



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa de Habilidades Sociales en la Prevención del
Cutting en Estudiantes de Secundaria de una Institución
Educativa, 2019.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Intervención Psicológica

AUTOR:

Br. Ferre Quevedo, Rogger José

ORCID: 0000-0001-9828-9487

ASESOR:

Ms. Merino Hidalgo, Richard

ORCID: 0000-0001-9213-0475

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Modelo de Prevención y Promoción

PERÚ – 2019

JURADO

Dra. Campos Maza, Garmen Cristina
Presidente

Dra. Cruzado Vallejos, María Peregrina
Secretario

Ms. Merino Hidalgo, Darwin Richard
Vocal

DEDICATORIA

Al todo poderoso por la vida y la salud

por la fuerza que me impulsa a

seguir creciendo en mi vida personal como profesional.

A mis adorados padres, quienes son el motor de mi vida

mi aliento y mi guía para continuar descubriendo nuevos caminos.

A mi familia quienes me ayudan con sus buenos deseos

a cumplir mis sueños y anhelos, a todos ellos. GRACIAS.

A la institución educativa donde realice mi programa

permitiéndome desarrollar con éxito mi trabajo.

A los alumnos participantes por su valiosa colaboración y

participación.

A todas las personas que me ayudaron y formaron parte

De este proceso hasta la culminación

De mi tesis.

El autor

AGRADECIMIENTO

De un modo especial agradezco a la Institución Educativa Particular Renacer School por su apoyo y confianza en la realización de esta investigación, al Director y Promotora de dicha Institución por su apoyo incondicional en la ejecución del programa.

A mis asesores Richard Merino Hidalgo, María Peregrina Cruzado Vallejos y Carmen Campos Maza, por su apoyo incondicional para que esta investigación sea una realidad. A ustedes mi más sincero aprecio y gratitud. De igual manera a mis profesores de la Universidad “César Vallejo”, por su ayuda como jueces para la elaboración de mi programa de prevención.

A mis padres y hermanos que me impulsaron en todo momento para seguir luchando por alcanzar mis metas y objetivos, a ellos mi gratitud y mi agradecimiento porque son las mejores personas que siempre estarán para brindarme su ayuda de manera incondicional.

A todos ellos, muchas gracias, mi especial aprecio y consideración en la realización de mi tesis.

El autor

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Rogger Jose Ferre Quevedo, estudiante del programa de maestría de Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI 44288098, con la tesis titulada “Programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.”

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas referencias para las consultas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.



Rogger Jose Ferre Quevedo
DNI 44288098

Trujillo 05 de agosto de 2019

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado, en cumplimiento del reglamento para la elaboración y la sustentación de la tesis de maestría de la escuela de posgrado de la universidad César Vallejo.

Presenta la tesis titulada “Programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019”. para obtener el grado de Maestro en Intervención Psicológica.

Esta investigación consta de ocho capítulos, incorporados a sus páginas preliminares, en los cuales se ha explicado el proceso ocurrido en la prevención del cutting, y están expresados en los resultados de esta investigación.

En tal sentido, esperamos que esta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, ponemos a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

Rogger Jose Ferre Quevedo

ÍNDICE

PÁGINA DE JURADO	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	5
PRESENTACIÓN	6
ÍNDICE	7
ÍNDICE DE TABLAS	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
I. INTRODUCCIÓN	11
1.3 Teorías relacionadas al tema	20
1.4 Formulación del problema	30
1.5 Justificación del estudio	30
1.6 Hipótesis.....	31
1.7 Objetivos.....	32
II. MÉTODO	32
III. RESULTADOS	40
IV. DISCUSIÓN	50
V. CONCLUSIONES	53
VI. RECOMENDACIONES	54
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
ANEXOS	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	33
<i>Operacionalización de la variable del programa de habilidades sociales.....</i>	<i>33</i>
Tabla 2	34
<i>Operacionalización del programa de habilidades sociales.</i>	<i>34</i>
Tabla 3	38
<i>Distribución de frecuencias según el nivel habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de cutting.....</i>	<i>38</i>
Tabla 4	39
<i>Distribución de frecuencias según el nivel en las dimensiones de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de cutting.....</i>	<i>39</i>
Tabla 5	40
<i>Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la evaluación pre y post experimental en la muestra de estudio</i>	<i>40</i>
Tabla 6	41
<i>Contraste de las puntuaciones de la variable habilidades sociales del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting.</i>	<i>41</i>
Tabla 7	42
<i>Contraste de las puntuaciones de la dimensión autoexpresión en situaciones sociales del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting ..</i>	<i>42</i>
Tabla 8	43
<i>Contraste de las puntuaciones de la dimensión defensa de los derechos como consumidor del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting.....</i>	<i>43</i>
Tabla 9	44
<i>Contraste de las puntuaciones de la dimensión expresión de enfado y disconformidad del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting ..</i>	<i>44</i>
Tabla 10	45
<i>Contraste de las puntuaciones de la dimensión decir no y cortar interacciones del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting</i>	<i>45</i>
Tabla 11	46
<i>Contraste de las puntuaciones de la dimensión hacer peticiones del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting</i>	<i>46</i>
Tabla 12	47
<i>Contraste de las puntuaciones de la dimensión iniciar interacción con el sexo opuesto del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting</i>	<i>47</i>

RESUMEN

Esta investigación tiene como propósito conocer el efecto del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019. El trabajo de investigación de tipo prospectivo longitudinal de diseño cuasi experimental, con la participación de 40 estudiantes del 1° año de educación secundaria de una Institución Educativa, de los cuales 20 estudiantes pertenecen al grupo experimental y 20 estudiantes al grupo de control. A los estudiantes del grupo experimental se les aplicó el programa de habilidades para la prevención del Cutting durante un periodo de tiempo respectivo. Dicho programa estuvo constituido por 15 sesiones, de igual manera se les aplicó la escala de habilidades sociales de Gismero en pre y post test para conocer el efecto que tuvo el programa, la escala está compuesta por 33 ítems y diseñada bajo 6 dimensiones con estándares de validez y confiabilidad adecuados. Los resultados indican que después de la realización del programa de habilidades sociales en el grupo experimental se evidencian diferencias muy significativas $p < 0.01^{**}$ lo cual indica que hubo indicadores de promedio alto y alto al término del programa. Finalmente se confirmó en función a la estadística de prevalencia que el 100% de los alumnos previo al ingreso del programa tenían puntuaciones bajas respecto a la variable de habilidades sociales, sin embargo, con la realización y culminación del programa de habilidades sociales los estudiantes pudieron descubrir y fortalecer sus habilidades sociales para la prevención del Cutting.

Palabras claves: Cutting, Risuka, Self Injury, Vkontakte.

ABSTRACT

This research has the purpose of knowing the effect of the social skills program on the prevention of cutting in students on an educational institution 2019. The research work of longitudinal prospective type of quasi-experimental design, with the participation of 40 students of the 1st year of secondary education of an Educational Institution, of which 20 students belong to the experimental group and 20 students to the control group.

To the students of the experimental group, the cutting prevention skills program was applied for a respective period of time. This program consisted of 15 sessions , in the same way the Gismero social skills scale was applied to them in pre and post test to know the effect that the program, the scale is composed of 33 items and designed under 6 dimensions with appropriate validity and reliability standards. The results indicate that after the completion of the social skills program in the experimental group, very significant differences are evident $p < 01$ ** which indicates that there were high and high average indicators at the end of the program.

Finally, it was confirmed based on the prevalence statistics that 100% of the students prior to entering the program had low scores with respect to the social skills variable, however, with the completion and completion of the social skills program the students were able to discover and strengthen their social skills for the prevention of cutting.

keyword: Cutting, Risuka, Self Injury, Vkontakte.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

Actualmente se está viviendo una cultura de violencia en la sociedad y se manifiesta en las diferentes etapas del desarrollo humano, donde los estudiantes son los más vulnerables a este tipo de problemas. La frecuente exposición de la violencia en los estudiantes puede causar cierta familiarización con ellos, trayendo como consecuencia ciertas dificultades dentro de proceso escolar.

Un patrón de comportamiento por parte de los estudiantes, es lo que hoy en día se conoce como Cutting, Risuka o Self Injuri, donde este fenómeno se presenta como riesgo de manera preocupante y de amenaza entre los estudiantes, cuya principal característica es la autolesión que se produce en diferentes partes del cuerpo, principalmente en brazos y muñecas, con la finalidad de provocar sufrimiento físico para sentir alivio.

El Cutting es la acción de autolesionarse, esta conducta a lo largo del tiempo ha tomado mayor relevancia en todo el mundo, antiguamente fue utilizado para marcar los cuerpos de una tribu teniendo un fin religioso y cultural.

No obstante, en la actualidad el Cutting toma mayor relevancia e inquietud entre los padres y principalmente en el área de la salud mental, debido a que la OMS (2017) refiere que las autolesiones se vienen realizando con mayor frecuencia en estudiantes. Además, se puede decir que consiste en realizarse heridas superficiales en diferentes partes del cuerpo, usando objetos punzocortantes, haciendo difícil abandonarla por ser un comportamiento adictivo. Llegando a la conclusión que el 8.1% de la de población ha cometido una autolesión, siendo el rango de edad entre 9 a 19 años.

Como podemos detallar, este fenómeno hoy en día está tomando mayor auge en la población escolar y son los estudiantes los más asequibles a este comportamiento.

Cabe indicar que la adolescencia, es un periodo de tiempo en el cual se abandona la infancia para adquirir funciones de adulto, tras este proceso se busca alcanzar una madurez social, se presentan diversos contextos de desafío como decidir el propio destino para luego dar paso a la consolidación de la identidad, durante este proceso algunos estudiantes tienden a sufrir diversas dificultades para poder adaptarse al entorno social, e incluso pueden llegar a manifestar síntomas de algunos trastornos como la depresión, sintiendo muchas veces que su proyección hacia el futuro se encuentra fuera de control, tal es así que la ideación, el intento suicida y el consumo de drogas surgen como mejor aliado (Artasánchez,1999).

Algunos factores de riesgo que conllevan a los estudiantes a esta práctica es la disfunción familiar, la inadecuada comunicación asertiva, el abandono de los hijos por parte de los progenitores, y el uso de la violencia en sus diferentes contextos, pueden aumentar el riesgo de las autolesiones por parte de los estudiantes (Ulloa et al.2013)

En un informe denominado la epidemia silenciosa de la autolesión por (Truth Hurts, 2006) se revelaron datos totalmente alarmantes como que uno de cada quince estudiantes cuyas edades van de 12 a 25 años se autolesionaba. A raíz de esta exploración empezaron a indagar y desarrollarse diversos estudios, como también implementar programas de prevención e intervención que permitan abordar la problemática social.

Hawton et al. (2008) implantaron y desarrollaron un proyecto, en el que fueron partícipes 30.000 estudiantes de 14 y 17 años de naciones europeos, en él se evidenciaron que la prevalencia en el número de mujeres que se autolesiona triplicaba a la de los hombres 13.5% de mujeres frente al 4,3% de varones, por otro lado, las estudiantes

australianas evidenciaban una prevalencia más elevada 17%, seguida de la inglesa 16,7% y la noruega 16,4%.

Según estudios Whitlock (2009) tuvo como resultados que el 13% y el 25% de estudiantes aproximadamente poseen un comportamiento autolesivo, mientras que para Mojardin (2000) el 10% de estudiantes está adoptando esta nueva modalidad como una nueva práctica, y las edades oscilan entre 10 y 16 años.

Por su parte Villarroel, et al (2013) indica que a nivel mundial el 30% y 40% de estudiantes necesitan una atención psiquiátrica debido a las autolesiones. Dentro de un estudio poblacional que se realizó en diferentes países se encontró que el 4% de estudiantes ha tenido conductas de Cutting por lo menos 4 veces durante un año, asimismo se calcula que la edad de comienzo para esta conducta es de 10 y 15 años, siendo el género femenino de mayor predominancia.

En Estados Unidos el 1% de la población se auto agrede según Castro & Troncoso (2007), siendo el 97% mujeres que oscilan entre 25 y 35 años.

Ulloa, et al (2013) indica que el 8.1% de la población de Australia cometió un tipo de autolesión, añade además que una de las principales causas de estas conductas es la falta de manejo de habilidades sociales, del mismo modo se ha demostrado que este tipo de comportamiento ha ido en aumento en los últimos años debido a que estaría relacionado con los trastornos depresivos.

Purington & Whitlock (2004) refieren que en países occidentales el 0.75% de la población muestran conductas autolesivas. Siendo la predominancia 1 de cada 8 estudiantes ha presentado este tipo de conducta.

