescentes, especialmente en aquellos que se encuentran en riesgo de presentar conductas delictivas o actos violentos es necesario implementar estas

herramientas que son los programas con enfoque a mejorar las habilidades sociales dentro de las instituciones para mejorar el desarrollo personal de los jóvenes.

Respecto a los objetivos específicos número cuatro que es determinar el efecto del programa con la dimensión relacionadas con los sentimientos en adolescentes 2024; por lo que se menciona, que entre el programa y la dimensión tienen una influencia significativa.

Zarate (2023) llevó a cabo un estudio con la finalidad de evaluar la efectividad de un programa de habilidades sociales para favorecer el trabajo colaborativo entre los alumnos pertenecientes a una institución educativa. Esta investigación empleó un diseño preexperimental, con el objetivo principal de crear un ambiente de aprendizaje colaborativo positivo y productivo. Los hallazgos revelaron que antes de la implementación del programa, los estudiantes participantes presentaban bajos niveles de habilidades sociales, lo que dificulta su capacidad para participar de manera efectiva en tareas colaborativas.

Se puede comprender que la implementación del programa de habilidades sociales es esencial para lograr resultados óptimos en cuanto al trabajo colaborativo en el aula y desempeñar nuevas habilidades sociales que ayuden a disminuir los conflictos tanto dentro y fuera de una institución educativa.

Respecto a los objetivos específicos número cinco que es determinar el efecto del programa con la dimensión alternativas a la agresividad en adolescentes; por lo que se menciona, que entre el programa y la dimensión tienen una influencia significativa.

La investigación de Bernardo (2022) ofrece un punto de comparación valioso. Este estudio experimental tuvo como objetivo evaluar la eficacia de un programa de habilidades sociales para adolescentes en un entorno escolar. El estudio empleó pruebas previas y posteriores, junto con un formulario de observación de habilidades sociales, para evaluar el impacto del programa. Los hallazgos revelaron un progreso significativo en el fortalecimiento de habilidades de interacción social entre los participantes, como lo evidencian las diferencias observadas entre las pruebas previas y posteriores.

El estudio concluyó que el programa tuvo un efecto positivo en los estudiantes, lo que llevó a mejoras en varios aspectos de sus habilidades sociales. Estas mejoras, a su

vez, fomentaron relaciones interpersonales positivas dentro del entorno escolar y una reducción de comportamientos inadecuados.

Respecto al objetivo específico número seis que es determinar el efecto del programa con la dimensión de afrontamiento del estrés en adolescentes; por lo que se menciona, que entre el programa y la dimensión tienen una influencia significativa.

Estrada et al. (2020) en su investigación que llevaron a cabo para examinar la efectividad de un programa educativo diseñado para mejorar y fortalecer las habilidades de interacción social en los adolescentes. Empleando un diseño preexperimental con una muestra de 25 estudiantes, el estudio reveló diferencias significativas en los resultados del pre y post test.

Este hallazgo que se logró obtener da como conclusión de que la implementación de estrategias educativas es de hecho efectiva para fomentar las habilidades sociales entre los adolescentes.

Respecto al objetivo específico número siete, determinar el efecto del programa con la dimensión planificar en adolescentes; por lo que se menciona, que entre el programa y la dimensión tienen una influencia significativa.

La investigación de Baca et al. (2020) ofrece un valioso punto de comparación. Este estudio cuasi-experimental presentó como objetivo determinar la influencia de las técnicas de juego de roles en el desarrollo de las habilidades de interacción social entre los participantes de nivel secundario.

Los hallazgos del estudio coinciden con la investigación, concluyendo que la implementación de actividades de juego de roles en los adolescentes, este intercambio de personaje, promueve efectivamente el fomento y reforzamiento de habilidades sociales, permitiendo la pronta satisfacción personal por la destreza interactiva con sus pares.

V. CONCLUSIONES

El estudio realizado en Trujillo durante el 2024, arrojó resultados contundentes que respaldan la efectividad de un programa de intervención en el desarrollo de las habilidades sociales de adolescentes. La prueba paramétrica de T student de relacionada arrojó un valor de significancia de .000, lo que significa que el programa tiene un efecto altamente significativo en las habilidades sociales de los participantes; por lo que, los adolescentes participantes experimentaron una mejoría en su capacidad para relacionarse con sus emociones y las de los demás.

Asimismo, se obtuvieron resultados en el nivel deficiente 11.5% y en nivel normal 88.5% en el pretest; posterior a la aplicación del programa, se generaron grandes mejoras, donde se obtuvo el 7.7% en nivel normal y el resto que conformaría el 92.3% en excelente; por tanto, es importante destacar que el efecto positivo del programa se mantiene en el tiempo, lo que lo convierte en una herramienta invaluable para el desarrollo integral de los adolescentes.

En cuanto a los resultados de las dimensiones, el programa de intervención presenta efecto en mejorar las habilidades básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativas a la agresividad, afrontar el estrés y planificación, todas con un nivel de significancia menor a .05 en la prueba paramétrica de T student; por lo tanto, el programa de intervención no solo fortalece habilidades básicas de interacción social, sino también, impulsa el desarrollo de habilidades más complejas en los adolescentes, como la comunicación asertiva, la resolución de conflictos pacífica, la empatía, el manejo del estrés, la planificación ante la agresividad y la toma de decisiones.

Entonces, el programa de intervención, proporciona resultados contundentes y la valoración de la aplicación de dicha herramienta en la implementación en diversos contextos educativos y sociales, incluyendo escuelas, centros comunitarios y organizaciones juveniles. De esta manera, se podrá promover el bienestar y las habilidades sociales de los adolescentes.

VI. RECOMENDACIONES

Se le orienta a la institución, considerar la implementación del programa de intervención en habilidades sociales en la planificación de futuros talleres para adolescentes, debido a que los resultados obtenidos evidencian un impacto positivo y duradero en el desarrollo de estas habilidades, lo que lo convierte en una herramienta valiosa para el bienestar integral de los jóvenes.

De igual manera, realizar una evaluación inicial de las habilidades sociales de todos los estudiantes. Esta evaluación permitirá obtener un diagnóstico completo de la situación y establecer estrategias personalizadas para apoyar el desarrollo de estas habilidades en cada estudiante. Asimismo, establecer canales de comunicación efectivos entre la escuela y las familias. La colaboración entre ambos actores es fundamental para fomentar el desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes.

Así también, organizar talleres para padres y educadores sobre la importancia de las habilidades sociales y cómo apoyarlas tanto en el hogar como en el salón de clases, respectivamente. Brindar herramientas y estrategias necesarias, a las familias, para que puedan contribuir al desarrollo integral de sus hijos.

Es necesario resaltar la importancia en crear un ambiente seguro y de apoyo en el hogar para que los adolescentes deben sentirse cómodos para expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias sin temor a ser juzgados. Brindar a los padre de familia que deben practicar la escucha activa con sus hijos. Validar sus emociones y ofrecer retroalimentación constructiva les ayudará a desarrollar una autoestima sana y habilidades sociales efectivas.

Finalmente, animar a los adolescentes a participar en actividades grupales, proyectos colaborativos y entornos de aprendizaje cooperativo. Estas experiencias les permitirán desarrollar habilidades de comunicación interpersonal, negociación, resolución de problemas y trabajo en equipo, esenciales para el éxito en diversos ámbitos de la vida.

REFERENCIAS

- 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. Recuperado de: DOI: 10.9734/jesbs/2019/v31i230146
- Alsinet Mora, C. (1997). Un programa para mejorar las habilidades sociales de adolescentes. [Program to improve adolescents social skills] *Intervención Psicosocial*, 6(2), 227. Retrieved from <https://www.proquest.com/scholarly-journals/un-programa-para-mejorar-las-habilidades-sociales/docview/2480743403/se-2>
- Ariza-Montañez, V. (2022). Una etapa semipatológica: la Adolescencia y la educación sexual en la segunda y tercera década del siglo XX en Colombia. *Encuentros*, 20(1), p176-192. 17p. DOI: <https://doi.org/10.15665/encuen.v20i01.2727>
- Baca L.S.R., Rivera J.L.T., Andía H.D., Alarcón-Díaz M.A. (2020). Role play: Quasiexperiment for the development of social skills. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 12(1), 496-502. <https://doi.org/10.9756/INT-JECSE/V12I1.201030>
- Bandura, A. (1987). *Teoría del Aprendizaje Social*. Espasa Calpe: Madrid, España
- Banguero Melo, H. R., Álvarez-Maestre, A. J., Blanco González, L. M., Ruiz García, J. E., & Pérez Fuentes, C. A. (2019). Effectiveness of a psychoeducational intervention program for strengthening social skills in prisoners. *Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica*, 38(5), 600-607. <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85077768483&origin=resultslist>
- Bernardo, S. (2022). Programa de habilidades sociales en un grupo de adolescentes pertenecientes a una institución educativa de Lima Metropolitana (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. Recuperado de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11947/Programa_BernardoArevalo_Sara.pdf