Sin embargo, el país con mayor práctica de las autolesiones es México, siendo los más vulnerables estudiantes que oscilan entre 10 y 20 años de edad, asimismo, presentan tendencias depresivas, teniendo como consecuencia baja autoestima, ansiedad, entre otros.

Es preciso señalar que según la Real Academia Española (RAE), mutilar es arrancar o cortar un pedazo del cuerpo con violencia. Herirse uno mismo es una acción que se relacionaría con el hacerse daño o lo que se denomina Cutting.

Esta práctica del Cutting determina a todas aquellas conductas realizadas con el propósito de realizar daño al tejido corporal, sin intenciones suicidas (Gratz & Gunderson 2006). Algunos autores (Lloyd-Richardson et al., 2007; Muehlenkamp, 2005) han llegado a la conclusión que en diversos contextos y con frecuencia los estudiantes tienden a autolesionarse como un mecanismo para poder lidiar con sus sentimientos y emociones poco reguladas.

El Cutting o acción de autolesionarse se encuentra definida como conductas autodestructivas que tienden a causar daño tisular de forma directa, es decir no existe la intención de ocasionar la muerte como el suicidio, no necesariamente tienen a ser extensas ni graves que signifiquen daño letal, cuando se llega a presentar de forma reiterada estaríamos hablando de la autolesión no suicida (Albores, et al, 2014, Villarroel, et., 2013).

Las investigaciones revelan que en los estudiantes el Cutting o también llamado Risuka, suele iniciarse con heridas de manera superficial, éstas son provocadas con navajas, cuchillos, agujas u objetos punzocortantes, calculándose que en esta población estudiantil la prevalencia va del 13 al 23.2% (Jacobson & Gould, 2007, en Ulloa, et al (2013), y sobre todo ocurre más en mujeres que en varones (Díaz, González, Minor & Moreno, 2008, Nader & Boehme, 2003).

La relevancia que va adquiriendo este tema del Cutting es expresado en la reciente incorporación en el DSM V (2013), aquí la persona tiende a tener un comportamiento de haberse auto infligido de forma intencional, llegando a lesionarse y produciendo sangrado, dolor, hemorragia o hematomas con la única intención de que haya un daño a nivel físico sin tener que llegar al suicidio. Esto como consecuencia

de la distorsión negativa, depresión, ansiedad, cuyo propósito es calmar su estado emocional de tensión o angustia.

En el año 2016 se difunde por primera vez en Rusia un juego por internet a través de la red social Vkontakte, este peligroso desafío se basaba en una ascendente cadena de cincuenta retos que los participantes por lo general estudiantes tenían que ir superando y cumpliendo, para ello era necesario que los jugadores tenían que realizarlos en una hora específica en la madrugada y como evidencia tenían que tomarse una fotografía de la actividad que se le había encomendado, algunos de los desafíos estaban relacionados con autolesionarse, cortarse las muñecas o los brazos con un cuchillo o dibujarse una ballena con el filo de una navaja, estos desafíos iban aumentando de intensidad conforme se avanzaba el juego hasta llegar al último reto que era el suicidio.

En el Perú, esta problemática no es ajena a los estudiantes, según datos del Ministerio de Salud (2010) en la encuesta global de salud escolar se encontró que el 20.0% de estudiantes del nivel de secundaria había considerado la hipótesis de poder autolesionarse e incluso suicidarse en los últimos doce meses, el 15.3% hizo un plan de como suicidarse y el 17.4% intento suicidarse una o más veces en los últimos doce meses. Estas cifras presentadas en esta investigación revelan además que los porcentajes son mayores en las mujeres que en los hombres, siendo los principales motivos para intentar llevar a cabo esta decisión los problemas intrafamiliares, el 61.8% de estudiantes señalaba como principal motivo para su intento suicida los problemas con los padres, el 18.6% manifestaba problemas con otros parientes, y el 7.1% la separación de la familia. Asimismo, existen otros indicadores como problemas con la pareja el 6.1%, dificultades económicas el 5.5% y la autoimagen el 4.3%, finalmente recalcan que las principales formas de la autolesión era el cortarse las venas, tomar raticida o pastillas.

Por otro lado, en una investigación desarrollada por Vásquez (2009) se evidenció que más del 27% de estudiantes de una población de 213 alumnos, se habían autolesionado, aunque sea una vez en su vida, además dan a conocer en dicha investigación que el 40.8% de los estudiantes comenzaba esta práctica aproximadamente a los 12 años de edad.

Asimismo, en nuestro país se hicieron algunas investigaciones, tal es el caso de Díaz & Hurtado (2015) donde se ha encontrado que el 74% de estudiantes encuestados en Huancayo había cometido algún tipo de autolesión, teniendo como motivos la violencia familiar, insatisfacción en su vida, llamar la atención de los padres y/o por presión de sus amigos. Al mismo tiempo se demuestra en esta investigación que el 49% de los adolescentes realizan estas conductas en su habitación, mientras que el 27% dentro de su institución educativa y el 24% en un lugar descampado. Igualmente se evidencia que el 50% ha cometido de 1 a 5 cortes en muñecas o brazos, el 38% entre 6 a 10 cortes y el 12% más de 10 cortes, estas referencias nos dan como conclusión que los estudiantes realizan esta conducta por que desean muchas veces encontrar alivio ante sus problemas y tener una salida frente a ellos.

Asimismo, Castro (2014) indica que, en el Perú, la práctica del Cutting suele ser comúnmente ejercida por estudiantes de 12 a 18 años de edad y que esta cifra suele aumentar cada vez más en la población más joven.

Por su parte Cueva & Quispe (2015) comentan una experiencia de prácticas riesgosas de Cutting en el departamento de Junín en estudiantes de nivel de secundaria en instituciones educativas estatales, teniendo como principales motivos los problemas emocionales o por imitación, además evidenciaron casos de estudiantes que realizaban el Cutting por seguir una moda, y esta consistía en hacerse lesiones con objetos punzocortantes como navajas, alfileres, cuchillas en distintas partes del cuerpo; especialmente en brazos, piernas y pecho.

Radio programas del Perú en el 2017, informó que en la ciudad de Chiclayo se habría presentado un caso de Cutting en un escolar de 9 años, quien realizó diversos cortes con un vidrio en su brazo izquierdo. Por su parte el diario la Republica en el mismo año, informó que seis estudiantes del distrito de Guadalupito en la provincia de Virú habían participado de un nocivo juego y como consecuencia de ello aparecieron con cortes en los brazos. Se evidenció además en dicha institución educativa diversos casos estudiantes del nivel de secundaria con este tipo de conductas, donde se habían llegado a las autolesiones en los brazos y muñecas, algunos de ellos pudieron referir que el factor que los conllevó a realizar dicho suceso fue el de sentir carencias afectivas dentro del hogar, problemas familiares, asimismo causas muy comunes como la desilusión por enamorarse o no conseguir lo que ellos desean.

En cuanto a la información que se pudo obtener de la Institución Educativa Renacer School, se pudo corroborar datos relevantes en las historias educativas del área de psicología, puesto que en el transcurso de los años 2017 y 2018 se presentaron casos de dos estudiantes del nivel de secundaria se habían producido cortes a nivel tisular en las muñecas de los brazos, dichos cortes fueron de manera superficial sin causar algún daño profundo.

Es por ello la importancia de considerar realizar esta enriquecedora investigación para conocer a detalle este fenómeno que se encuentra muchas veces de manera silenciosa dentro de las Instituciones Educativas, y que afecta considerablemente a estudiantes, asimismo el programa de prevención fomentará una cultura saludable basada en el fortalecimiento de las habilidades sociales como herramienta principal, y será un aporte al estudio científico ya que se carece de exploraciones de esta variable dentro de nuestra localidad.

1.2. Trabajos previos:

Internacionales

En Ecuador, Lascano (2017) estudió la relación entre las dificultades en las relaciones interpersonales y el Cutting en una muestra de 191 estudiantes del último año de educación básica con edades entre 12 a 16 años de ambos géneros. La investigación fue de tipo cuantitativa de enfoque correlacional, se utilizó el Cuestionario de dificultades en las relaciones interpersonales en la adolescencia y el Cuestionario de Autolesionismo. Los conflictos que se presentan en las relaciones interpersonales en diversas ocasiones se relaciona con la forma de actuar del adolescente en varios contextos, ya sea en el nivel educativo, personal, familiar, social. En los resultados se hizo uso de la prueba del chi cuadrado observando independencia entre las dos variables ($0.60; > .05$), es decir que las dificultades en las relaciones interpersonales no llegan a influir de manera significativa en la práctica del autolesionismo, por otro lado, se concluyó que el 13,1% indican haberse autolesionado de forma leve, el 19,9% un nivel de Cutting moderado, y el 13,1% un nivel grave. Dentro de las causas que influyen en los estudiantes a tener estas conductas de riesgo son los problemas familiares con un 52,3%. Cabe precisar que los elementos desencadenantes pueden ir desde los problemas cotidianos dentro del hogar, relaciones de pareja, inadecuadas habilidades sociales, presión social de los compañeros, baja autoestima, trayendo como consecuencia problemas psicológicos que deben ser resueltos.

En Ecuador, Ortiz (2011) realizó una investigación sobre el Cutting y las relaciones interpersonales en una muestra de 77 estudiantes de nivel secundaria. Este estudio fue de enfoque cualitativo. En los resultados se observó que el 11% de los adolescentes habían realizado Cutting por presión social; esto quiere decir que en diversas oportunidades los adolescentes son inducidos por el mismo de grupo de amigos a autolesionarse, ya sea para formar parte de un grupo, o

seguir alguna moda o práctica común entre los estudiantes. El 35% de encuestados refirió que eran conscientes del daño físico y psicológico que ocasionaba autolesionarse, sin embargo, ante la presión de los amigos para ser aceptados en un determinado grupo social, hacía que muchas veces el estudiante tenía que llegar a cortarse o autoagredirse. Por otro lado, el 21% indicó que en ocasiones suele practicar el Cutting También, al aplicar la prueba del chi cuadrado se tiene que el valor es de 28.99 aceptando la hipótesis que el Cutting es un factor determinante en las relaciones interpersonales, puesto que se puede presentar o incrementar su actuar por parte de los estudiantes si no hay unas adecuadas habilidades sociales. Finalmente se puede precisar que los estudiantes se encuentran vulnerables a realizar estas prácticas de Cutting ya sea por diversos contextos desencadenantes.

Nacionales

En Tarapoto, Sempertigue y García (2014) estudiaron la relación entre habilidades sociales y conductas autolesivas en una muestra de 208 estudiantes de 1° y 2° año del nivel secundaria de un Colegio Particular de la Ciudad de Tarapoto, las edades de los estudiantes comprendían desde los 11 a 14 años de ambos géneros. Dentro de los resultados obtenidos fue que el 35,6% de los estudiantes presentan un nivel alto de habilidades sociales, mientras que el 37,0% se ubicaban en un nivel alto de autolesiones. El estudio es no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. Se utilizó la Escala de Habilidades Sociales y la Cédula de Autolesión (CAL). En los resultados se observó que existe una relación inversa altamente significativa entre habilidades sociales y conductas autolesivas ($r = -.197$; $p < 0.05$), lo que demuestra que, a mayor uso adecuado de las habilidades sociales dentro de un grupo de adolescentes, menor será la probabilidad de autolesionarse. Lo que demostraría que es básico y fundamental trabajar en prevención del Cutting basados en el fortalecimiento de las habilidades sociales entre estudiantes.

1.3. Teorías relacionadas al tema:

Habilidades sociales: se refieren a todos aquellos comportamientos que permiten expresar afecto, opiniones, ideas y vínculos con los demás dentro de un grupo (Rosa, Navarro y López, 2014). Según Mudarra & García (2016), estas habilidades sociales permiten la supervivencia humana al satisfacer la necesidad social que el ser humano tiene para así poder adaptarse y desarrollarse dentro de su contexto.

Para Gismero (2010), las habilidades sociales son aquellas expresiones verbales y no verbales que los seres humanos utilizan para expresar sus ideas, afectos y deseos y cuya significancia varía según la cultura y sistema de creencias dominante.

Otros autores consideran a las habilidades sociales como un medio para generar bienestar en los seres humanos ya que permite la convivencia dentro de una comunidad o grupo social (Uusitalo-Malmivaara & Lehto, 2013). Como también, lo consideran como una herramienta necesaria para que los individuos encuentren la felicidad desarrollando capacidades de cooperación y servicio reconociendo las necesidades propias y la de los demás (Garaigordobil, 2015).