- Betancourt, S., Montoya, F. y Vásquez, L. (2022). Fortalecimiento de las habilidades sociales en un grupo de adultos mayores de la fundación Rosa de Misericordia del municipio de Tuluá – Valle del Cauca. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3) 32-55. DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2196
- Calderón, L. (2022). Programa de habilidades sociales como alternativa para una sana convivencia escolar en una institución Educativa de la Provincia de Castrovirreyna. *Tesis de posgrado*. Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.14005/12554>
- Cárdenas, T. (2022). *Programa de habilidades sociales para prevenir conductas disociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, Trujillo 2021. Tesis para obtener maestría*. Universidad César Vallejo, Trujillo.
- Colegio de Psicólogos del Perú (1999). Código de ética profesional. Recuperado de: http://vin.unitru.edu.pe/images/etica/regla/codigo/cell_psicologo.pdf
- Crone, E. (2019). *El cerebro adolescente. Cambios en el aprendizaje, en la toma de decisiones y en las relaciones sociales*. NARCEA Ediciones, Madrid.
- Díaz, H. (2016). *Efectos del programa “autocontrol del enojo” en las habilidades sociales de estudiantes de secundaria con historial de conducta violenta de un colegio público del distrito de San Juan de Lurigancho, Lima, 2015*. Tesis para obtener título de psicología. Universidad César Vallejo, Lima.
- Estrada, E., Mamani, H. y Gallegos, N. (2020). Estrategias psicoeducativas para el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria. *Revista San Gregorio*, 39, pp. 116-129. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.36097/rsan.v1i39.1374>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF. (2022). Desarrollo de documento técnico para la evaluación y entrenamiento en habilidades sociales. recuperado de: <https://www.unicef.org/peru/desarrollo-de-documento-tecnico-para-la-evaluacion-y-entrenamiento-en-habilidades-sociales-nna>

- Galvis, L., León, A.P. y Rodríguez, A. (2022). Diseño de un programa en Habilidades sociales con estudiantes de noveno y decimo grado del colegio Técnico Luis Camacho Rueda. Tesis de pregrado, Colombia. Recuperado de: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/18547/2022_Tesis_Angela_Rodr%C3%ADguez.pdf?sequence=1
- Goldstein, A. (1989). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Ediciones Martínez Roca: Barcelona, España. Recuperado de: https://www.academia.edu/36322793/Habilidades_sociales_y_autocontrol_en_la_adolescencia_Goldstein_Sprafkin_Gershaw_y_Klein
- Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que *existen*. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), 1442. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.
- Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. (2006). Metodología de la Investigación. 5ta Ed. México, D.F., Mc Graw Hill. <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, 10(18) 714 pp. <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2019). *Encuesta nacional sobre relaciones sociales, ENARES, principales resultados*. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/presentacion_enares_2019.pdf
- Lenouvel, E., Ullrich, P., Siemens, W., Dallmeier, D., Denking, M., Kienle, G., Zijlstra, G.A., Hauer, K. & Klöppel, S. (2023). Cognitive behavioural therapy (CBT) with and without exercise to reduce fear of falling in older people living in

the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 11(1). DOI: 10.1002/14651858.CD014666.pub2

Lora-Loza, M., Sevillano-Saldaña, J., García-Ishimine, R., Rodríguez-Beas, T. y Vilca-Bejarano, Y. (2021). Efectos del programa educativo "Libres de COVID-19" sobre las habilidades sociales preventivas del adolescente. *Revista de la Facultad de Medicina*, 21 (4). <https://doi.org/10.24265/horizmed.2021.v21n4.03>

Mendoza, I. (2020). *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, Tecnología*. (Trabajo de Investigación para optar el Título de Licenciado en Psicología). Cayetano Heredia, Perú. Recuperado de: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mendoza-Medina, C. (2021). Las habilidades sociales, factor clave para una interacción efectiva. *Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 6 (2). <https://orcid.org/0000-0003-1550-1441>

Michelson, L., Sugat, P., Wood, R. y Kazdin, A. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia: evolución y tratamiento*. Martínez Roca, Barcelona. recuperado de: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10777/HHSS>

Ministerio de Educación (2024). *Aprendizajes*. Lima, Perú. Recuperado de: <https://www.minedu.gob.pe/politicas/aprendizajes/queaprenden.php>

Ministerio de Salud. (2005). *Manual de Habilidades Sociales En Adolescentes Escolares*. Lima: Dirección General de Promoción de la Salud. Recuperado de: https://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolesc.pdf

Moreto, Z. y Yovera, R. (2023). *Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales de Goldstein en estudiantes de nivel superior de Piura, 2023*. (Tesis para obtener el título de Licenciada en Psicología). Universidad César Vallejo, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/136223>

- Organización Mundial de la Salud (2023). La violencia juvenil. Recuperado de: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/youth-violence>
- Pérez, F.M.I., Montero, J.M.C., Meléndez, I.V., & Navarro, M.I.R. (2022). Development of social skills of high school students on virtual platforms, 2021. *World Journal on Educational Technology: Current Issues*. 14(1), 231-242. <https://doi.org/10.18844/wjet.v14i1.6720>
- Rojas, N. y Robladillo, K. (2020). Habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa pública de Acolla, Jauja- 2020 (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Los Andes, Huancayo. Recuperado de: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1930/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sacaca, L. y Pilco, R. (2022) Habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria. *Revista estudios Psicológicos*, 2(4), 109-120. DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.009>
- Sanchiz, L. (2008). Modelos de orientación e intervención psicopedagógica. Universitat Jaume. Recuperado de: <https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/23882/s4.pdf?sequence=6>
- Thorndike, E. L. (1929). Intelligence and its use. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Thorndike, R. L. & Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *Psychological Bulletin*, 34, 275-285.
- Torres, M., Caballero, D. y Ullon, E. (2018). Habilidades sociales: Detección en alumnos del primer curso de la carrera de contabilidad en la Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional del Este en Ciudad del Este, Paraguay. Universidad Nacional de Cuyo, Argentina. Recuperado de: https://tesisenfermeria.bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/12500/3-ciencias-politicas-y-sociales-torres-marcelo-une.pdf

Zambrano, E. (2019). Fomento de Habilidades Sociales en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria en el Aula de Expulsados de la Fundación Balia (Tesis de fin de grado). Universidad de Sevilla, Sevilla. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/11441/91019>

Zarate, E. (2023). Programa de habilidades sociales para la mejora del trabajo colaborativo. Tesis para obtener grado académico de maestra en Ciencias de la educación con mención en Gestión educativa. Universidad Señor de Sipán, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/11540>

ANEXOS

Anexo 1. Tabla de operacionalización de variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
<p>Variable independiente:</p> <p>Programa de intervención</p>	<p>Los programas de intervención enfocados en entrenar habilidades sociales permiten que los individuos mejoren y manejen mejor sus interacciones sociales, facilitando la relación con sus pares y mejor resolución de conflictos (Goldstein, 1989)</p>	<p>El programa cuenta con 10 sesiones, trabajando temas que evalúa el instrumento de evaluación de habilidades sociales, las cuales tienen una duración de 45 minutos cada sesión, dos veces por semana.</p>	<p>Habilidades sociales básicas</p> <p>Habilidades avanzadas</p> <p>Relacionadas a sus sentimientos</p> <p>Alternativas a la agresividad</p> <p>Las que permiten enfrentar el estrés</p> <p>Habilidades para planificar</p>	<p>No corresponde</p>	<p>No aplica</p>	<p>Nominal</p>

<p>Variable dependiente:</p> <p>Habilidades Sociales</p>	<p>Goldstein (1978) menciona que las habilidades sociales son cruciales en el ser humano y desarrollar diferentes aspectos de estas habilidades en los adolescentes permitirá la adecuada integración a la sociedad, abriendo paso a grandes oportunidades en su vida personal, social y laboral.</p>	<p>Se mide mediante la Escala de Evaluación de Habilidades sociales, que cuenta con 50 ítems en total, de escala tipo Likert del 1 al 5, donde 1 es "Casi Nunca" y 5 "Casi siempre", con puntuación máxima de 250 y mínima de 50, clasificando los niveles de habilidades en los percentiles 0 a 42 nivel bajo; entre 43 a 57 nivel medio o normal; y nivel alto o excelente percentiles de 58 a más.</p>	Habilidades sociales básicas	Escuchar, comenzar una conversación, dar gracias, elogiar, presentarse.	Ítems de 1 al 8	Ordinal
			Habilidades avanzadas	Disculparse, solicitar ayuda, seguir instrucciones.	Ítems del 9 al 14	
			Relacionadas a sus sentimientos	Conocer y expresar los sentimientos, entender al otro.	Ítems del 15 al 21	
			Alternativas a la agresividad	Pedir permiso, negociar, el autocontrol, evitar los problemas con los demás.	Ítems del 22 al 30	
			Las que permiten enfrentar el estrés	Defender a los amigos, responder al fracaso, enfrentar la presión del grupo.	Ítems del 31 al 42	
			Habilidades para planificar	Tomar decisiones realistas, concentrarse en una tarea, establecer objetivos.	Ítems del 43 al 50	

Anexo 2. Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
¿Cuál es la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024?	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>El programa de intervención en habilidades sociales tiene eficacia significativa, llevando a los adolescentes a desarrollar y fortalecer sus habilidades sociales y a futuro prevenir conductas inadecuadas en sus siguientes etapas del desarrollo humano.</p>	<p>Variable independiente : Programa de Intervención</p>	<p>Habilidades sociales básicas</p> <p>Habilidades avanzadas</p> <p>Relacionadas con los sentimientos</p> <p>Alternativas a la agresividad</p> <p>Afrontamiento del estrés</p> <p>Las habilidades para planificar.</p>	<p>No corresponde</p>	<p>Tipo de investigación: Aplicada</p> <p>Diseño: Experimental, con pre y post test</p>
	<p>Objetivo Específicos:</p> <p>Identificar el nivel de habilidades sociales en adolescentes previo y posterior a la ejecución del programa de</p>		<p>Variable dependiente: Habilidades sociales</p>	<p>Habilidades sociales básicas</p>		

<p>intervención en una institución educativa de Trujillo-2024.</p> <p>Determinar la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes según la dimensión habilidades básicas.</p> <p>Determinar la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes según la dimensión habilidades avanzadas.</p> <p>Determinar la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes</p>				Habilidades avanzadas	<p>Disculparse, solicitar ayuda, seguir instrucciones.</p> <p>Ítems del 9 al 14.</p>	<p>Programa de intervención en habilidades sociales de 10 sesiones</p>
				Relacionadas con los sentimientos	<p>Conocer y expresar los sentimientos, entender al otro.</p> <p>Ítems del 15 al 21</p>	
				Las alternativas a la agresividad	<p>Pedir permiso, negociar, el autocontrol, evitar los problemas con los demás.</p> <p>Ítems del 22 al 30.</p>	

	<p>según la dimensión relacionadas con los sentimientos.</p> <p>Determinar la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes según la dimensión alternativas a la agresividad.</p> <p>Establecer la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes según la dimensión afrontamiento del estrés.</p> <p>Establecer la eficacia del programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes según la dimensión habilidades para planificar</p>			<p>Afrontamiento del estrés</p>	<p>Defender a los amigos, responder al fracaso, enfrentar la presión del grupo.</p> <p>Ítems del 31 al 42.</p>	
				<p>Las habilidades para planificar.</p>	<p>Tomar decisiones realistas, concentrarse en una tarea, establecer objetivos.</p> <p>Ítems del 43 al 50</p>	

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

A continuación, encontrarás una lista de habilidades que utilizamos normalmente en nuestras interacciones sociales. Es importante que las leas atentamente y determinar en qué medida usas cada una de esas habilidades, según la siguiente numeración:

Marca en el **1**, si tu respuesta es **CASI NUNCA**

Marca en el **2**, si tu respuesta es **POCAS VECES**

Marca en el **3**, si tu respuesta es **ALGUNAS VECES**

Marca en el **4**, si tu respuesta es **MUCHAS VECES**

Marca en el **5**, si tu respuesta es **CASI SIEMPRE**

N°	Habilidades Sociales	1	2	3	4	5
1	Prestas atención a la persona que te está hablando, e intentas comprender lo que te está diciendo.					
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes.					
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos					
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada.					
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores.					
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa.					
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí.					
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza.					
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad.					
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo, y del mismo modo participar en una determinada actividad.					
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica.					
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente.					
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal.					
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona.					
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas.					
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes.					
17	Intentas comprender lo que sienten los demás.					
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona.					
19	Permites que los demás sepan que te interesas, así como que te preocupas por ellos.					
20	Piensas el por qué estás asustado, e incluso buscas hacer algo para disminuir tu miedo.					
21	Te dices a ti mismo cosas positivas, así como hacer cosas agradables cuando te mereces una recompensa					
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo, así mismo le pides permiso a la persona indicada.					

23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás.					
24	Ayudas a quien lo necesita.					
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes.					
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”.					
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura.					
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas.					
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas.					
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte.					
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema y buscas encontrar una solución					
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien.					
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado.					
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.					
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad; así mismo buscas realizar algo para sentirte mejor en ese momento.					
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo.					
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer.					
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación, buscando posteriormente qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro.					
39	Reconoces, luego resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen.					
40	Comprendes el porqué de una acusación; luego piensas en la mejor forma de responderle a la persona que te ha hecho la acusación.					
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática.					
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta.					
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante.					
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control.					
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea.					
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea.					
47	Resuelves qué necesitas saber, así como encontrar la manera de conseguir la información.					
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante, así mismo elijes el que deberías solucionar primero.					
49	Consideras las diferentes posibilidades, hasta que eliges la que te hará sentir mejor.					
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo.					

Anexo 4. Ficha de validación de instrumentos para la recolección de datos

Ficha de validación de contenido para un instrumento

INSTRUCCIÓN: A continuación, se le hace llegar el instrumento de recolección de datos (Cuestionario/Guía de entrevista) que permitirá recoger la información en la presente investigación: Programa de intervención en habilidades sociales con adolescentes en una institución de Trujillo. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento, haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota. Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008).

Matriz de validación del cuestionario/guía de entrevista de la variable/categoría Programa de intervención en habilidades sociales

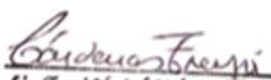

Definición de la variable/categoría:

Programa de intervención en Habilidades sociales: Se define como una forma de intervención en aspectos relacionados a la interacción humana en los diferentes ámbitos de su entorno, la intervención psicosocial se basa en observar al individuo en su entorno social e intervenir con el entrenamiento en habilidades para que sus interacciones interpersonales se den de forma adecuada en su entorno, esto según el aprendizaje social propuesto por Albert Bandura (Bandura, 1980).

Habilidades sociales: Goldstein (1980) coincide con la importancia del entrenamiento en las habilidades necesarias para la interacción social, las habilidades son fundamentales para la efectividad de la conducta interpersonal del ser humano, demostrando la adecuada expresión emocional, de sus derechos y opiniones, toma de decisiones, enfrentarse a situaciones conflictivas y, además, saber respetar estas interacciones en los demás.

Dimensión	Indicador	Ítem	S U F I C I E N C I A	C L A R I D A D	C O H E R E N C I A	R E L E V A N C I A	Observación
Programa de intervención en habilidades sociales	Habilidades básicas para la vida	Sesión 1: "Conociendo mis fortalezas y debilidades"	1	1	1	1	
		Sesión 2: "Siempre ser agradecido"	1	1	1	1	
		Sesión 3: "Comunicándome con los demás"	1	1	1	1	
	Habilidades para las relaciones interpersonales	Sesión 4: "Aprendiendo a disculparme"	1	1	1	1	
	Reconocimiento y gestión de emociones	Sesión 5: "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
		Sesión 6: "La empatía"	1	1	1	1	
	Habilidades alternativas a la agresividad	Sesión 7: "Controlando mi enojo"	1	1	1	1	
		Sesión 8: "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Afrontamiento del estrés	Sesión 9: "Enfrentando el estrés"	1	1	1	1	
	Entrenamiento para la planificación	Sesión 10: "Tomando buenas decisiones"	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Programa "Entrenando mis Habilidades Sociales"
Objetivo del instrumento	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa con la finalidad de mejorar la interacción con sus pares.
Nombres y apellidos del experto	<u>Treysi</u> Marisol Cárdenas Villegas
Documento de identidad	77423770
Años de experiencia en el área	2 años de experiencia
Máximo Grado Académico	Magister en Intervención Psicológica
Nacionalidad	Peruana
Institución	Municipalidad de Poroto
Cargo	Psicóloga
Número telefónico	935689054
Firma	 <i>Lic. Treysi Marisol Cárdenas Villegas</i>  PSICÓLOGA C.Ps.P. 35383
Fecha	05 / 06 / 24

Dimensión	Indicador	Ítem	S	C	C	R	Observación
			U	L	O	E	
			F	A	H	V	
			I	R	E	A	
			C	I	N		
			I	D	C		
			A	A	I		
Programa de intervención en habilidades sociales	Habilidades básicas para la vida	Sesión 1: "Conociendo mis fortalezas y debilidades"	1	1	1	1	
		Sesión 2: "Siempre ser agradecido"	1	1	1	1	
		Sesión 3: "Comunicándome con los demás"	1	1	1	1	
	Habilidades para las relaciones interpersonales	Sesión 4: "Aprendiendo a disculparme"	1	1	1	1	
	Reconocimiento y gestión de emociones	Sesión 5: "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
		Sesión 6: "La empatía"	1	1	1	1	
	Habilidades alternativas a la agresividad	Sesión 7: "Controlando mi enojo"	1	1	1	1	
		Sesión 8: "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Afrontamiento del estrés	Sesión 9: "Enfrentando el estrés"	1	1	1	1	
	Entrenamiento para la planificación	Sesión 10: "Tomando buenas decisiones"	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Programa "Entrenando mis Habilidades Sociales"
Objetivo del instrumento	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa con la finalidad de mejorar la interacción con sus pares.
Nombres y apellidos del experto	Stefany Evelyn Gamarra Vargas
Documento de identidad	75386985
Años de experiencia en el área	2 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución	UCV
Cargo	Acompañamiento al estudiante
Número telefónico	981125647
Firma	  Stefany Evelyn Gamarra Vargas PSICÓLOGA C.Ps.P. 35941
Fecha	09 / 06 / 2024

Dimensión	Indicador	Ítem	S U F I C I E N C I A	C L A R I D A D	C O H E R E N C I A	R E L E V A N C I A	Observación
Programa de intervención en habilidades sociales	Habilidades básicas para la vida	Sesión 1: “Conociendo mis fortalezas y debilidades”	1	1	1	1	
		Sesión 2: “Siempre ser agradecido”	1	1	1	1	También se podría complementar con el concepto de compasión y autocompasión
		Sesión 3: “Comunicándome con los demás”	1	1	1	1	
	Habilidades para las relaciones interpersonales	Sesión 4: “Aprendiendo a disculparme”	1	1	1	1	También se podría usar situaciones alternativas como hacer/responder a un reclamo, a un elogio o a una crítica
	Reconocimiento y gestión de emociones	Sesión 5: “Mis emociones son importantes”	1	1	1	1	
		Sesión 6: “La empatía”	1	1	1	1	
	Habilidades alternativas a la agresividad	Sesión 7: “Controlando mi enojo”	1	1	1	1	
		Sesión 8: “Actuando asertivamente”	1	1	1	1	