Perspectivas teóricas:

Perspectiva Social: este modelo, elaborado por Argyle y Kendon (1967 citado en Lorenzo y Reyes, 2011) utiliza un enfoque psicosocial para describir a las habilidades sociales como el elemento principal que los humanos utilizan para vivir en comunidad. Es así que, las habilidades sociales refieren a un conjunto de destrezas necesarias para desempeñar un rol dentro de un circuito cerrado en función al objetivo del grupo y en donde se hace uso de percepciones, lenguaje, motricidad, timing, y retroalimentación (Lorenzo y Reyes, 2011).

En otras palabras, bajo este modelo, las habilidades sociales son destrezas bajo la aceptación del rol y expectativa de un individuo

dentro de una comunidad para entender y responder los estímulos del medio y así, asegurar su supervivencia (Alanya, 2012).

Perspectiva Conductual: bajo este enfoque destaca Bandura (1987 como se cita en Tadayon, 2012), quién propuso el modelo del aprendizaje social para explicar cómo el ser humano aprende una conducta tras la observación e imitación en función al contexto. Así, las habilidades sociales hacen uso de las expectativas, retroalimentación y la consecución de objetivos.

De forma similar, Tadayon (2012) indica que las habilidades sociales son una conducta aprendida y modelada del ser humano, que logra mantenerse y modificarse según el contexto y experiencias interpersonales.

En esa línea, Heydari, Dashtgard y Moghadam (2014), las habilidades sociales utilizan la percepción es decir observación, los procesos cognitivos y ejecutivos motrices para realizar una destreza social y que es regulada por la retroalimentación de la acción (experiencia).

Perspectiva Cognitiva: en este enfoque considera el sistema de creencias, facultades, mecanismos de procesamiento presentes durante la interacción y relaciones entre los seres humanos (Vagos y Pereira, 2016). Así, las creencias se encuentran instauradas en función a las metas sociales y sistema cultural que el niño incorpora a sus cogniciones mientras se desarrolla, lo que le permite solucionar problemas a nivel social (Alanya, 2012).

Perspectiva Interaccionista: este enfoque sugiere que la capacidad social es el producto de los procesos cognitivos y conductuales, refiriendo que considera las percepciones, creencias y estímulos del contexto considerando el aspecto sociocultural en donde el ser humano se desarrolla y tiene un rol activo con su medio (Treat,

Bootzin y Baker, 2012). En este modelo, Schlundt y McFall (1985, citados en Treat, Bootzin y Baker, 2012), fueron aquellos que propusieron que existen tres tipos de habilidades sociales: habilidades para descodificar como la capacidad de percibir, procesar e interpretar estímulos situacionales; habilidades para decisión como la facultad para la elaboración de respuesta en base al proceso anterior; habilidades de codificación, es decir, la capacidad para traducir respuesta a conductas observables.

Al respecto, Bellack, Hersen y Kazdin (2012), indican que las capacidades motrices, neurológicas y perceptivas, las destrezas cognitivas, los elementos psicosociales como el género, edad, religión, etnicidad, auto representación y lenguaje representan un rol fundamental en la modificación de la conducta humana.

Características

Para Gismero (2010), dentro de su teoría planteada refiere que una persona con adecuadas habilidades sociales llega a presentar estas características que a continuación se detallan:

Llegan a expresar de manera asertiva su satisfacción como también su desagrado ante los diferentes contextos presentados.

Tiende a comunicar de manera libre su opinión, sus sentimientos o dudas de forma directa pero asertiva.

Logra desarrollar habilidades interactivas con los demás, independientemente del contexto donde se desarrolle.

Se muestra firme en defender sus derechos ante cualquier tipo de injusticia que se llegue a presentar, actúa de forma asertiva sin utilizar la agresión.

Logra solucionar diversos conflictos utilizando el dialogo hasta llegar a acuerdos.

Si siente que es víctima de algún tipo de engaño, traición, o situación que le cause problema, afronta la realidad, alejándose y terminando interacciones que no son las esperadas.

Es capaz de interactuar con los demás, iniciar conversaciones totalmente fluidas o espontaneas, incluso con personas del sexo opuesto sin miedo a ser rechazado.

Comunica deseos, favores o peticiones de forma asertiva ante los demás.

Componentes:

De acuerdo a Eceiza, Arrieta y Goñi (2008), nos refieren que las habilidades sociales llegan a estar determinadas por tres principales componentes en todo comportamiento asertivo y son:

Conductual: estará relacionado con aquella habilidad para pedir favores, iniciar una conversación fluida, mantener y terminar una plática, asimismo involucra el hecho de poder decir no de forma asertiva, ser expresivo al momento de interactuar y demostrar emociones.

Cognitiva: este segundo componente está ligado a las expectativas o percepciones que una persona puede tener de algo o alguien, de acuerdo a las experiencias vividas.

Situacional: influye mucho el contexto donde se desarrollan los hechos o acontecimientos, ya que las personas se comportarán de una u otra forma de acuerdo a la situación donde se encuentre.

Modelo Teórico

Gismero (2010) adopta como base fundamental que las habilidades sociales están relacionadas e interactúan bajo un contexto social, cognitivo y conductual, y añade, además que este modelo integrador permiten a las personas desarrollar diversas habilidades como el expresar o comunicarse de forma asertiva, haciendo uso también de sus propias emociones o sentimientos de acuerdo al contexto o situación que se encuentren.

Dimensiones:

Ser auto expresivo en diversos contextos sociales: está relacionado con la capacidad de expresarse libremente sin ningún miedo, comunicar lo que uno piensa o siente espontáneamente sin importar el contexto presente.

La defensa de sus propios derechos como consumidor: es la capacidad de poder afrontar y defender los derechos propios siendo totalmente asertivo.

Expresión de enfado o estar disconforme: es el hecho de poder expresar sentimientos nocivos o desacuerdos siendo asertivo, y tratando de no lidiar con los demás.

El poder decir no y evitar interacciones: cuando una persona mantiene una postura firme de decir no cuando algo no es placentero o de su agrado, se encuentra en todo su derecho de negar algo.

Realizar peticiones: implica la habilidad de poder pedir prestado a otra persona, ya sea como un favor. Etc.

Interacciones con el sexo puesto: el hecho de poder iniciar, mantener y finalizar una comunicación adecuada con el sexo puesto, pudiendo desarrollar sus habilidades sociales.

Habilidades sociales en la adolescencia

La adolescencia: es una etapa biopsicosocial que toma su punto inicial en la pubertad y que finaliza en la adultez. En el transcurso de esta etapa muchos permiten a los adolescentes asumir ciertas responsabilidades y roles ya de adulto dentro de la sociedad, estas pueden variar de acuerdo al contexto cultural como creencias, costumbres, tradiciones, etc. (Águila, Díaz y Díaz, 2017).

Las habilidades sociales estarán inmersas dentro de la adolescencia y se manifestarán de acuerdo al contexto y experiencia que tengan dichos jóvenes con la interacción que logren desarrollar ante su grupo. Esta habilidad social irá desarrollándose conforme a la interacción o relación con el grupo hasta llegar a la independización del individuo.

El adolescente buscará la independencia de sus padres para encontrarse a sí mismo. Esta etapa es considerada como la crisis de búsqueda de identidad vs conflicto de identidad, por lo que hacen posible para construir su identidad y ser reconocido como tal en la sociedad. Sin embargo, si existen dificultades en este proceso, es probable que el adolescente recurra a conductas de riesgo como el consumo de drogas, alcohol, embarazo precoz, etc. (Fernández, 2014).

En la adolescencia, las habilidades sociales se caracterizan por la elección de amigos, pareja, pandillas. Asimismo, expresan sentimientos negativos de forma agresiva o por el contrario presentan una actitud evitativa y confusión (Gismero, 2010)

Cutting

El Cutting es un tipo de autolesión que empieza con una herida superficial utilizando un objeto punzocortante Ulloa et al. (2013).

El Cutting refiere a aquellas conductas que implican daño tisular hacia uno mismo (Alboes, et. al, 2004). Así, cuando ocurre de forma reiterada y no ocasiona daños letales o graves es considerado como la autolesión no suicida (Villarroel, et. al, 2013). No obstante, si implican objetivos suicidas, sexuales, religiosos o decorativos no es considerado dentro del grupo de autolesiones.

Al respecto, Taboada (2007) considera al Cutting como un sistema de lenguaje a través del cuerpo en respuesta emocional usualmente de sufrimiento como decepción, abandono, abuso e ira. Estos actos se caracterizan por ser intencionales, privados e íntimos como intento fallido de buscar alivio, considerado como un mecanismo de afrontamiento (Valadez, 2015).

Siguiendo la misma línea, Ferráez (2013) refiere que esta conducta se produce en respuesta a sentimientos intolerables por lo que el dolor físico los distrae del dolor emocional reduciendo el estrés, liberando endorfinas, generando la sensación de estar vivos.

Asimismo, según Cifuentes (2018) el Cutting es un tipo de conducta que ayuda al individuo a controlar el dolor físico en lugar del emocional generando liberación de ansiedad para soportar el sufrimiento psicológico.

Características

Para Marín (2013), el Cutting se caracteriza por:

Daño físico: el Cutting genera daño físico puesto que se utiliza un objeto afilado para cortarse la piel.

Intencionalidad: es el sujeto quien toma la decisión de hacerse daño.

Baja letalidad: esto se debe a que los sujetos que realizan estas conductas no buscan terminar con su vida.

Socialmente rechazado: culturalmente, no es una conducta que se acepte en los grupos sociales por lo que no se realiza para ser aceptado dentro de un grupo social o moda; no obstante, si comienza por imitación, pero luego pasa a ser personal.

Mecanismo de afrontamiento: como respuesta emocional ante un estresor experimentando distintos estados emocionales difíciles de manejar.

Sin causa biológica: no es consecuencia de una enfermedad o intoxicación.

Teorías

Perspectiva ambiental: este enfoque considera al contexto como medio donde el individuo aprende conductas relacionadas al Cutting por influencias e imitación, y las mantiene ante las respuestas positivas rápidas (atención al cuidado, preocupación, protección), y por lo cual el sujeto aprende a controlar su entorno utilizando el Cutting (Marin, 2013).

Perspectiva de regulación afectiva: este enfoque es el más aceptado para explicar el Cutting. Aquí, el acto de dañarse a sí mismo es

considerado un medio para expresar emociones intolerables (ira, ansiedad, vergüenza, frustración) generando cierto sentido de control sobre las mismas; a ello le sigue experiencias de alivio.

Perspectiva de disociación: este enfoque propone que el Cutting induce una disociación como forma de manejar las emociones negativas generando un alivio. Por otro lado, también manifiesta que el Cutting termina con un estado perturbador disociativo manteniendo un estado de identidad por lo que la impulsividad y síntomas disociativos se encuentra en la base de estas conductas autolesivas (Mendoza y Pellicer, 2002).

Perspectiva de límites y fronteras: bajo este enfoque, el Cutting afirma los límites del sí mismo, o self, generando independencia, autonomía y distinción de los demás por lo que se crea una representación única, separada y diferente de sí mismo. Esta explicación tiene como base la infancia, donde la falta para formar representaciones de objetos estables por la falta empatía parental, genera miedo al abandono y miedo a perder la identidad. De ese modo, el Cutting es una forma de mantener su identidad (Klonsky, 2007).

Motivos de la autolesión:

De acuerdo con Zaragozano (2017), los motivos por los cuales un individuo se autolesiona pueden ser descritos en seis grupos:

Buscar atención: Cuando una persona realiza una conducta autolesiva, sobre todo en casos de Cutting, los demás a su alrededor adoptan conductas sobreprotectoras por miedo a que el individuo lo vuelva a hacer. De esa forma, la persona que se autolesiona utiliza la situación para ser escuchado y hacer lo que ellos quieran; incluso como amenaza o culpabilizar al otro.

Castigo: En esta situación, la persona considera ser responsable de cosas malas por lo cual merecen ser castigados manifestado por baja autoestima y sentimientos de odio hacia sí mismo.

Evasión: Se utiliza la evasión emocional a través de la agresión física bloqueando el proceso de pensamientos y afecto para que el sujeto se centre en el dolor físico.

Parasuicidio: Los suicidas realizan conductas de Cutting para determinar qué es lo que sentirán como tentativa ante el corte más profundo.

Control: En ocasiones se utiliza como forma de control sobre situaciones a las cuales escapa de uno mismo; así, la conducta de Cutting es un intento de control sobre sí mismo, el cual, si tiene acceso, al igual que los trastornos alimenticios.

Sentimientos de vacío crónico: Las personas que suelen tener sentimientos de vacío utilizan el Cutting como una herramienta para sentir algo, aunque sea algo dañino.