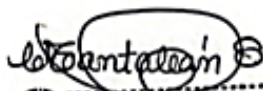
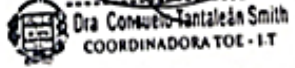
Afrontamiento del estrés	Sesión 9: "Enfrentando el estrés"	1	1	1	1	Se podría complementar con el trabajo de sub-modalidades (color, forma, tamaño, distancia, etc.) al visualizar sensaciones, emociones o pensamientos.
Entrenamiento para la planificación	Sesión 10: "Tomando buenas decisiones"	1	1	1	1	Se podría complementar con la pregunta milagro "si ocurriera un milagro por la noche, mientras duermes, que cumple todos tus deseos y esperanzas, qué sería distinto al día siguiente que te indicaría que las cosas han cambiado para mejor, qué vas a ver, oír, sentir y hacer distinto"

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	PROGRAMA "ENTRENANDO MIS HABILIDADES SOCIALES"
Objetivo del instrumento	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa con la finalidad de mejorar la interacción con sus pares.
Nombres y apellidos del experto	Eduardo Andrés Vásquez Carrasco
Documento de identidad	43102990
Años de experiencia en el área	16 años
Máximo Grado Académico	Magister en docencia universitaria
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas
Cargo	Docente, asesor de internado y tesis
Número telefónico	991429807
Firma	 Eduardo Vásquez Carrasco PSICÓLOGO C.Ps.P. 14224
Fecha	07 / 06 / 2024

Dimensión	Indicador	Ítem	S U F I C I E N C I A	C L A R I D A D	C O H E R E N C I A	R E L E V A N C I A	Observación
Programa de intervención en habilidades sociales	Habilidades básicas para la vida	Sesión 1: "Conociendo mis fortalezas y debilidades"	1	1	1	1	
		Sesión 2: "Siempre ser agradecido"	1	1	1	1	
		Sesión 3: "Comunicándome con los demás"	1	1	1	1	
	Habilidades para las relaciones interpersonales	Sesión 4: "Aprendiendo a disculparme"	1	1	1	1	
	Reconocimiento y gestión de emociones	Sesión 5: "Mis emociones son importantes"	1	1	1	1	
		Sesión 6: "La empatía"	1	1	1	1	
	Habilidades alternativas a la agresividad	Sesión 7: "Controlando mi enojo"	1	1	1	1	
		Sesión 8: "Actuando asertivamente"	1	1	1	1	
	Afrontamiento del estrés	Sesión 9: "Enfrentando el estrés"	1	1	1	1	
	Entrenamiento para la planificación	Sesión 10: "Tomando buenas decisiones"	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Programa "Entrenando mis Habilidades Sociales"
Objetivo del instrumento	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa con la finalidad de mejorar la interacción con sus pares.
Nombres y apellidos del experto	Dra. Consuelo Tentalean Smith
Documento de identidad	17907325
Años de experiencia en el área	41 años de experiencia
Máximo Grado Académico	Doctora en Ciencias de la Educación
Nacionalidad	Peruana
Institución	José Faustino Sánchez Carrión
Cargo	Coordinadora de Tutoría y Orientación Educativa
Número telefónico	992934024
Firma	 
Fecha	04 / 06 / 24

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa de intervención en habilidades sociales	Habilidades básicas para la vida	<p>Sesión 1: "Conociendo mis fortalezas y debilidades"</p> <p>Sesión 2: "Siempre ser agradecido"</p> <p>Sesión 3: "Comunicándome con los demás"</p>	1	1	0	1	Mostrar coherencia en la sesión 1, en lugar de enfocarse en las debilidades del participante, puede ser reemplazado por las fortalezas.
	Habilidades para las relaciones interpersonales	Sesión 4: "Aprendiendo a disculparme"	1	1	1	1	Correcto
	Reconocimiento y gestión de emociones	<p>Sesión 5: "Mis emociones son importantes"</p> <p>Sesión 6: "La empatía"</p>	1	1	1	1	Correcto
	Habilidades alternativas a la agresividad	<p>Sesión 7: "Controlando mi enojo"</p> <p>Sesión 8: "Actuando asertivamente"</p>	1	0	1	1	Cambiar la palabra "Controlar", con "Gestionar". Ya que no podemos controlar las emociones.
	Afrontamiento del estrés	Sesión 9: "Enfrentando el estrés"	1	1	1	1	Correcto
	Entrenamiento para la planificación	Sesión 10: "Tomando buenas decisiones"	1	1	1	1	Correcto

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	PROGRAMA "ENTRENANDO MIS HABILIDADES SOCIALES"
Objetivo del instrumento	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa con la finalidad de mejorar la interacción con sus pares.
Nombres y apellidos del experto	Oriana Marcela Sánchez Tejada
Documento de identidad	75007891
Años de experiencia en el área	3 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo/Universidad Internacional de Valencia
Cargo	Psicóloga
Número telefónico	958107072
Firma	 Oriana Marcela Sánchez Tejada 
Fecha	07 / 06 / 2024

Dimensión	Indicador	Ítem	SUFICIENCIA	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	Observación
Programa de intervención en habilidades sociales	Habilidades básicas para la vida	<p>Sesión 1: "Conociendo mis fortalezas y debilidades"</p> <p>Sesión 2: "Siempre ser agradecido"</p> <p>Sesión 3: "Comunicándome con los demás"</p>	1	1	1	1	
	Habilidades para las relaciones interpersonales	<p>Sesión 4: "Aprendiendo a disculparme"</p>	1	1	1	1	
	Reconocimiento y gestión de emociones	<p>Sesión 5: "Mis emociones son importantes"</p> <p>Sesión 6: "La empatía"</p>	1	1	1	1	
	Habilidades alternativas a la agresividad	<p>Sesión 7: "Controlando mi enojo"</p> <p>Sesión 8: "Actuando asertivamente"</p>	1	1	1	1	
	Afrontamiento del estrés	<p>Sesión 9: "Enfrentando el estrés"</p>	1	1	1	1	
	Entrenamiento para la planificación	<p>Sesión 10: "Tomando buenas decisiones"</p>	1	1	1	1	

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Programa “Entrenando mis Habilidades Sociales”
Objetivo del instrumento	Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa con la finalidad de mejorar la interacción con sus pares.
Nombres y apellidos del experto	JANETH IMELDA SUÁREZ PASCO
Documento de identidad	18084992
Años de experiencia en el área	25 años
Máximo Grado Académico	Maestría
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad Privada del Norte
Cargo	Docente Universitaria
Número telefónico	922663889
Firma	C.Ps.P.:8178 
Fecha	09/06/2024

Anexo 5. Consentimiento y asentimiento informado

Asentimiento informado

Título de la investigación: Programa de intervención en habilidades sociales con los adolescentes en una institución educativa de Trujillo-2024.

Investigador (a): Rocío Leonor Montalvo Caballero

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa de intervención en habilidades sociales con los adolescentes en una institución educativa de Trujillo-2024”, cuyo objetivo es determinar la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales con los adolescentes en una institución educativa de Trujillo. Esta investigación es desarrollada por la estudiante del programa de Maestría en Intervención Psicológica, de la universidad César Vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”.

Actualmente, con la era tecnológica y por circunstancias del contexto, las habilidades sociales en los adolescentes se han visto afectadas, se evidencian deficiencias en las interacciones con los pares. Por lo tanto, es fundamental que ellos sepan cómo fortalecer o desarrollar aquellas habilidades que le van a permitir mantener una adecuada interacción social con el medio que lo rodea.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de aula de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación; por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede realizar preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar que no existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Los resultados de la investigación se le brindará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona; sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados son anónimos y no hay ninguna manera de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar al Investigador (a) Psic. Rocío Leonor Montalvo Caballero - email: rocioleonor12@gmail.com y asesor: Dra. Lizzeth Aimée García Flores email: lgarciafl@ucv.edu.pe

Consentimiento: Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Firma:

Fecha y hora:

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Programa de intervención en habilidades sociales con los adolescentes en una institución educativa de Trujillo-2024.

Investigadora: Rocío Leonor Montalvo Caballero

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Programa de intervención en habilidades sociales con los adolescentes en una institución educativa de Trujillo-2024”, cuyo objetivo es determinar la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales con los adolescentes en una institución educativa de Trujillo-2024. Esta investigación es desarrollada por la estudiante del programa de Maestría en Intervención Psicológica, de la universidad César vallejo del campus Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la universidad y con el permiso de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”.

Actualmente, con la era tecnológica y por circunstancias del contexto, las habilidades sociales en los adolescentes se han visto afectadas, se evidencia deficiencias en las interacciones con los pares. Por lo tanto, es fundamental que ellos sepan cómo fortalecer o desarrollar aquellas habilidades que le van a permitir mantener una adecuada interacción social con el medio que lo rodea.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas.
2. Esta encuesta o entrevista tendrá un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos y se realizará en el ambiente de aula de la institución emblemática GUE “José Faustino Sánchez Carrión”. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación; por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Su menor hijo(a) puede realizar preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a que su hijo (a) acepte participar, luego no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Para su menor hijo(a) NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad a su menor hijo(a) tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Los resultados de la investigación se le brindará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona; sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados son anónimos y no hay ninguna manera de identificar al participante. Garantizamos que la información recogida de su menor hijo(a) por medio de la entrevista y encuesta es totalmente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar al Investigador (a) Psic. Rocío Leonor Montalvo Caballero - email: rocioleonor12@gmail.com y asesora: Dra. Lizzeth Aimée García Flores email: lgarciafl@ucv.edu.pe

Asentimiento: Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo que mi menor hijo(a) participe en la investigación antes mencionada.

Nombre y apellidos:

Firma:

Fecha y hora:

Anexo 7. Análisis complementario

Análisis de la normalidad.

		Shapiro-Wilk	
		W	p
HS_Pre	HS_Pos	0.979	0.847
HSB_Pre	HSB_Pos	0.963	0.459
HSA_Pre	HSA_Pos	0.894	0.011
HRS_Pre	HRS_Pos	0.951	0.249
HAA_Pre	HAA_Pos	0.968	0.576
HPEE_Pre	HPEE_Pos	0.974	0.727
HPP_Pre	HPP_Pos	0.974	0.722

*Nota. **HS**: Habilidades sociales; **HSB**: Habilidades sociales básicas; **HSA**: Habilidades sociales avanzadas; **HRS**: Habilidades relacionadas con los sentimientos; **HAA**: Habilidades alternativas a la agresividad; **HPEE**: Habilidades para enfrentar el estrés; **HPP**: Habilidades para la planificación.*

El primer paso para evaluar el efecto de un programa de intervención en habilidades sociales fue analizar el cumplimiento o no del supuesto de normalidad por parte de las variables, información que se presenta en la tabla 1. En la tabla se aprecia que la medida general de habilidades sociales ($W = .979$, $p > .05$) junto con las dimensiones de habilidades sociales: básicas ($W = 0.979$, $p > .05$), relacionadas con los sentimientos ($W = 0.951$, $p > .05$), alternativas a la agresividad ($W = 0.968$, $p > .05$), para enfrentar el estrés ($W = 0.974$, $p > .05$) y para planificar ($W = 0.974$, $p > .05$), superan el criterio de normalidad de los datos. La excepción fue la habilidad social avanzada ($W = 0.894$, $p < .05$).

Anexo 8. Autorización para el desarrollo de la investigación

I.E.E. - G.U.E.
"JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION"
TRUJILLO
RECIBIDO
EXP. N°: 2124
FECHA: 03.06.2024
HORA: 8.51 am.

**"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE
JUNÍN Y AYACUCHO"**

Trujillo, 29 de mayo de 2024

CARTA N° 117-2024-UCV-VA-EPG-F01/J
Sr. Miguel Ángel Zavala Muñoz
Director
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA GUE "JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN"
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 **ROCÍO LEONOR MONTALVO CABALLERO**, 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 INTERVENCIÓN EN HABILIDADES SOCIALES CON ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE TRUJILLO-2024"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar la eficacia de un programa de intervención en habilidades sociales, con adolescentes de una institución educativa de Trujillo-2024.

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

Atentamente. -

MIGUEL ÁNGEL ZAVALA
RECIBIDO / PROCEDENTE

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

5to I / Martes
Hora 8:15 am - 9:00 am

ADJUNTO:
- Instrumentos de recolección de datos.

Anexo 9. Programa de intervención en habilidades sociales

PROGRAMA “ENTRENANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

I. Datos generales

Denominación del programa: “Entrenando mis habilidades sociales”

Institución : Institución educativa pública

Beneficiarios : Adolescentes entre 15 y 17 años.

Nro. de participantes : 26 estudiantes

Horario : Turno mañana, 2 veces por semana

Responsable del programa : Montalvo Caballero, Rocío Leonor

II. Fundamentación

Este presente programa se centra en fortalecer y desarrollar las habilidades sociales en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. El cual es llevado desde un enfoque psicosocial, el cual permitirá que los beneficiarios desarrollen y fortalezcan aquellas habilidades útiles para su interacción social.

Michelson et al (1983) describe a las habilidades sociales como aprendizajes adquiridos mediante la observación, ensayo y la información, en donde está incluido toda conducta verbal y no verbal. Además, para Michelson, las habilidades sociales presentan otras características como: suponer iniciativas, tener respuestas efectivas y adecuadas; incrementar el fortalecimiento social; siempre serán recíprocas y tener una respuesta efectiva, su práctica se ve influenciada por el ambiente o contexto del adolescente, factores que se ven involucrados como la edad, sexo y estándar social. La psicología social es una disciplina independiente que se interesa por fenómenos sociales del individuo, incluye su forma de influir en la sociedad, la interacción, las actitudes frente a las diversas situaciones a afrontar, su personalidad y la conducta que muestra; por lo tanto, al centrarse en estos aspectos, su manera de intervenir es a través de la observación y control del individuo en la sociedad (Rizo, 2006).

III. Objetivo

General:

- Desarrollar y fortalecer habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa con la finalidad de mejorar la interacción con sus pares.

Específicos:

- Fortalecer las habilidades de interacción intrapersonal e interpersonal, con la finalidad de una adecuada convivencia con su entorno.
- Incentivar en los estudiantes la habilidad de disculparse cuando decimos o hacemos algo que no está bien, para una convivencia saludable.
- Desarrollar habilidades para la gestión y expresión emocional a fin de la comprensión de las propias emociones y de las demás.
- Fortalecer el autocontrol y la asertividad en los estudiantes a fin de tomar alternativas distintas a la agresión ante los conflictos.
- Practicar técnicas que ayude a los participantes a calmar el estrés de su día a día.
- Desarrollar en los participantes una adecuada toma de decisiones y realización de plan de vida.

IV. Actividades

Sesión	Denominación	Objetivo	Estrategias	Materiales	Tiempo
1	“Conociendo mis fortalezas y debilidades”	Fortalecer las habilidades de interacción intrapersonal e interpersonal, con la finalidad de una adecuada convivencia con su entorno.	Expositiva, psicoeducativa y participativa.	Hojas bond, pre-test papelotes, lapiceros, plumones.	45 min
2	“Siempre ser agradecido”			Imágenes Hojas de trabajo	45 min
3	“Comunicándome con los demás”			Papelotes	45 min
4	“Aprendiendo a disculparme”	Incentivar en los estudiantes la habilidad de disculparse cuando decimos o hacemos algo que no está	Instrucción verbal Juego de roles	Papelotes, plumones.	45 min

		bien, para una convivencia saludable.			
5	“Mis emociones son importantes”	Desarrollar habilidades para la gestión y expresión emocional a fin de la comprensión de las propias emociones y de las demás.	Reconocimiento y gestión emocional Juego de roles	Imágenes Pizarra Plumones	45 min
6	“La empatía”		Casos prácticos para entender a los demás. Juego de roles		45 min
7	“Aprendiendo a gestionar el enojo”	Fortalecer el autocontrol y la asertividad en los estudiantes a fin de tomar alternativas distintas a la agresión ante los conflictos.	Entrenamiento en autocontrol.	Globos Sillas Pizarra	45 min
8	“Actuando asertivamente”		Técnicas en resolución de conflictos. Entrenamiento en asertividad.	Hojas bond, post-test papelotes, plumones e incentivos.	45 min
9	“Enfrentando el estrés”	Practicar técnicas que ayude a los participantes a calmar el estrés de su día a día.	Técnicas de respiración y relajación. Entrenamiento en pausas activas.	Música relajante Parlante Sillas	45 min
10	“Tomando buenas decisiones”	Desarrollar en los participantes una adecuada toma de decisiones y realización de plan de vida.	Realización de esquema de plan de vida.	Hojas bond Plumones Colores Lapiceros	45 min

VI. Desarrollo de las sesiones

Sesión 1	“Conociendo mis fortalezas y debilidades”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo del programa en general y la sesión. - Se exponen las normas de convivencia. <p>Dinámica de inicio: Se iniciará con una breve presentación de la expositora, presentación del programa y del tema de la sesión. Se aplicará el pre test.</p> <p>Posterior, se realiza una dinámica de presentación en la cual pedirá a cada uno de los participantes formar un círculo. La consigna es: la facilitadora lanzará un ovillo de lana a uno de los participantes que se encuentre dentro del círculo, debe cogerlo y decir su nombre, su edad y sus hobbies, seguidamente esa misma persona lo lanzará el ovillo a otra participante cumpliendo la misma función. La finalidad de la dinámica es la presentación de cada participante y así mismo crear un mayor clima de confianza entre los alumnos y la facilitadora.</p>	Pre-test	15”
Desarrollo	<p>Para el desarrollo de la sesión de la sesión se empezará utilizando la técnica de lluvia de ideas, la cual consistirá de que cada participante de manera libre dará a conocer su punto de vista.</p> <p>Se empezará con la exposición al tema sobre las habilidades de forma general y la importancia del autoconocimiento en las habilidades sociales, además definiciones de fortalezas, debilidades y limitaciones, y la importancia de conocerlas en nuestra vida.</p>	Papelotes Plumones Pizarra	20”