Modelo Teórico

El modelo teórico de la presente investigación utilizará es el propuesto por Ougrin y Boege (2013), quienes conceptualizaron la autolesión como una acción lesiva premeditada que genera daño hacia uno mismo y se mantiene en el tiempo como forma de disminuir el estrés emocional.

Dimensiones:

Ougrin y Boege (2013) consideran que los pensamientos y comportamientos autolesivos son los componentes de un comportamiento como el Cutting (García, Alejo, Mayorga, Guerrero y Ramírez, 2015). A continuación, se observan:

Pensamientos: Refiere a la planeación, motivación, finalidad antes, durante y después del acto autolesivo.

Conducta: Tiene que ver con el último episodio, el método usado, ejecución, vivencia durante el Cutting.

También, se toman en cuenta preguntas para identificar la presencia de Cutting en un primer momento como la influencia del consumo de sustancias (García, Alejo, Mayorga, Guerrero y Ramírez, 2015).

Factores de riesgo

Para Bazán y Tapia (2011), los factores de riesgos relacionados al Cutting se pueden clasificar de forma:

Biológica: tiene que ver con la liberación de sustancias químicas cerebrales, el abuso de sustancias.

Sociales: Aquí se observa la violencia intrafamiliar, abuso sexual infantil, pobreza.

Psicológicas: se encuentra la baja autoestima, inmadurez sexual, impulsividad, depresión, baja tolerancia a la frustración.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es el efecto de la aplicación del Programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019?

1.5. Justificación del estudio

Dentro del marco educativo se puede observar diferentes programas que actualmente se encuentran en un proceso de cambio, estos cambios radican su importancia en que la sociedad demanda hoy en día que los estudiantes puedan aprender y poner en práctica habilidades sociales que les permitan desarrollar diversas capacidades como la comunicación asertiva, la autoestima, toma de decisiones, empoderamiento, liderazgo entre otras. En ese sentido la importancia de desarrollar este programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes, es que busca fortalecer aquellas cualidades de interacción social para así prevenir el Cutting en los estudiantes.

Asimismo, mediante el desarrollo de las sesiones del programa el estudiante descubrirá diversas estrategias de comunicación que le permitan poder desenvolverse sin miedos, ni prejuicios, les ayude además a expresar libremente sus sentimientos o emociones tanto agradables como desagradables, también les ayuden a buscar alternativas de solución ante los diversos conflictos que se lleguen a presentar dentro del salón de clases.

Por otro lado, el presente trabajo de investigación científica es significativo y se justifica dentro del marco psicológico, ya que será de gran aporte en el campo de la intervención psicológica, puesto que dicho programa podrá utilizarse y rediseñarse en diversos centros educativos de acuerdo al contexto cultural donde se desarrolle. Finalmente, este proyecto de investigación servirá como fuente enriquecedora para las próximas investigaciones que se lleguen a realizar.

1.6. Hipótesis

Hipótesis General

La aplicación del programa de habilidades sociales, mejora significativamente las habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.

Hipótesis nula

La aplicación del programa de habilidades sociales, no mejora significativamente las habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.

1.7. Objetivos

Objetivo General:

Desarrollar el programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.

Objetivo Específicos:

Aplicar el pre test del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.

Elaborar el programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.

Desarrollar el programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.

Aplicar el pos test del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019.

Contrastar la información del pre test y el pos test del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, 2019

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

El presente trabajo de investigación de tipo prospectivo, longitudinal, de diseño cuasi experimental, con mediciones de pre test y post test como lo describen (Hernández, Fernández y Baptista, 2010)

<i>Grupo</i>	<i>Pre test</i>	<i>Tratamiento</i>	<i>Post test</i>
G₁ : Experimental	O ₁	X	O ₂
G₂ : Control	O ₃		O ₄

Dónde:

(G1) = Grupo experimental

(G2) = Grupo de control

X = Programa de habilidades sociales para la prevención del Cutting.

O₁ y O₂ = Pre test de habilidades sociales.

O₃ y O₄ = Post test de habilidades sociales.

Grupo De Estudio: Grupo De Control Y Grupo Experimental

	Antes	Después
GRUPO DE CONTROL (GC)	20	20
GRUPO EXPERIMENTAL (GE)	20	20

2.2. Variable, operacionalización.

Variable: habilidades sociales

Gismero (2010) refiere que las habilidades sociales implican la interacción en un contexto social, cognitivo y conductual, asimismo realiza un sistema integrador donde se permite que las diversas personas puedan desarrollar unas adecuadas habilidades sociales como del de poder expresarse o comunicar libremente de forma asertiva, haciendo uso de la inteligencia emocional dependiendo de la situación donde se desarrolle.

Tabla 1

Operacionalización de la variable del programa de habilidades sociales.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE MECIACIÓN
Habilidades sociales	Gismero (2010) las habilidades sociales son aquellas expresiones verbales y no verbales que los seres humanos utilizan para expresar sus ideas, afectos y deseos y cuya significancia varía según la cultura y sistema de creencias dominante.	Las habilidades sociales son un conjunto de actitudes y comportamientos que permiten la interacción con las demás personas de forma asertiva, desarrollando habilidades interpersonales y de comunicación de acuerdo al contexto social donde se desarrolle.	Autoexpresión de situaciones sociales	Habilidad para expresarse uno mismo de forma fluida sin ansiedad en diferentes contextos sociales.	1,2,10,11,19,20,28,29	Alarcón (2008) refiere que la escala de medición se da por intervalo, ya que establece la comparación precisa entre los valores asignados a varios individuos en un mismo atributo medido.
			Defensa de los propios derechos como consumidor	Hacer prevalecer sus propios derechos de forma asertiva en situaciones de consumo, ya sea comprando o frente a desconocidos.	3,4,12,21,30	
			Expresión de enfado o disconformidad	Capacidad de expresar su descontento o sentimientos nocivos con otra personas pero de forma asertiva.	13,22,31,32	
			Decir no y cortar interacciones	Habilidad de poder negar algo que no es de su total agrado, negarse a cumplir órdenes que atenten con su dignidad de forma asertiva	5,14,15,23,24,33	
			Hacer peticiones	Pedir a otras personas algo que necesitamos o deseamos, como favores.	6,7,16,25,26	
			Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Iniciar, mantener interacciones con personas del sexo opuesto, siendo libre y espontaneo.	8,9,17,18,27	

Tabla 2

Operacionalización del programa de habilidades sociales.

VARIABLE	INDICADORES	ITEMS	UNIDAD DE ANALISIS
Programa de habilidades sociales	Técnicas conductuales	Reforzamiento positivo, mediante entrega de incentivos cada vez que los estudiantes participen o mantengan un adecuado comportamiento durante la realización del programa.	Estudiante del 1° año de educación secundaria
	Técnicas humanistas	Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas, búsqueda de la cooperación y participación de los estudiantes	
	Técnicas dinámicas grupales	Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.	

2.3. Población y muestra

La población de estudio está conformada por 40 estudiantes de ambos sexos del 1° año de educación secundaria de la Institución Educativa Renacer School de Trujillo. Dichos alumnos están conformados en secciones como se indica a continuación:

SECCIÓN	TOTAL
A	20
B	20
TOTAL	40

Esta muestra estuvo conformada de manera intencional, utilizando el método no probabilístico conformado por 40 estudiantes, siendo 20 estudiantes del grupo experimental y 20 estudiantes del grupo de control que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Se utilizó la técnica de la encuesta, dicha técnica se realiza a través de la aplicación de la escala de habilidades sociales, mediante el cual es aplicable a problemas determinados que se han planteado investigar, ayudado muchas veces por la observación y la entrevista. Mediante este proceso podemos indagar las actitudes, motivaciones, percepciones de los alumnos, sin embargo, debemos tener cuidado en la subjetividad de las respuestas que otorgan los estudiantes (Méndez & Astudillo, 2008)

El instrumento se denomina escala de habilidades sociales con sus iniciales (EHS), la creadora de la escala es Elena Gismero Gonzales de la Universidad Pontífica Comillas (Madrid). Su proceso puede ser tanto individual como colectiva, teniendo una duración de 10 a 15 minutos aproximadamente, el ámbito donde se aplica es en el rubro clínico y educativo para adolescentes y adultos, determinando la aserción y habilidades sociales

Composición de la escala:

Esta escala está compuesta por 33 ítems, de los cuales 28 están redactados en el sentido de falta de aserción o falta de habilidades sociales, mientras 5 de los ítems en sentido positivo, existen cuatro modalidades de respuesta. Asimismo, está compuesta por 6 dimensiones o áreas.

Estructuración de la escala:

La primera dimensión denominada autoexpresión de situaciones sociales, tiene que ver con la habilidad de la expresión de forma libre o espontanea sin ansiedad, en diferentes contextos donde se desarrolle. Como segunda dimensión tenemos: defensa de los propios derechos como consumidor; aquí estarán todas las conductas de hacer prevalecer los derechos frente a personas desconocidas o

en lugares de consumo como por ejemplo un supermercado, una tienda, etc. En la tercera dimensión se ubica la expresión de enfado o disconformidad, este apartado involucra todas aquellas situaciones de expresar sentimientos totalmente negativos o nocivos como también desacuerdos que tengan que ver con otras personas; como cuarta dimensión tenemos el poder decir no y cortar interacciones, poder negar cosas insatisfactorias, pero de forma asertiva, como por ejemplo continuar charlando con una persona que no es de su agrado, negarse a prestar algo valioso, etc. La quinta dimensión hace referencia hacer peticiones; involucra situaciones donde deseamos o queremos algo como favores, prestamos siempre actuando asertivamente y llegando a acuerdos. Finalmente, la sexta dimensión hará referencia a como iniciar una interacción positiva con personas del mismo sexo; el hecho de iniciar una conversación, y poder sobrellevar aquel dialogo actuando de forma libre o espontanea, sin recurrir a terceros.

Procedimiento de calificación:

La autora propone la siguiente manera de calificar, los ítems que pertenecen a una misma dimensión estarán en una misma columna, se llegan a sumar los puntos obtenidos de cada dimensión, luego se sumaran todas las seis dimensiones, obteniendo un puntaje total. Estas puntuaciones son transformadas en el baremo correspondiente.

Validez

Este instrumento tiene validez de constructo, es decir el significado atribuido al que se está midiendo como es las habilidades sociales es adecuado. Asimismo, tiene validez de contenido puesto que la formula se moldea a lo que se entiende como conducta asertiva.

Para ello fue necesario un análisis de correlación donde se llevó a cabo con 770 adultos y 105 adolescentes, donde todos los índices de correlación llegan a superar los factores hallados en el proceso de

análisis factorial, por ejemplo: 0.74 entre adultos y 0.70 en adolescentes en la dimensión 6.

Confiabilidad

Muestra valores confiables, utilizando el método de alpha de Cronbach de 0.88.

2.5. Método de análisis de datos

Al haberse aplicado la escala de habilidades sociales a los estudiantes se procedió a crear la base de datos en el programa Microsoft Excel, de tal manera que los datos ingresados del pre test lleguen a coincidir. Posteriormente los datos fueron exportados al programa estadístico SPSS versión 24 para realizar el análisis de la información recogida en la escala. Asimismo, se categorizó la variable según los baremos establecidos por rangos, lo cual permitió identificar los niveles para llegar a conocer el grado de representatividad de la variable en la población estudiada. Por lo tanto, en el análisis de comparación según muestras relacionadas independientes se utilizó la prueba “T” de Shapiro-Wilk en función de la significancia estadística. Finalmente, los resultados se presentaron gráficamente siguiendo las normas APA.

2.6. Aspectos éticos

Este trabajo de investigación se encuentra fundamentado por la veracidad de la información, ya que se asumió con suma responsabilidad y ética profesional. Asumiendo un compromiso de principios profesionales para salvaguardar los derechos fundamentales de los menores participantes. Por otro lado, se asume el reto de la veracidad de la información sin llegar a ser alterada o modificada, otorgando la información precisa y verídica. Finalmente, se les brinda la información a los participantes como el objetivo o fin de la investigación, asimismo a los directivos de la institución educativa se asume el compromiso de facilitarles los resultados de la investigación si llegase a ser requerida.

III. RESULTADOS

Análisis sobre la distribución de los niveles de la variable habilidades sociales en una muestra de adolescentes de una institución educativa de Trujillo

En la tabla 3, se muestra la frecuencia de los niveles de la variable habilidades sociales de la muestra de estudio, de tal modo que en el grupo experimental en el pre test prevalece el nivel bajo (100%), en tanto en el post test los niveles se ubican en los niveles promedio alto y alto; en el grupo control se aprecia que las puntuaciones de los sujetos evaluados se mantienen en el nivel bajo tanto en el pre como en el post test (100%).