	<p>Seguidamente se realizará dinámica en la que se entrega una hoja en blanco y se le pide que escriba 4 cosas que más le gustan de sí mismos, sus más grandes fortalezas y 1 aspecto que no le gusta de ellos. Luego, el participante escogerá un compañero en la que debe hablar sobre lo que escribió, sin tener actitud de defensiva.</p> <p style="text-align: center;">HABILIDADES SOCIALES</p> <p>Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de conducta y las capacidades para aplicar dichas conductas que nos ayudan a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, que es aceptable para el propio sujeto y para el contexto social. Éstas son fundamentales en cualquier ambiente que nos podamos encontrar (familia, calle, escuela, etc.). Una adecuada práctica de estas habilidades es beneficiosa para aprender a expresarse y comprender a los demás, tener en cuenta las necesidades e intereses de todos, intentar encontrar la solución más satisfactoria ante un problema o ser solidario, cosas fundamentales para vivir en sociedad.</p> <p>EL AUTOCONOCIMIENTO</p> <p>El autoconocimiento, la base de la autoestima. Es el resultado del proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene en diversas fases, como: autopercepción, auto observación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.</p>		
Cierre	<p>Se concluirá la sesión con una dinámica en la que sentados todas en un círculo, cada uno dirá su debilidad más resaltante, empezará diciendo “Yo soy...” Por ejemplo, “Yo soy floja”, “yo soy agresivo”, etc. Finalizando se le pide a cada uno que diga cómo puede transformar esa debilidad en logro.</p>	Sillas	10”

Sesión 2	“Siempre ser agradecido”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<p>- Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada</p> <p style="text-align: center;">Dinámica de inicio: Se forma un círculo y empieza uno de los miembros diciendo en voz alta su nombre y lo que se llevaría a una fiesta imaginaria. A continuación, el compañero de al lado se presenta y dice qué se llevaría él a la fiesta, además de repetir el nombre y lo que ha dicho el anterior a él. Finalmente, se pedirá que expresen que es lo que sintieron, tanto los que pudieron lograr realizar la dinámica como los que no.</p>	Sillas Música de fondo	15”
Desarrollo	<p>Se expone acerca de la importancia de ser agradecido con sus pares y con las personas que están a nuestro alrededor y siempre hacen alguna cosa por nosotros. “LA GRATITUD” Afortunadamente, la gratitud puede adicionarse a nuestras rutinas normales sin aumentar las listas de "cosas para hacer" o "cosas para aprender". La gratitud es decir gracias por todo lo que es importante para cada uno y las cosas buenas en su vida. Estar agradecido por un regalo, pero también estar agradecido por mirar un atardecer, por tener éxito en un deporte o por estar vivo. Ver su vida y sus experiencias como un don. Practica la gratitud con estos ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tómese tiempo cada día para reflexionar. 	Post-it	20”

	<ul style="list-style-type: none"> • Haga tiempo para dar las gracias a las personas que conoce. • Llame o envíe un correo electrónico solo para decir "gracias". • Escriba una carta para expresar su gratitud o aprecio. • Dé las gracias a gente que no conoce. • Dé las gracias por las capacidades que tiene. Incluso si se siente abrumado por su salud, piense en las cosas que aún puede hacer. • Comparta las cosas por las que está agradecido antes de irse a la cama. • Encuentre maneras creativas de dar gracias. • Plante un jardín de gratitud. • Tome fotos de las cosas por las que está agradecido. <p style="text-align: center;">Dinámica de desarrollo:</p> <p>Se les repartirá post-it a cada uno, para que en ello escriban 3 cosas por las que están agradecidos, luego lo doblarán y todos meterán su papelito en una bolsa para que luego se lea algunos post-it de los agradecimientos que hicieron los participantes.</p>		
Cierre	<p>Tarea</p> <p>Se explicará a los estudiantes que durante la semana deben agradecer una vez por día, por algo o hacia a alguien. Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendimos el día de hoy? - ¿Cómo puedo ponerlo en práctica? - ¿Cuál es mi compromiso de hoy? 		10”

Sesión 3	“Comunicándome con los demás”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada. - Se revisa la tarea dejada, pidiendo la participación voluntaria. <p style="text-align: center;">Dinámica de inicio:</p> <p>Se realizará la dinámica “el gusanito de globos”, se formarán equipos de 5 personas, a cada uno se le repartirá un globo (menos al último integrante), van a ponerse uno detrás del otro con el globo en su mano, uno por uno de cada grupo irá saliendo con el globo en su mano, correrá hasta una silla que estará al otro lado del salón, le dará la vuelta y correrá hasta su segundo compañero que se pondrá detrás de él con el globo en medio de ellos evitando que se caiga sin cogerlo con las manos. Así seguirán uno a uno hasta que toda la fila esté unida por su globo como si fuera un gusanito. En esta dinámica es muy importante la forma en cómo se comuniquen para que vayan “más despacio” o “más lento” con tal que su globo no caiga y pierdan.</p>	Globos Inflador Sillas	15”
Desarrollo	Antes de la exposición del tema, se les pide a los participantes mencionar su experiencia en la dinámica trabajada al comienzo, si se les fue fácil o difícil la tarea de formar el gusanito sin usar las manos, y se les pregunta cómo fue su forma de comunicarse para llegar a la meta. Para continuar, se explica el tema:	Papelotes Pizarra Papel con dibujo de reloj	20”

“LA COMUNICACIÓN Y SU IMPORTANCIA”

La comunicación consiste en la acción de intercambiar mensajes entre dos o más personas. La misma está compuesta por dos intenciones muy precisas, la primera es comunicar y la segunda es recibir, por ello debe de existir un proceso de intercambio de información y opiniones entre ambas partes, un emisor y un receptor, el cual uno se encarga de transmitir el mensaje y el otro de codificarlo para que esta fluya o funcione de manera correcta. La comunicación consta de un proceso de transmitir ideas, no solo de forma hablada, sino escrita y más. Considerar:

- La escucha activa.
- La expresión clara y concisa.
- El lenguaje corporal y los gestos.
- La empatía, la adaptabilidad y flexibilidad.

Dinámica de desarrollo:

Participarán de la dinámica “La cita”: Los estudiantes recibirán un lapicero y una hoja donde habrá un dibujo de un reloj, en el cual se podrá observar una línea al costado de cada hora. La psicóloga dará indicará que los estudiantes se muevan y concreten una cita con otro compañero a una determinada hora, ejemplo: Enrique hace una cita con Henry a las 7pm.; por lo tanto, ambos escribirán en su reloj a las 7pm el nombre de su compañero con el cual hicieron la cita. (Luego de un minuto, dejan de escribir las citas y escuchan la indicación de la psicóloga). Después, se mencionará una determinada hora y los estudiantes que hicieron una cita en esa hora se juntarán y ambos tendrán que conversar tratando de obtener la mayor información uno del otro. Ejemplo: La psicóloga dice: La hora ha avanzado y debo recordarles que son las 7pm, por favor ir a su cita planificada. Enrique y Henry que hicieron la cita para las 7pm,

	se juntarán y tendrán 2 minutos para poder conversar y tratar de obtener la mayor cantidad de información. (Fecha de cumpleaños, edad, color favorito, comida favorita, etc.) La psicóloga podrá mencionar cuatro o cinco horas para desarrollar las citas.		
Cierre	Se les dejará una pequeña tarea que lo realizarán en un día de la semana: En casa deberán entablar una conversación con el primo o prima de su mejor amigo y Realizar una pequeña entrevista con algún familiar. Finalmente se realizará la retroalimentación. Los alumnos mencionarán por qué es importante aprender a presentarse o darse a conocer, formular una pregunta y mantener la conversación, asimismo recordarán en qué momentos de su vida ha desarrollado estas acciones.		10”

Sesión 4	“Aprendiendo a disculparme”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se comenta sobre la tarea de la sesión pasada. Instrucciones: Hay muchas situaciones en las que debemos disculparnos: por ejemplo, cuando hacemos algo que no está bien (agredir, golpear a los demás, lanzar objetos de otros compañeros, etc.) y cuando decimos algo que no está bien (insultos, burlas, apodos, palabrotas). Es necesario comprender en qué circunstancias pedimos disculpas, como se manifiesta y qué se hace. El pedir	Sillas Texto redactado en una hoja.	15”

	<p>disculpas se da cuando un individuo manifiesta su estado de conciencia que indica que actuó con actitudes incorrectas frente a otros.</p> <p style="text-align: center;">Dinámica de inicio:</p> <p>Nos podremos todos en círculo y se pedirá a un alumno que lea un breve texto de una situación que trate sobre pedir disculpas. Los demás debemos prestar atención y luego responder a las preguntas de la psicóloga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál fue el problema que tuvieron los personajes? - ¿Qué tuvieron que hacer para salir del problema? - ¿Qué hubiera pasado si no hubiese pedido disculpas? 		
Desarrollo	<p>Se expone el tema:</p> <p style="text-align: center;">“APRENDIENDO A DISCULPARME”</p> <p>Todo el mundo dice o hace cosas que hieren los sentimientos de otras personas. A veces, puedes hacer daño a otra persona sin pretenderlo. O puedes hacer algo desagradable o ser maleducado con otra persona y luego arrepentirte por haber actuado así.</p> <p>Una buena disculpa se centra en lo que se ha hecho, no en la forma de reaccionar de la otra persona. Cuando una persona se disculpa, no se trata de discutir sobre lo que ha ocurrido. Debes tomar en cuenta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Decirle a la persona que te no te gustó lo que has hecho, incluso si lo hiciste sin querer. • Responsabilizarte de lo que has hecho en vez de tratar de quitarle importancia. • Deja bien claro que te arrepientes de ello. • Cuando alguien te pida disculpas, puedes recibirlas y estar dispuesto a perdonarlo por lo que haya pasado y seguir adelante. • Si alguien sigue haciéndote daño y pidiéndote perdón sin hacer ningún esfuerzo por cambiar, tal vez no quieras 	<p>Papelotes Plumones Imágenes</p>	20”