Tabla 3

Distribución de frecuencias según el nivel habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Variable	Nivel	Experimental (n=20)				Grupo control (n=20)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Habilidades sociales	Alto	-	-	6	30.0	-	-	-	-
	Promedio alto	-	-	14	70.0	-	-	-	-
	Promedio Bajo	-	-	-	-	-	-	-	-
	Bajo	20	100.0	-	-	20	100.0	20	100.0
Total		20	100.0	20	100.0	20	100.0	20	100.0

Nota: f=frecuencia

En la tabla 4, se presenta las frecuencias de los niveles de las dimensiones de las habilidades sociales en los grupos de estudios, en el grupo experimental se aprecia que en la fase de evaluación pre experimental los niveles que predominan es promedio bajo y bajo, no obstante, en la evaluación post experimental predominan los niveles promedio alto y alto; en las frecuencias del grupo control del pre y post test se ubica en los niveles promedio bajo y bajo.

Tabla 4

Distribución de frecuencias según el nivel en las dimensiones de habilidades sociales antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Variable	Nivel	Grupo experimental (n=20)				Grupo control (n=20)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Autoexpresión en situaciones sociales	Alto	-	-	9	45.0	-	-	-	-
	Promedio alto	-	-	11	55.0	-	-	-	-
	Promedio bajo	5	25.0	-	-	3	15.0	1	5.0
	Bajo	15	75.0	-	-	17	85.0	20	100.0
Defensa de los propios derechos como consumidor	Alto	-	-	8	40.0	-	-	-	-
	Promedio alto	-	-	12	60.0	-	-	-	-
	Promedio bajo	3	15.0	-	-	1	5.0	3	15.0
	Bajo	17	85.0	-	-	19	95.0	17	85.0
Expresión de enfado o disconformidad	Alto	-	-	6	30.0	-	-	-	-
	Promedio alto	-	-	14	70.0	-	-	-	-
	Promedio bajo	2	10.0	-	-	3	15.0	2	10.0
	Bajo	18	90.0	-	-	17	85.0	18	90.0
Decir no y cortar interacciones	Alto	-	-	1	5.0	-	-	-	-
	Promedio alto	-	-	19	95.0	-	-	-	-
	Promedio bajo	1	5.0	-	-	2	10.0	-	-
	Bajo	19	95.0	-	-	18	90.0	20	100.0
Hacer peticiones	Alto	-	-	14	70.0	-	-	-	-
	Promedio alto	-	-	6	30.0	-	-	-	-
	Promedio bajo	8	40.0	-	-	2	10.0	2	10.0
	Bajo	12	60.0	-	-	18	90.0	18	90.0
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Alto	-	-	2	10.0	-	-	-	-
	Promedio alto	-	-	11	55.0	-	-	-	-
	Promedio bajo	1	5.0	7	35.0	9	45.0	4	20.0
	Bajo	19	95.0	-	-	17	85.0	16	80.0
Total		20	100.0	20	100.0	20	100.0	20	100.0

Nota: f=frecuencia

Resultados sobre el contraste de las puntuaciones de la evaluación pre y post experimental en la muestra de estudio

En la tabla 5, se presenta la distribución de las puntuaciones de la aplicación del instrumento de habilidades sociales, es así que en el grupo experimental la distribución fue simétrica en las dos fases de evaluación, en tanto, en el grupo control se aprecia que en el pre test la distribución es asimétrica, y en el post test es simétrica. Además, se presenta la distribución según momento de evaluación, es así que tanto en el pre y post test la distribución es simétrica.

Tabla 5

Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la evaluación pre y post experimental en la muestra de estudio (n=40)

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Habilidades sociales - Experimental - Pre Test	.94	20	.21
Habilidades sociales - Experimental - Post Test	.98	20	.89
Habilidades sociales - Control - Pre Test	.89	20	.03
Habilidades sociales - Control - Post Test	.94	20	.24
Habilidades sociales - control y experimental Pre Test	.94	20	.21
Habilidades sociales - control y experimental post Test	.98	20	.89

Nota: gl=grados libertad

En la tabla 6 se aprecia el contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes de la variable habilidades sociales, según el análisis de muestras relacionadas se observa que existe diferencias significativas en los dos grupos de estudios, sin embargo existe mayor evidencia de mejora en el grupo experimental; en el análisis de las muestras independientes se aprecia que en el pre test existe homogeneidad en las puntuaciones del grupo control y experimental, sin embargo, en el post test se observa diferencias significativas en las puntuaciones de ambos grupos de estudio.

Tabla 6

Contraste de las puntuaciones de la variable habilidades sociales del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Habilidades sociales	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=20)	Control (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	53.00	52.30	$t_{(40)}=1.028$
Desviación estándar	2.29	2.00	$p=.310$
Después de la aplicación del programa			
Media	105.55	53.75	$t_{(40)}=31.832$
Desviación estándar	3.30	1.77	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(20)}=-67.407$ $p=.000^{**}$	$t_{(20)}=-6.175$ $p=.000^{**}$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

Por lo expuesto en la tabla 6, se demuestra que después de la aplicación del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting, los estudiantes que conformaron el grupo experimental evidenciaron una mejora significativa a comparación del grupo de control.

En la tabla 7, se presenta el análisis de las muestras relacionadas e independientes de la dimensión autoexpresión en situaciones sociales, en el contraste según muestras relacionadas se aprecia diferencias significativas solo en el grupo experimental; asimismo, en el análisis de muestras independientes se observa que hay diferencias significativas en la evaluación post experimental, evidenciándose que el incremento de las puntuaciones se dio en el grupo experimental.

Tabla 7

Contraste de las puntuaciones de la dimensión autoexpresión en situaciones sociales del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Autoexpresión en situaciones sociales	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=20)	Control (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	13.25	12.40	$t_{(40)}=1.522$
Desviación estándar	1.74	1.79	$p=.136$
Después de la aplicación del programa			
Media	26.20	13.10	$t_{(40)}=31.198$
Desviación estándar	1.47	1.17	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(20)}=-29.159$ $p=.000^{**}$	$t_{(20)}=-1.889$ $p=.074$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

Por lo expuesto en la tabla 7, se demuestra que después de la aplicación del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en la dimensión autoexpresión en situaciones sociales, los estudiantes que conformaron el grupo experimental evidenciaron una mejora muy significativa a comparación del grupo de control.

En la tabla 8, se presenta el análisis de las muestras relacionadas e independientes de la dimensión defensa de los derechos como consumidor, es así que en el análisis de muestras relacionadas se aprecia que hay evidencia de diferencias significativas solo en el grupo experimental, obteniendo una mayor puntuación los del grupo experimental; en las evidencias de las muestras independientes se observa que existe diferencias significativas solo en la evaluación post experimental.

Tabla 8

Contraste de las puntuaciones de la dimensión defensa de los derechos como consumidor del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Defensa de los propios derechos como consumidor	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=20)	Control (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	8.30	8.10	$t_{(40)}=.512$ $p=.612$
Desviación estándar	1.49	.91	
Después de la aplicación del programa			
Media	16.25	8.40	$t_{(40)}=25.311$ $p=.000^{**}$
Desviación estándar	1.02	.94	
Prueba t	$t_{(20)}=-23.647$ $p=.000^{**}$	$t_{(20)}=-1.031$ $p=.316$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

Por lo expuesto en la tabla 8, se demuestra que después de la aplicación del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en la dimensión defensa de los derechos como consumidor, los estudiantes que conformaron el grupo experimental evidenciaron una mejora muy significativa a comparación del grupo de control.

En la tabla 9, se presenta el análisis según muestras relacionadas e independientes de la dimensión expresión de enfado y disconformidad, en las evidencias de las muestras relacionadas se aprecia que hay presencia de diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental; y en el análisis de muestras relacionadas la evidencia de diferencias significativas es en la fase post experimental, con un incremento en las puntuaciones del grupo experimental.

Tabla 9

Contraste de las puntuaciones de la dimensión expresión de enfado y disconformidad del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Expresión de enfado o disconformidad	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=20)	Control (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	5.80	6.30	$t_{(40)}=-1.286$ $p=.206$
Desviación estándar	1.06	1.38	
Después de la aplicación del programa			
Media	12.95	6.15	$t_{(40)}=18.471$ $p=.000^{**}$
Desviación estándar	1.15	1.18	
Prueba t	$t_{(20)}=-25.217$ $p=.000^{**}$	$t_{(20)}=.484$ $p=.634$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

Por lo expuesto en la tabla 9, se demuestra que después de la aplicación del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en la dimensión expresión de enfado y disconformidad, los estudiantes que conformaron el grupo experimental evidenciaron una mejora muy significativa a comparación del grupo de control.

En la tabla 10, se presenta el análisis según muestras relacionadas e independientes de la dimensión decir no y cortar interacciones, de tal modo que en los hallazgos del análisis de muestras relacionadas se aprecia diferencias significativas solo en el grupo control, y en los hallazgos del análisis de muestras independientes se observa que en la fase de evaluación post experimental existe diferencias estadísticamente significativas, asimismo, se evidencia que las puntuaciones promedio del grupo experimental se incrementó del pre test al post test.

Tabla 10

Contraste de las puntuaciones de la dimensión decir no y cortar interacciones del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Decir no y cortar interacciones	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=20)	Control (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	9.30	9.45	$t_{(40)}=-.337$ $p=.738$
Desviación estándar	1.17	1.61	
Después de la aplicación del programa			
Media	18.45	9.85	$t_{(40)}=23.828=.000^{**}$
Desviación estándar	1.32	.93	
Prueba t	$t_{(20)}=-24.150$ $p=.000^{**}$	$t_{(36)}=-1.094$ $p=.288$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

Por lo expuesto en la tabla 10, se demuestra que después de la aplicación del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en la dimensión decir no y cortar interacciones, los estudiantes que conformaron el grupo experimental evidenciaron una mejora muy significativa a comparación del grupo de control.

En la tabla 11, se presentan evidencias de las muestras relacionadas e independientes se la dimensión hacer peticiones, en los hallazgos del análisis de muestras relacionadas se observa que hay presencia de diferencias estadísticamente significativas solo en el grupo experimental, y en los sopesado según muestras independientes se aprecia que existe diferencias significativas en la evolución del post test, además se muestra que en el grupo experimental hay incremento de las puntuaciones promedio en el post test.

Tabla 11

Contraste de las puntuaciones de la dimensión hacer peticiones del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Hacer peticiones	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=20)	Control (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	9.00	7.90	$t_{(40)}=2.773$ $p=.009^{**}$
Desviación estándar	1.41	1.07	
Después de la aplicación del programa			
Media	17.25	7.80	$t_{(40)}=21.568$ $p=.000^{**}$
Desviación estándar	1.65	1.06	
Prueba t	$t_{(20)}=-24.890$ $p=.000^{**}$	$t_{(20)}=.370$ $p=.716$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

Por lo expuesto en la tabla 11, se demuestra que después de la aplicación del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en la dimensión hacer peticiones, los estudiantes que conformaron el grupo experimental evidenciaron una mejora muy significativa a comparación del grupo de control.

En la tabla 12, se presenta el análisis de según muestras relacionadas e independientes de la dimensión iniciar interacción con personas del sexo opuesto, donde las evidencias de las muestras relacionadas señalan que solo hay diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental, con puntuaciones promedio que se incrementan en dicho grupo de estudio; asimismo, las evidencias del análisis de muestras independientes señalan que hay diferencias significativas en el pre y post test, no obstante, existe mayor diferencia en la fase de evaluación post experimental.

Tabla 12

Contraste de las puntuaciones de la dimensión iniciar interacción con el sexo opuesto del grupo experimental y control antes y después de la aplicación del programa de cutting en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Trujillo (n=40)

Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Grupo de estudio		Prueba t
	Experimental (n=20)	Control (n=20)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	7.35	8.15	$t_{(62)}=-2.101$
Desviación estándar	1.18	1.23	$p=.042^*$
Después de la aplicación del programa			
Media	14.45	8.45	$t_{(62)}=-$
Desviación estándar	1.90	1.15	$12.070=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(20)}=-18.205$ $p=.000^{**}$	$t_{(20)}=-1.064$ $p=.301$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

Por lo expuesto en la tabla 12, se demuestra que después de la aplicación del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en la dimensión iniciar interacción con personas del sexo opuesto, los estudiantes que conformaron el grupo experimental evidenciaron una mejora muy significativa a comparación del grupo de control.

IV. DISCUSIÓN

Dado el impacto que ha generado la problemática del Cutting en la comunidad académica educativa, especialmente un impacto negativo en la salud emocional, hasta la OMS (2017) se ha pronunciado al respecto estimulando el desarrollo de estrategias que puedan combatirlo. Algunas investigaciones han demostrado que un trabajo de intervención en habilidades sociales puede tener repercusiones positivas sobre el Cutting. Por lo cual, la investigación que se presentó en este documento planteó el supuesto de que aplicando un programa de habilidades sociales en torno al Cutting, puede mejorar en los estudiantes sus capacidades de interacción en el mismo. Para esto, fue necesario seleccionar un grupo de participantes de un contexto donde se aprecie o reporte con mayor regularidad tal problemática, como estudiantes del nivel de secundaria; 40 fueron los seleccionados bajo el criterio de presentar bajo nivel de habilidades sociales, se los distribuyo en dos grupos: experimental, donde se aplicaría el programa de habilidades sociales y grupo de control, donde se restringiría a los participantes la aproximación o participación en eventos de desarrollo personal, terapéutico y/o afines.

Es así que, respecto al objetivo de aplicar el pre test del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, designados al grupo experimental, se identificó que el 100% de los estudiantes reporta bajos niveles de habilidades sociales, 25 % promedio bajo y 75% bajo de la capacidad de autoexpresión en habilidades sociales; 15% promedio bajo y 85% bajo de la habilidades de defensa de los propios derechos; 10% promedio bajo y 90% bajo de la habilidad de expresión de enfado y disconformidad; 5% promedio bajo y 95% bajo de las habilidades decir no y cortar interacciones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto; 40% promedio bajo y 60% bajo de la habilidades de hacer peticiones.

De igual manera, al aplicar el pre test en el grupo control, en este se reportó nivel bajo de habilidades sociales (100%); 15% promedio bajo y 85% bajo de las habilidades autoexpresión en situaciones sociales, expresión de enfado y disconformidad e iniciar interacciones con positivas con el sexo

opuesto; 5% promedio bajo y 95% bajo de la habilidad defensa de los propios derechos; 10% promedio bajo y 90% bajo de las habilidades decir no y cortar interacciones y hacer peticiones.

Los resultados de ambos grupos experimental y control, indicarían que los estudiantes de esta institución educativa carecen de recursos para hacer frente a problemas sociales o para adaptarse a la misma sociedad, por reportar indicadores de falta de asertividad, ausencia de la capacidad de dar negativas a aspectos que no les gusta, facilidad para ser influenciables, disminuida capacidad para interactuar productivamente, entre otras (Rosa, Navarro y López, 2014), lo que los hace vulnerables a caer el problemas como lo es el Cutting.

Estos resultados corroboran hallazgos de Sempertigue y García (2014) sobre la alta prevalencia de estudiantes de secundaria que existen con una marcada deficiencia en habilidades sociales, este investigador reportó que solamente un 37% del total de estudiantes de un centro de formación secundaria de Tarapoto reporta habilidades sociales, mientras que, la diferencia presenta limitaciones al respecto.

Estos resultados suponen la necesidad de reflexionar sobre que se está haciendo al respecto, existe una carencia considerable de recursos sociales en los estudiantes de formación media con necesidad de satisfacerse, recursos que, además, son la base para el estudiante y su adaptación en el grupo social de una forma constructiva. Teniendo como muestra a los estudiantes seleccionados para esta investigación, donde, como se identificó tales recursos están ausentes.

Es así, que se aplicó el programa de habilidades sociales, en el grupo experimental y se designó la no intervención en el grupo control, a fin de, verificar si había un efecto por parte de las estrategias propuestas en tal programa.

De tal forma que, al aplicar el post test del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa, designados al grupo experimental, se identificó que, 70% de los estudiantes alcanzo nivel promedio alto y 30% nivel alto de habilidades sociales; 55% promedio alto y 45% alto de la habilidad de

autoexpresión en situaciones sociales; 60% promedio alto y 40% alto de la habilidad para defender derechos propios; 70% promedio alto y 30% alto de la habilidad de expresar enfado y disconformidad; 95% promedio alto y 5% alto de la habilidad de decir no y cortar interacciones; 30% promedio alto y 70% alto de la habilidad de hacer peticiones; 55% promedio alto y 10% alto de iniciar interacciones con el sexo opuesto.

Mientras que, en el grupo control, los niveles alcanzados continuaron siendo promedio bajo y bajo, 100% de los estudiantes mantuvieron nivel bajo de habilidades sociales y de las habilidades de autoexpresión en situaciones sociales, decir no y cortar interacciones; 15% promedio bajo y 85% bajo de la habilidad de defensa de los propios derechos; 10% promedio bajo y 90% bajo de las habilidades expresión de enfado y disconformidad y hacer peticiones; 20% promedio bajo y 80% bajo de las habilidades de iniciar interacciones con el sexo opuesto.

Con estos resultados se estaría identificando que, los estudiantes que fueron asignados al grupo experimental presentaron una mejora considerable en las habilidades sociales. Es decir, evidenciaron la capacidad de expresarse con fluidez ante diferentes situaciones sin llegar a generar ansiedad, ser capaces de exigir sus derechos y hacerlos valer de forma asertiva, manifestaban aquello que no les gustaba o hacía sentir incómodos, se negaban a participar de acciones o eventos que no consideraban dignos o atentaban contra su integridad, y eran capaces de solicitar el apoyo de terceros al sentirse vulnerados. Entonces, cada habilidad específica consiguió un cambio en la prueba de salida puesto que de solo alcanzar niveles promedio bajo y bajo al inicio alcanzaron niveles promedio alto y alto al culminar el programa. Estos cambios, dado que no se produjeron en el grupo control donde tanto en la entrada como en la salida se alcanzaron niveles promedio bajo y bajo, se asignan como efecto de la aplicación del programa de habilidades sociales y sus estrategias usadas. Donde se educó respecto a cómo y en qué momento utilizar cada habilidad, se estimularon aprendizajes significativos en cada estudiante y nuevas capacidades a su vida, para finalmente estimular el desarrollo de sus habilidades sociales.

Los resultados permiten corroborar el supuesto de Tadayon (2012) sobre el hecho que las habilidades sociales son aprendidas, puesto que se logró educar a los estudiantes asignados en el grupo experimental en la mejora de estas. También se aporta a lo encontrado por Sempertigue y García (2014) respecto los hallazgos que encontró sobre la relación inversamente proporcional entre las habilidades sociales y el cutting, el investigador sugirió que, al mejorar las habilidades sociales, un estudiante es menos proclive a incurrir en conductas autolesivas, por lo que, el haber estimulados las habilidades sociales del grupo de investigación reduce la probabilidad de Cutting en tales estudiantes; a partir que se concuerda con lo encontrado por Ortiz (2011), este investigador encontró que los estudiantes que se autolesionan suelen haber sido inducidos por compañeros de su entorno social, adjudicando a las relaciones interpersonales la capacidad de determinar la presencia de Cutting.

Luego, al contrastar la información del pre test y el pos test del programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa. Se encontró resultados que permiten respaldar afirmativamente este apartado, dado que, en la aplicación de la prueba de entrada se identificó indicadores de menor reacciones o capacidades sociales por parte de los integrantes del grupo experimental y después de que se llevará a cabo la intervención, tales habilidades sociales alcanzaron mejores indicadores, llegando a ser, estadísticamente significativo ($t_{(20)} = 67.407, p < .01$).

Otro aspecto, que también permitió corroborar las hipótesis investigación, fue el contrastar las puntuaciones que se obtuvieron con el grupo control, donde a partir de la lógica, lo esperado era que el grupo mantuviera puntuaciones de habilidades sociales similares tanto en la prueba de entrada como la de salida, y que estas últimas sean menores a las que se presente en el grupo donde se llevó a cabo el programa de intervención. Los resultados, también en este respecto, corroboraron que, sin la aplicación o intervención de un programa específico de la variable, los participantes, mantuvieron en pre y pos prueba bajos niveles de habilidades sociales ($t_{(20)} = 6.175, p > .05$).

Estos resultados, permiten suponer, ya con base empírica que aquellos estudiantes que terminan o incursionan en la dinámica del Cutting, por lo general son lo que no han logrado desarrollar recursos para hacer frente a esa problemática.

Los resultados entonces concuerdan con lo comprobado por Lascano (2017) al concluir que las dificultades en las relaciones interpersonales llegan a influir de manera significativa en la práctica del autolesionismo y Ortiz (2013) el Cutting es un factor resultante de las malas relaciones interpersonales, planteando que, la presión de los amigos para ser aceptados en un determinado grupo social, hacía que muchas veces el estudiante tenía que llegar a cortarse o auto agredirse.

Los resultados de la investigación constituyen un aporte de clara relevancia práctica, dado que generar una alterativa de intervención sometida a verificación y controlado, sobre la problemática del Cutting a partir de estimular las habilidades sociales, dejando en la mesa, la posibilidad de que sea replicado, de tal manera, que el impacto sea mayor, no solo en un grupo cerrado de estudiantes, sino en una cantidad mayor. Pero, también es un aporte relevante en la construcción de conocimiento, para ampliar las teorías que se tienen respecto al Cutting, al permitir explicar que las habilidades sociales son un recurso favorable ante este problema, suponiendo también, que el trabajo preventivo puede ser de utilidad en contextos donde aún no aparece el fenómeno, antes de esperar llegar a la intervención.

V. CONCLUSIONES

- El programa de habilidades sociales reportó mejoras significativas de las habilidades sociales en la prevención del Cutting, en el conjunto de estudiantes asignados al grupo experimental, que en contraste con el grupo control, donde no asigno intervención, en este último no se apreciaron mejoras.
- En la aplicación de la prueba de entrada los niveles predominantes de habilidades sociales fueron promedio bajo y bajo en la medición general y en cada habilidad: autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.
- Se estructuró un programa de habilidades sociales, basado en un enfoque de intervención psicoeducativo.
- Se logró aplicar el programa elaborado, en el tiempo establecido y bajo las pautas, modelos y estrategias planteadas.
- En la aplicación de la prueba de salida los niveles predominantes de habilidades sociales fueron promedio alto y alto en la medición general y en cada habilidad social.
- Los cambios en las habilidades sociales fueron estadísticamente significativos, con mayor puntuación en la prueba de salida.

VI. RECOMENDACIONES

- Replicar la aplicación del programa en los estudiantes del grupo control, a fin de que puedan mejorar sus habilidades sociales, como los alumnos del grupo experimental.
- Proponer el estudio del programa en otras realidades y contextos socioculturales, a fin de demostrar su versatilidad y flexibilidad según la cultura.
- Que las autoridades educativas opten por implementar y desarrollar programas basados en las habilidades sociales para prevenir el Cutting en la comunidad escolar.
- A la Institución Educativa que logre ampliar el programa con los grados superiores, adaptando el desarrollo de las sesiones a las edades correspondientes.
- Finalmente, mejorar el programa de intervención con cada nuevo estudio, verificando la posibilidad de que sea aplicado a nivel macro.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- OMS (2017). Tratamiento de las lesiones autoinfligidas y el suicidio. Obtenido en setiembre del 2018 de la página: http://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/suicide/es/
- Taboada, E. (2007). Autolesiones. *Revista de Psiquiatría Forense y Sexología y Praxis*, 5 (3): 7-31.
- Ferráez, MF (2013). Automutilación en la adolescencia. Sociedad Psicoanalítica de México. Recuperado de: <http://spm.mx/home/automutilacion-en-la-adolescencia>
- Valadez, B. (2015). Cuando la única salida tiene forma de navaja. *Psicokairos*. Recuperado de: <http://www.psicokairos.es/Noticias/Cuando%20la%20unica%20salida%20tiene%20forma%20de%20navaja.htm>
- Lascano, Y. (2017). Dificultades en las relaciones interpersonales y su influencia en el cutting en adolescentes. (Tesis de pregrado). Universidad técnica de Ambato, Ecuador.
- Marín, M. (2013). Desarrollo y evaluación de una terapia cognitivo conductual para adolescentes que se autolesionan. México: UNAM.
- Cifuentes, N (2018). Estudio sobre los factores de riesgo asociados a conductas autolesivas en adolescentes en un colegio privado de Bogota. (Tesis de pregrado). Universidad Externado de Colombia, Bogotá, Colombia.
- Ortiz, M (2011). El cutting como factor determinante en las relaciones interpersonales de las estudiantes del décimo año de educación básica de los paralelos "F" y "H" del instituto superior tecnológico "Hispano América" de la ciudad de Ambato, de la Provincia de Tungurahua. (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.
- Rosa, G., Navarro-Segura, L. y López, P. (2014). El aprendizaje de las habilidades sociales en la universidad. Análisis de una experiencia formativa en los grados de Educación social y Trabajo social. *Revista Formación Universitaria*. Vol 7. Núm. 4. Pág. 25-38.
- Mendoza, Y & Pellicer, F (2002). Percepción del dolor en el síndrome de comportamiento autolesivo. *Revista salud mental*. vol. 25, núm. 4, agosto, 2002, pp. 10-16