	<p>pasar más tiempo con esa persona. Y no debes preocuparte más por ello.</p> <p>Dinámica de desarrollo:</p> <p>Se les pedirá a los participantes que todos van a representar un juego de roles "UN DÍA EN EL COLEGIO" en grupos de cinco integrantes, donde se invertirán los papeles, los más inquietos asumirán el papel de estudiantes tranquilos y los más tranquilos asumirán el papel de estudiantes inquietos, fastidiosos e irrespetuosos. Posterior a la ello, se aplica la dinámica "A ciegas": Se les vendan los ojos a todos los estudiantes y se les explican que deben recorrer la habitación, todos/as al mismo tiempo, procurando no chocarse con ninguno/a de sus compañeros Si accidentalmente chocaran, deben pedir disculpas.</p>		
Cierre	<p>Se realizará la retroalimentación. Los estudiantes darán voluntariamente sus reflexiones y manifestarán como se sintieron al invertir los papeles. Los alumnos inquietos que tomaron el papel de alumnos tranquilos reflexionarán de cómo se sintieron al ser ahora ellos receptores de las bromas y burlas, se darán cuenta si se hizo o dijo algo que haya hecho sentir mal al otro, y lo importante de saber perdonar todo por una convivencia saludable. Asimismo, como se sintieron al recibir disculpas y al tener que darlas cuando se iban chocando con alguien.</p> <p>Tarea</p> <p>Finalmente, se pide que en el colegio practiquen los ejercicios de pedir disculpas frente a situaciones que lo requieran:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pedir disculpas cuando se grita a otros. - Pedir disculpas cuando se lastima en forma casual o no a otros. - Pedir disculpas cuando se dicen palabras inadecuadas. 		10"

Sesión 5	“Mis emociones son importantes”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<p>- Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada.</p> <p style="text-align: center;">Actividad de inicio:</p> <p>Se presenta a los estudiantes imágenes relacionadas con las emociones, situaciones de personas en la que se evidencia las emociones que están teniendo en ese momento. Luego se hace las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué está pasando con las personas que vemos? • ¿Qué conceptos tenemos sobre el tema a tratar? • Se hace con los estudiantes una lluvia de ideas para concretar los temas a tratar. 		15”
Desarrollo	<p>Se expone acerca del reconocimiento y gestión emocional.</p> <p>¿Qué son las emociones?</p> <p>Las emociones son respuestas o reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante cambios o estímulos que aparecen en nuestro entorno y en nosotros mismos. Además de generar cambios en nosotros mismos, las emociones tienen consecuencias externas, nuestras acciones. Una vez que somos capaces de reconocer la emoción, de notarla, darle un nombre y conocer la causa de esa emoción, regularla nos ayuda a evitar los</p>		20”

	<p>posibles efectos adversos que puede producir una alta emocionalidad.</p> <p>¿Cuáles son?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alegría: para disfrutar de lo que acontece y repetir. ✓ Sorpresa: para indagar más en lo ocurrido. ✓ Tristeza: para llorar y refugiarte. ✓ Miedo: para evitar, huir o atacar. ✓ Ira: para establecer límites y protegerlos. ✓ Asco: para expulsar o alejarte. <p>Ejercicios para regular las emociones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconocer ✓ Reconocer qué ha provocado la emoción ✓ Contrarrestar la emoción <p style="text-align: center;">Dinámica de desarrollo:</p> <p>La facilitadora pedirá que se agrupen de 5 integrantes, se hará un sorteo de las emociones, para que cada grupo tenga 2 emociones distintas y les dará las siguientes indicaciones: Deberán realizar un pequeño sociodrama en donde se evidencie las 2 emociones que les ha tocado, sin decir cuáles son, porque los otros grupos deberán adivinar cuáles son las emociones que están presentando en su sociodrama.</p>		
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación, resaltando la importancia de expresar nuestras emociones cuando lo sentimos de la manera correcta. Luego, La facilitadora pedirá la participación voluntaria de cuatro alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendimos el día de hoy? - ¿Cómo puedo ponerlo en práctica? - ¿Cuál es mi compromiso de hoy? 		10”

Sesión 6	“La empatía”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada. <p style="text-align: center;">Dinámica de inicio:</p> <p>Se divide al grupo en equipos de igual número de integrantes y se les da las indicaciones. Deberán realizar una dramatización sobre las escenas que se les indique por grupo. Cada caso que se les dé tratará sobre alguna situación desagradable que esta pasando el o los personajes del caso. Por ejemplo: Dos parejas que discuten y los amigos apoyan ello. Los padres que maltratan verbalmente a su hijo, etc. En la dramatización deben actuar todos y ellos deciden si darles un final feliz o triste a los personajes.</p>		15”
Desarrollo	<p>Antes de explicar el tema, se pedirá la participación de los participantes sobre la dinámica que se ha realizado. Y se les hace la pregunta ¿Cómo podrías haber actuado tú?</p> <p>Se explica el tema:</p> <p style="text-align: center;">La Empatía:</p> <p>La empatía es crucial para el bienestar mental y físico; es la raíz del cuidado y permite la comunicación y las relaciones sociales y laborales saludables. La empatía nos permite, comprender el estado de ánimo de los demás y nos lleva a un comportamiento más solidario,</p>		20”

	<p>especialmente con las personas que no pertenecen a nuestra comunidad. La empatía es una habilidad emocional esencial para crecer como persona. Se puede educar con, por ejemplo, role-plays, talleres de lectura y proyectos de aprendizaje-servicio. Sus características son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprensión de los sentimientos ajenos. ✓ Escucha activa. ✓ Intento de no juzgar. ✓ Respeto por el otro. ✓ Reflexión sobre las palabras propias. <p>Se presenta un video sobre el tema de la empatía, indicándoles que tomen especial atención a los detalles del video, los personajes y sus acciones. Después del video se les presenta algunas interrogantes:</p> <p>¿Quiénes son los personajes de este caso?</p> <p>¿Qué crees que sucedió con ellos?</p> <p>¿Qué valores rescatas en esta historia?</p>		
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación, resaltando la importancia de la empatía en su vida. La facilitadora pedirá la participación voluntaria de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendimos el día de hoy? - ¿Cómo puedo ponerlo en práctica? - ¿Cuál es mi compromiso de hoy? 		10''

Sesión 7	“Controlando mi enojo”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<p>- Se da la bienvenida a la sesión.</p> <p style="text-align: center;">Dinámica de inicio:</p> <p>Se presenta el video de “Autocontrol” a los estudiantes. Se formula las siguientes preguntas, con el fin de definir, caracterizar e identificar el autocontrol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué observaron en el video? • ¿Qué les llamo más la atención del video? • Con todas las ideas aportadas por los alumnos se formula la siguiente pregunta para definir el tema. • ¿De qué tema creen que hablaremos hoy? 	<p>Imágenes</p> <p>papelotes</p>	15”
Desarrollo	<p>Se explica el tema sobre:</p> <p>“El autocontrol”</p> <p>El autocontrol es la facultad que tenemos para dominar nuestras acciones o pensamientos cotidianos. Esta se desarrolla a través de un proceso psicológico donde se produce una respuesta de omisión o acción ante una estimulación externa o interna. La mayoría de nuestras acciones diarias se manifiestan por los mandatos de nuestra voluntad; aun así, en ciertos casos puede que no ocurra de esta forma, hacemos lo que no queríamos hacer y no hacemos lo que deseábamos hacer. Los beneficios del autocontrol son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Coherencia en la comunicación ✓ Ayudarnos a expresarnos desde la asertividad 	<p>Hojas bond.</p>	20”

- ✓ Claridad mental
- ✓ Actuar con justicia
- ✓ Menor vulnerabilidad
- ✓ Mejoras en las relaciones
- ✓ Aumento de la autoestima
- ✓ Mejores decisiones

Dinámica:

Se realizará la “técnica del semáforo” aplicando también una técnica sencilla de respiración. Se dará las siguientes indicaciones: los estudiantes cerrarán sus ojos y pensarán en una situación conflictiva que no les gustaría pasar o que les incomoda mucho cuando pasa, van a pensar en aquella emoción sienten cuando eso sucede (enojado, triste, con miedo). Posterior se les pide que imaginen que ante esa situación conflictiva se convierten en un semáforo humano y se les indica que inhalen por la nariz todo lo que puedan, retengan por 5 segundos el aire y luego exhalen por la boca, (se repetirá 3 veces). A continuación, se explica lo que harán siendo semáforos. Cuando su emoción fuerte se presente rápidamente su color será el **ROJO = PARAR:** una emoción fuerte (enfado, irá, rabia, miedo), en su imaginación deberá detenerse de la misma forma que lo harías si fueras en un carro y vieras un semáforo en rojo. En este momento deberás identificar cuál es la emoción y qué estás sintiendo. Una vez identificado tu color se cambia a **AMARILLO = PENSAR:** Una vez que hayas detenido, piensa y reflexiona qué comportamientos alternativos pueden ayudarte a solucionar esa situación que te incomoda tanto. Por ultimo, luego de analizar y reflexionar, te convertirás en color **VERDE =ACTÚA:** lo que te llevará a actuar de la mejor manera y realizar la mejor alternativa de solución que pensaste.

Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo te sentiste con la técnica del semáforo? - ¿Crees que te puede ayudar al controlar tus emociones fuertes sobre todo el enojo? - ¿Cuál es mi compromiso de hoy? 		10”
---------------	---	--	------------

Sesión 8	“Actuando asertivamente”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada. <p style="text-align: center;">Dinámica de inicio:</p> <p>“El nudo humano”: Se pedirá que todos se agrupen de 6 o 7 personas. Deberá cada grupo formar un círculo todos mirando hacia dentro del círculo. Luego se da la indicación que cierren sus ojos y pongan sus dos manos hacia adelante y busquen tomar las manos de sus compañeros, aun cerrados sus ojos. Una vez que todos se tomen de la mano indistintamente quien sea, deberá verificarse que cada uno se haya tomado de la mano con dos personas distintas. Luego se da la indicación que deben tratar de desenredarse sin tener que soltarse las manos. No deben soltarse para nada las manos. Solo comunicarse con sus compañeros para que se</p>		15”

	desaten de la mejor manera posible, antes que los otros grupos acaben primero.		
Desarrollo	<p>Antes de exponer el tema, se pide opiniones a los participantes sobre la dinámica anterior: cómo resolvieron el problema de los nudos. Cómo lograron desatarse y qué hicieron para que sus compañeros les hagan caso.</p> <p>La facilitadora expondrá el tema de la comunicación asertiva.</p> <p style="text-align: center;">La asertividad</p> <p>Se refiere al hecho de externar los pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa. Este tipo de comportamiento comunicacional se encuentra en el punto medio de un continuo. ¿Qué logras?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Como persona asertiva ni agredes ni te sometes a la voluntad de otras personas. • Como persona asertiva expresas tus opiniones y defiendes sus derechos. • Como persona asertiva no buscas “ganar” sino llegar a un acuerdo. <p>¿Qué debo hacer?:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo agresivo, pasivo y agresivo. 2. Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos. 3. Describir las situaciones problemáticas. 4. Escribir un guion para el cambio de nuestra conducta. 5. Desarrollo de lenguaje corporal adecuado. 6. Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. <p style="text-align: center;">Actividad de desarrollo:</p>		20”

	<p>En grupos de cuatro integrantes, leerán un caso sobre conflictos en el colegio o en la familia y deberán realizar una lista de 4 alternativas de solución que mejor les ayude a resolver el conflicto del caso que les tocó. Lo expondrán en un papelote frente a sus demás compañeros.</p> <p>Los otros grupos comentarán acerca de las alternativas de solución que han dado y brindarán sus opiniones.</p>		
Cierre	<p>Finalmente se realizará la retroalimentación. La facilitadora pedirá la participación voluntaria de tres alumnos para responder las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendimos el día de hoy? - ¿Cómo puedo ponerlo en práctica? - ¿Cuál es mi compromiso de hoy? 		10"

Sesión 9	"Enfrentando el estrés"
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a la sesión. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada. <p style="text-align: center;">Dinámica de inicio:</p> <p>Se dividen en dos grupos todos los participantes, una persona de cada equipo tendrá en mente una palabra. Este participante la irá diciendo al oído de todos y cada uno, pero a algunos les dirá "blanco". Las personas que hayan escuchado "blanco" tendrán</p>	Globos	15"

	<p>que adivinar cuál es la palabra mágica que casi todos saben, menos ellos. Para ello, se deberán guiar por las palabras que dicen sus compañeros con respecto a la palabra que le ha dicho la persona elegida al oído. Estas personas no deberán dar indicios de que no conocen la palabra, tendrán que poner todo su esfuerzo en disimular y fingir que tienen la palabra. Una vez terminada la ronda, todos miembros de tu equipo tendrán que llegar a un consenso sobre quiénes son los “blancos” y cuántos hay.</p>		
<p>Desarrollo</p>	<p>La facilitadora pide la opinión de algunos participantes para comentar cómo se han sentido en esta dinámica, el desconocer a los que tenían la palabra o tener que fingir. Se explica a los estudiantes que muchas veces pasamos por situaciones que puede causar tensión y hasta estrés, porque sales de tu confort.</p> <p style="text-align: center;">Enfrentando el estrés</p> <p>El estrés es un proceso natural que responde a nuestra necesidad de adaptarnos al entorno; pero resulta perjudicial si es muy intenso o se prolonga en el tiempo ya que puede volverse en un problema crónico. Sea cual sea la razón, el estrés es provocado por uno mismo. Las tareas escolares, el dinero, la pareja, la familia son factores que provocan la aparición de algunos de los síntomas de estrés más comunes como el dolor de cabeza, dolor muscular, ansiedad y en muchas ocasiones depresión. Formas de reducir el estrés en el momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Respira profundamente ✓ Date un masaje. ✓ Haz garabatos. ✓ Habla con alguien. ✓ Haz ejercicios de relajación. 	<p>Sillas</p> <p>Parlante pequeño</p> <p>Música</p>	<p>20”</p>

	<p>✓ Da un abrazo, observa y sonríe.</p> <p>Actividad de desarrollo:</p> <p>Se practicará un ejercicio de relajación, mientras suena música de fondo, dando las indicaciones:</p> <p>Primero de todo, se debe concentrar todo lo que puedan en la voz de la facilitadora, permitir que la música de fondo les ayude a eliminar ruidos externos, y sentarse cómodamente sin jorobarse y cruzar piernas. A continuación, cierran los ojos, respiran despacio inhalando aire por la nariz y soltándolo por la boca en dos oportunidades. Luego deben pensar o imaginarse en un bello y tranquilo paisaje, como una puesta de sol en la montaña o las olas del mar en una playa desierta, un lugar que consideren completamente tranquilo. Pasados unos minutos, nuevamente inhalamos y exhalamos como indicamos anteriormente. Finalmente se indica que, a la cuenta de 3, deben abrir lentamente sus ojos.</p>		
Cierre	<p>Se realiza retroalimentación sobre el tema y la actividad realizado. Se pide participación voluntaria: ¿Cómo se han sentido al finalizar la actividad? ¿Lograron relajarse?</p> <p>Finalmente, la facilitadora agradecerá a los estudiantes por su participación.</p>		10"

Sesión 10	“Tomando buenas decisiones”
Institución	Entidad pública educativa
Población	Adolescentes entre los 15 y 17 años
Secuencia de actividades	

Momento	Descripción de la sesión	Materiales y recursos	Tiempo
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Se da la bienvenida a la sesión. - Se explica el objetivo de la sesión. - Se realiza una pequeña retroalimentación de la sesión pasada. <p style="text-align: center;">Video de inicio:</p> <p>Se presentan dos videos de reflexión sobre la importancia de la toma de decisiones en los adolescentes. Luego de culminar el vídeo se pedirá las intervenciones individuales, en la cual se pedirá algún comentario o lo que hayan aprendido sobre lo que se habla en el video.</p> <p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=oWZQQedjWQM</p> <p>✓ https://www.youtube.com/watch?v=j1IWXdBOBHM</p>	Laptop Parlante pequeño	15”
Desarrollo	<p>Se procede a la explicación del tema.</p> <p style="text-align: center;">Toma de decisiones</p> <p>Las adolescentes tienen que tomar decisiones todos los días y algunas importantes con frecuencia. Durante la adolescencia los jóvenes tienen que afrontar tomas de decisiones y deben aprender a hacerlo. También es bueno que los jóvenes se reformen gracias a sus errores de vez en vez, siempre y cuando no pongan en riesgo su integridad o su salud. Además, los errores también son oportunidades para seguir el consejo de personas más experimentadas. ¿Cómo tomar decisiones?</p>	Plumones Lapiceros Colores Hojas bond Pizarra	20”

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Define con claridad el problema ✓ Recopila la información necesaria ✓ Revisa distintos escenarios ✓ Pedir orientación de los padres y otros adultos de confianza. ✓ Escribir una lista de ventajas y desventajas. ✓ Crea un plan de acción. ✓ Actúa ahora. <p style="text-align: center;">Actividad de desarrollo:</p> <p>Se le entregará a cada uno una hoja bond, con plumones, colores y lapiceros que todos pueden usar. Se les indicará que deben realizar su plan de vida. Para hacer este plan es fundamental que se formule preguntas sobre las condiciones y recursos que le ofrece el medio para lograr la realización de sus sueños y la forma apropiada de aprovecharlos; los obstáculos en el medio en el cual vive y la forma de superarlos; las características y recursos personales con que cuenta y la forma de emplearlos; el tiempo que requiere y está dispuesto a invertir para cada acción y el lugar o lugares en donde quiere y puede realizarlas. Dibujaran un cuadro describiendo a su yo dentro de 10 años, como se ven a futuro. Y dentro del cuadro describirán como harán para lograr ello.</p>		
Cierre	<p>Finalmente, se les pide que su proyecto de vida, lo doblen guardándolo en un sobre y lo abrirán a fin de año como regalo de navidad para que recuerden sus planes.</p> <p>Se les agradece por toda su participación en este tiempo y se realizará un pequeño compartir. Asimismo, se realizará la aplicación del pos-test.</p>	<p>Sobres Queques Jugo Pos-test</p>	10''