- Mudarra, M & García, B. (2016). Habilidades sociales y éxito académico: expectativas de los profesores de educación secundaria. *Revista española de orientación y psicopedagogía*. Vol. 27, núm. 1, enero-abril, 2016, pp.114-133. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338246652008>.
- Ougrin, D & Boege, L. (2013). Informe breve: el cuestionario de autolesión: una nueva herramienta diseñada para mejorar la identificación de autolesiones en adolescentes. *36(1)*, 32-37.
- Zaragozano, J (2017). Autolesiones en la adolescencia: una conducta emergente. Vol. 47: 37-45.
- Klonsky, E. (2007). Las funciones de autolesión deliberada: una revisión de la evidencia. *Revision psicología clínica*, 27, 226–239.
- Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *Revista educar* vol. 50, núm. 2, julio-diciembre, 2014, pp. 445-466. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3421/342132463011.pdf>.
- Albores, L., Méndez, JL, García, A., Delgadillo, D., Chávez, C. y Martínez, O. (2014). Autolesiones sin intención suicida en una muestra de niños y adolescentes en la Ciudad de México. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(4), 159-168.
- Ulloa, R., Contreras, C., Paniagua, K., y Victoria, G. (2013). Frecuencia de autolesiones y características clínicas asociadas en adolescentes que acudieron a un hospital psiquiátrico infantil. *Salud Mental*, 36(5),417-420.
- Águila, G, Díaz, J & Díaz, P. (2017). Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. *Revista electrónica Medi Sur*. vol. 15, núm. 5, octubre, 2017, pp. 694-700. Recuperado de: file:///C:/Users/PC/Downloads/art%C3%ADculo_redalyc_180053377015.pdf.
- Eceiza, M, Arrieta, M & Goñi, A. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de psicodidáctica*. vol. 13, núm. 1, 2008, pp. 11-26. Recuperado: <http://www.redalyc.org/pdf/175/17513102.pdf>
- García, J; Alejo, G; Mayorga, S; Guerrero, L; Ramirez, J (2015). Validación al español del self-harm questionnaire para detección de autolesionismo en adolescentes. Vol. 38, No. 4.

- Lorenzo, M & Reyes, M. (2011). Entrenamiento de las habilidades sociales en fútbol base: propuesta de intervención. *Revista internacional de ciencias sociales y humanidades. SOCIOTAM*, vol. XXI, núm. 2, 2011, pp.39-52.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M.P. (2010) *Metodología de la Investigación (5ª Ed.)*. México: McGraw Hill Educación
- Alarcón, R. (2008) *Métodos y Diseños de investigación del comportamiento*. Lima Perú. Ed. Universitaria.
- Mendez, A; Astudillo, M. 2008. *La investigación en la era de la información. Guía para realizar la bibliografía y fichas de trabajo*. Trillas, México D.F. 181 p.
- Méndez, A. (2008). *La investigación en la era de la información, guía para realizar la bibliografía y fichas de trabajo*.
- Bazán, V. y Tapia, M. (2011). *Factores de riesgo en las conductas autodestructivas en adolescentes de 10 a 13 años*. Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2217/1/tps718.pdf>
- Gismero, E. (2010). *Manual de la Escala de Habilidades Sociales (3ª ed.)*. Madrid:TEA, Ediciones, S.A.
- Alanya, S. (2012). *Habilidades sociales y actitud emprendedora en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del Callao*. Tesis de Maestría.
- Heydari A, Dashtgard A, Moghadam (2014). El efecto de la implementación de la teoría cognitiva social de Bandura en la adicción a dejar de fumar de los pacientes y otras adicciones. *19(1):19*.
- Treat, T, Bootzin, R, & Baker, T. (2012). *Ciencia clínica psicológica: documentos en honor de Richard M. Mcfall*. Taylor y Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203810019>.
- Bellack, A.S.; Hersen, M. y Kazdin, A.E. (Eds) (2012). *Manual internacional de comportamiento. Modificación y terapia*. Nueva York. Pergamon.
- Vagos, P. y Pereira, A. (2016). Una perspectiva cognitiva para comprender y entrenar la asertividad. *Psicólogo europeo*, 21 (2), 109-121.

- Tadayon, R. (2012). Teoría de aprendizaje social de Bandura y teoría del aprendizaje cognitivo social. Universidad de Ciencia y cultura. Recuperado el 21 de Julio del 2019. https://www.researchgate.net/publication/267750204_Bandura%27s_Social_Learning_Theory_Social_Cognitive_Learning_Theor
- Bandura, A. (1978). Reflexiones sobre autoeficacia. Avances en la investigación y terapia del comportamiento, 1(4), 237-269.
- Sempertigue, L & Garcia, A. (2018). Habilidades sociales y conductas autolesivas en estudiantes del 1° y 2° año del nivel secundario de la Institución Educativa Particular Ciencias de Tarapoto, 2017. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión. Tarapoto, Perú.
- Asociación Estadounidense de Psiquiatría (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) (Quinta edición). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Castro. (2014). Autolesión no suicida en adolescentes peruanas: una aproximación diagnóstica y psicopa-tológica. Neuropsiquiatría, 226-235. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v77n4/a05v77n4.pdf>.
- Uusitalo, L., & Lehto, J. (2013). Factores sociales que explican la felicidad subjetiva de los niños y los síntomas depresivos. Búsqueda de indicadores sociales. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-012-0022-z>.
- Mojardin, A. (2000). El cutting Obtenido de Didaktica: <http://www.didaktica.com/index.php/noticias/128-aguas-con-el-cutting.html>
- Villarroel, J., Jerez, S., Montenegro, M., Montes, C., Igor, M., & Silva, H. (2013). Conductas autolesivas no suicidas en la práctica clínica. Primera parte: conceptualización y diagnóstico. Revista Neuro-Psiquiat, 38-45.
- Castro, E., & Troncoso, J. (2007). La virtualización del cuerpo a través del "Cutting" y Body Art Performance. Athenea Digital, 4.
- Purington, A., & Whitlock, J. (2004). Hoja informativa sobre autolesiones.
- Jacobson, C. M., & Gould, M. (2007). La epidemiología y fenomenología del comportamiento autolesivo no suicida entre adolescentes. Una revisión crítica de la literatura, 11(2), 129-147.

- Díaz, A., González, A., Minor, N. y Moreno, O. (2008). La conducta autodestructiva relacionada con trastornos de personalidad en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 11 (4), 46-63
- Nader, A. y Boehme, V. (2003). Automutilación: síntoma o síndrome *Boletín de la Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 14 (1), 32-39
- Argyle, M. y Kendon, A. (1967). El análisis experimental del desempeño social. *Avances en psicología social experimental*. Nueva York, 3, 55-98.
- Garaigordobil, M. (2015). Acoso cibernético en adolescentes y jóvenes en el país vasco: prevalencia de cibervíctimas, ciberagresores y observadores cibernéticos. *Revista de estudios de la juventud*. 18(5), 569-582. doi:10.1080/13676261.2014.992324.
- Whitlock, J. L., Eells, G., Cummings, N., Purington, A. (2009). Autolesiones no suicidas en los campus universitarios: evaluación de prevalencia y necesidad por parte del proveedor de salud mental. *Revista de psicoterapia de estudiantes universitarios*. 23(3), 172-183.
- Hawton, K. Madge, N. Hewitt, A. et al. (2008). Autolesiones deliberadas dentro de una muestra de la comunidad internacional de jóvenes: hallazgos comparativos del estudio de autolesiones de niños y adolescents en Europa. *Revista de psicología infantil y psiquiatría*. Vol. 49: 667-677
- Ulloa, R., Contreras, C., Paniagua, K., y Victoria, G. (2013). Frecuencia de autolesiones y características clínicas asociadas en adolescentes que acudieron a un hospital psiquiátrico infantil. *Salud Mental*, 36(5), 417-420.
- Artasánchez, S. (1999). Factores de riesgo para la ideación suicida: análisis retrospectivo de factores de interacción y crianza. Tesis Maestría UNAM. México.
- Informe Truth Hurts. (2006): Informe de investigación nacional sobre autolesiones entre jóvenes. Descargable en: http://www.mentalhealth.org.uk/content/assets/PDF/publications/truth_hurts.pdf

- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Datos preliminares sobre una intervención grupal de regulación emocional basada en la aceptación para autolesiones deliberadas entre mujeres con trastorno límite de la personalidad. *Terapia de comportamiento*, 37(1), 25-35.
- Lloyd-Richardson, E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. (2007). Características y funciones de la autolesión no suicida en una muestra comunitaria de adolescents. *Medicina psicológica*, 37, 1183-1192. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1017/S003329170700027X>
- Albores, L., Méndez, JL, García, A., Delgadillo, D., Chávez, C. y Martínez, O. (2014). Autolesiones sin intención suicida en una muestra de niños y adolescentes en la Ciudad de México. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(4), 159-168.
- Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Encuesta Global de Salud Escolar 2010. Lima, 2011.
- Vasquez, C. (2009). Alexitimia y autolesiones en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. Lima: PUCP
- Diaz, J & Hurtado, C. (2015). El cutting en los estudiantes de la Institución Educativa Padre Pio Sarobe – Distrito de Santa Rosa de Ocopa - Provincia de Concepción. Huancayo: UNCP
- Muehlenkamp, J. (2005). Comportamiento autolesivo como síndrome clínico separado. *Revista estadounidense de ortopsiquiatría*, 75 (2), 324-333.
- Nader, A., & Boehme, V. (2003). Automutilación: Síntoma o Síndrome. *Boletín Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia*, 14(1), 32-37.
- Cueva, L & Quispe, D. (2015) Prácticas autolesivas en algunos estudiantes de la I.E Jose Carlos Mareategui, Huancayo 2015. (Tesis pregrado). Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo.
- Ulloa Flores, R., Contreras Hernández, C., Paniagua Navarrete, K., & Gamaliel, F. (Junio de 2013). Frecuencia de las autolesiones y características clínicas asociadas en adolescentes que acudieron a un hospital psiquiátrico infantil. *Salud mental*, 36(5), 417-420.

ANEXOS

Puntos de corte del instrumento de habilidades sociales

Nivel	Factores						HHSS
	I	II	III	IV	V	VI	
Alto	27 - 32	17 - 20	14 - 16	21 - 24	17 - 20	17 - 20	108 - 132
Promedio alto	21 - 26	14 - 16	11 - 13	16 - 20	14 - 16	14 - 16	83 - 107
Promedio bajo	15 - 20	10 - 13	8 - 10	12 - 15	10 - 13	10 - 13	59 - 83
Bajo	8 - 14	5 - 9	4 - 7	6 - 11	5 - 9	5 - 9	33 - 58

Nota: I=Autoexpresión en situaciones sociales; II=Defensa de los propios derechos como consumidor; III=Expresión de enfado o disconformidad; IV=Decir no y cortar interacciones; V=Hacer peticiones; VI=Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto; HHSS=Habilidades sociales



Nombre y apellidos	Edad	Sexo
Centro	Fecha	

A. No me identifico en absoluto, la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
 B. Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.
 C. Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así.
 D. Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.	A B C D	1
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.	A B C D	2
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D	3
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.	A B C D	4
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle <<No>>.	A B C D	5
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado.	A B C D	6
7. Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me la hagan de nuevo.	A B C D	7
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.	A B C D	8
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.	A B C D	9
10. Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.	A B C D	10
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D	11
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, se me hace difícil pedirle que se calle.	A B C D	12
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D	13
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D	14
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D	15
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.	A B C D	16
17. No me resulta fácil hacer un halago a alguien que me gusta.	A B C D	17
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D	18
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	A B C D	19
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría enviar cartas por e-mail a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D	20
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D	21
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D	22
23. Nunca sé cómo <<callar>> a un amigo que habla mucho.	A B C D	23
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.	A B C D	24
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D	25
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D	26
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita.	A B C D	27
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A B C D	28
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.).	A B C D	29
30. Cuando alguien se me <<cuéla>> en una fila, hago como si no me diera cuenta.	A B C D	30
31. Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	A B C D	31
32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o <<quitarme de en medio>> para evitar problemas con otras personas.	A B C D	32
33. Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D	33



CONSTANCIA

Conste por el presente documento, que el alumno: Rogger José Ferre Quevedo, con DNI: 44288098, estudiante de Posgrado de la Maestría de Intervención Psicológica, de la Universidad César Vallejo, ha realizado la investigación denominada ***“Programa de habilidades sociales en la prevención del Cutting en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Particular, 2019”***, en el Colegio “Renacer Shcool” en la ciudad de Trujillo, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Trujillo 16 de Julio del 2019.




Luis Calderón Torres

Director

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: "Programa de habilidades sociales en la prevención del cutting en adolescentes de una Institución Educativa Particular, 2019". La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez: Emilio Montoya Ulloa

Grado profesional: Maestría (X)
Doctor ()

Área de Formación académica: Educación Inicial () Educación Primaria ()
Educación Secundaria () Psicólogo (X)

Áreas de experiencia profesional: Educativo - Organizacional

Institución donde labora: _____

Tiempo de experiencia profesional en el área: 2 a 4 años ()
Más de 5 años (X)

Experiencia en Investigación Psicométrica: Trabajo(s) psicométricos realizados
Título del estudio realizado.

"Nivel de Motivación para según estudios superiores en áreas de nivel secundario del distrito de Moche"

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO : "Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto"
DECIMOQUINTA SESIÓN : "Llegando a la meta"

- **OBJETIVOS de la SESION** :
 - Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.
 - Aplicar el post test y despedida del programa

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.	Dinámica de entrada "Meta cumplida"	4	4	4	
	Finalización y despedida del programa.	4	4	4	
Aplicar el post test y despedida del programa.	Desarrollo del tema: "Como llegar a la meta, establecimientos de objetivos a corto, mediano y largo plazo".	4	4	4	
	Aplicación del post test a los alumnos participantes del programa de habilidades sociales. Cierre del programa de habilidades por parte del facilitador.				


 Firma del evaluador
Enrique Montoya Ulloa
PSICOLOGO
C. Pa. P. 16626

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **"Programa de habilidades sociales en la prevención del cutting en adolescentes de una Institución Educativa Particular, 2019"**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Sandra Sofía Izquierdo Marín		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	Educativa y Clínica		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

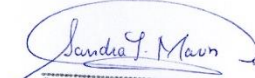
2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO : "Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto"
DECIMOQUINTA SESIÓN : "Llegando a la meta"

- **OBJETIVOS de la SESION** :
 - Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.
 - Aplicar el post test y despedida del programa

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.	Dinámica de entrada "Meta cumplida"	4	4	4	
	Finalización y despedida del programa.	4	4	4	
Aplicar el post test y despedida del programa.	Desarrollo del tema: "Como llegar a la meta, establecimientos de objetivos a corto, mediano y largo plazo".				
	Aplicación del post test a los alumnos participantes del programa de habilidades sociales. Cierre del programa de habilidades por parte del facilitador.	4	4	4	


 Dña. Sandra S. Izquierdo Mañón
 PSICÓLOGA
 C.P. 14220
 Firma del evaluador

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: "*Programa de habilidades sociales en la prevención del cutting en adolescentes de una Institución Educativa Particular, 2019*". La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<u>Katherine Johanna Tonbio Polo</u>		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (X)	
Áreas de experiencia profesional:	<u>Psicología clínica, psicología educativa</u>		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	<u>Propiedades psicométricas del cuestionario de actitudes y estrategias cognitivas sociales en alumnos de secundaria.</u>		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO : "Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto"
DECIMOQUINTA SESIÓN : "Llegando a la meta"

- **OBJETIVOS de la SESION** :
 - Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.
 - Aplicar el post test y despedida del programa

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.	Dinámica de entrada "Meta cumplida"	4	4	4	
	Finalización y despedida del programa.	4	4	4	
Aplicar el post test y despedida del programa.	Desarrollo del tema: "Como llegar a la meta, establecimientos de objetivos a corto, mediano y largo plazo".				
	Aplicación del post test a los alumnos participantes del programa de habilidades sociales. Cierre del programa de habilidades por parte del facilitador.	4	4	4	


 Firma del evaluador
 C.P: 24906

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *"Programa de habilidades sociales en la prevención del cutting en adolescentes de una Institución Educativa Particular, 2019"*. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	<i>María Esther Quiroz Alcalde</i>		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	Psicólogo (X)
Áreas de experiencia profesional:	<i>Educativa</i>		
Institución donde labora:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación	Trabajo(s) psicométricos realizados		
Psicométrica :	Título del estudio realizado.		

Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar psicológico en estudiantes de Biología.


2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO : "Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto"
DECIMOQUINTA SESIÓN : "Llegando a la meta"

- **OBJETIVOS de la SESION** :
 - Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.
 - Aplicar el post test y despedida del programa

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.	Dinámica de entrada "Meta cumplida"	4	4	4	
	Finalización y despedida del programa.	4	4	4	
Aplicar el post test y despedida del programa.	Desarrollo del tema: "Como llegar a la meta, establecimientos de objetivos a corto, mediano y largo plazo".				
	Aplicación del post test a los alumnos participantes del programa de habilidades sociales.	4	4	4	
	Cierre del programa de habilidades por parte del facilitador.				



 Firma del evaluador
 María E. Quiroz Alcalde
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 9953

BASE DE DATOS MICROSOFT EXCEL PRE Y POS TEST GRUPO EXPERIMENTAL

Sujeto+A2	Item 01	Item 02	Item 03	Item 04	Item 05	Item 06	Item 07	Item 08	Item 09	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Total	
Sujeto 1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	48	
Sujeto 2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	50	
Sujeto 3	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	2	1	1	51	
Sujeto 4	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	1	1	52	
Sujeto 5	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	54	
Sujeto 6	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2	2	1	1	1	53	
Sujeto 7	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	52
Sujeto 8	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	1	54
Sujeto 9	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	53
Sujeto 10	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	55
Sujeto 11	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	54
Sujeto 12	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	49
Sujeto 13	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	51
Sujeto 14	1	3	2	1	3	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	54
Sujeto 15	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	1	56
Sujeto 16	1	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	56
Sujeto 17	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	56
Sujeto 18	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	53
Sujeto 19	2	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	3	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	55
Sujeto 20	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	54

Sujeto	Item 01	Item 02	Item 03	Item 04	Item 05	Item 06	Item 07	Item 08	Item 09	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Total	
Sujeto 1	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	105	
Sujeto 2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	108
Sujeto 3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	108
Sujeto 4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	112
Sujeto 5	4	2	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	107
Sujeto 6	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	103
Sujeto 7	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	4	3	104
Sujeto 8	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	105
Sujeto 9	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	101
Sujeto 10	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	109
Sujeto 11	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	106
Sujeto 12	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	102
Sujeto 13	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	103
Sujeto 14	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	104
Sujeto 15	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	111
Sujeto 16	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	109
Sujeto 17	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	107
Sujeto 18	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	100
Sujeto 19	4	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	2	3	105
Sujeto 20	3	2	4	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	102

BASE DE DATOS MICROSOFT EXCEL PRE Y POS TEST GRUPO CONTROL

Sujeto	Item 01	Item 02	Item 03	Item 04	Item 05	Item 06	Item 07	Item 08	Item 09	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Total	
Sujeto 1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	55
Sujeto 2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	55	
Sujeto 3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	51	
Sujeto 4	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	50	
Sujeto 5	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	51	
Sujeto 6	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	53	
Sujeto 7	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	54
Sujeto 8	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	52
Sujeto 9	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	54
Sujeto 10	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	54
Sujeto 11	3	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	54
Sujeto 12	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	54
Sujeto 13	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	53
Sujeto 14	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	49
Sujeto 15	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	55
Sujeto 16	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	51
Sujeto 17	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	50
Sujeto 18	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	50
Sujeto 19	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	51
Sujeto 20	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	50

Sujeto	Item 01	Item 02	Item 03	Item 04	Item 05	Item 06	Item 07	Item 08	Item 09	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25	Item 26	Item 27	Item 28	Item 29	Item 30	Item 31	Item 32	Item 33	Total			
Sujeto 1	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	58		
Sujeto 2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	55		
Sujeto 3	2	2	3	3	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	52		
Sujeto 4	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	51		
Sujeto 5	1	2	1	1	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	52		
Sujeto 6	2	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	53		
Sujeto 7	2	1	2	1	2	1	2	2	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	56		
Sujeto 8	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	54		
Sujeto 9	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	55		
Sujeto 10	1	2	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	55		
Sujeto 11	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	55		
Sujeto 12	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	54	
Sujeto 13	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	54	
Sujeto 14	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	51	
Sujeto 15	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	55	
Sujeto 16	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	1	2	1	2	54	
Sujeto 17	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	52	
Sujeto 18	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	52	
Sujeto 19	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	54	
Sujeto 20	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	53

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES EN LA PREVENCIÓN DEL CUTTING EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, 2019.

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Dirigido : Estudiantes del 1° año de educación secundaria.
- 1.2. Lugar de aplicación : Colegio Renacer School – Trujillo.
- 1.3. Numero de sesiones : 15 sesiones.
- 1.4. Número de participantes : 20 estudiantes.
- 1.5. Tiempo de duración : 45 minutos por sesión.
- 1.6. Responsable : Lic. Rogger José Ferre Quevedo.

II. FUNDAMENTACION:

Nosotros como seres humanos, día a día nos relacionamos e interactuamos con distintas personas, ya sea para compartir experiencias, información o intercambiar ideas. Por ende, vamos ampliando nuestro círculo social y se abre paso a diversas conductas y formas de pensar que nos son transmitidas, pues al entablar satisfactoriamente las relaciones sociales, nos permite desempeñarnos de una manera saludable y exitosa dentro de los distintos ámbitos donde nos desenvolvamos, ya sea desde nuestras relaciones afectivas cercanas, como en las escuelas y los colegios, el ámbito laboral y profesional (Morán y Olaz, 2014).

La adolescencia es una etapa del desarrollo marcada por importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios implican el potencial para lograr una mayor autonomía mediante las habilidades sociales tales como: asertividad, autoestima, comunicación, toma de decisiones, que puede llevar a un crecimiento personal en muchos aspectos, pero también a que el adolescente adopte conductas de riesgo cuando no han logrado un desarrollo de sus habilidades sociales.

Desde el punto de vista de la Organización panamericana de la salud las Habilidades Sociales ayudan a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo y para enfrentar en forma

efectiva los retos de la vida diaria, así también permite promover la competitividad necesaria hacia la madurez.

Estas habilidades actúan sobre los determinantes de la salud principalmente en los estilos de vida (consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, relaciones sexuales precoces, entre otras). Para lo cual, consideramos que lo medular consiste en lograr que el adolescente conozca y haga suyas determinadas habilidades y destrezas que, al ser empleadas en su vida cotidiana, le permitirán tener estilos de vida saludables. Una persona con habilidades sociales altas busca alcanzar sus propias metas; pero también tiene en cuenta los intereses de los demás, y cuando entra en conflicto trata de encontrar en la medida de lo alternativas de solución satisfactorias para ambos.

La resolución de problemas es considerada una estrategia de afrontamiento ya que mediante esta el individuo, experimentará cambios nuevos en su estilo de vida, los cuales contribuirá en forma positiva a un crecimiento personal relacionado al bienestar del individuo.

Es así como un aprendizaje emocional insuficiente, puede actuar como un factor de vulnerabilidad, puesto que puede impedir el desarrollo de las destrezas las cuales permiten una adecuada gestión de las mismas. (Lizeretti, 2012). Las habilidades sociales afectan a todas las personas en cualquier contexto, y especialmente los déficits en estas, en el caso de los estudiantes, influyen negativamente dentro y fuera de situaciones escolares, como demuestran recientes estudios (Gantman, Kapp, Orenski y Laugeson, 2012; Gresham, Vance, Chenier & Hunter, 2013; León Rubio, León Pérez, Herrera Sánchez & De la Corte De la Corte, 2013; Saldaña & Cruz, 2013).

Por lo anteriormente expresado y con la finalidad de lograr desarrollar y potenciar en nuestros alumnos habilidades sociales que favorezcan una adecuada salud física y mental, se han estructurados actividades que ayudarán a prevenir conductas de autoagresión como el cutting y promoverán conductas sociales que conlleven a desarrollar sus diversas habilidades como la autoestima, control de emociones, liderazgo, entre otras.

III. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Fortalecer en los estudiantes las habilidades sociales para la prevención del cutting.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

SESSION N° 1

- Aplicar del Pre-test a los participantes del programa.
- Promover un clima de confianza entre los alumnos participantes.

SESIÓN N° 2

- Lograr que los alumnos puedan utilizar mensajes claros y precisos que les permiten comunicarse adecuadamente.
- Fortalecer la comunicación asertiva que mejore sus habilidades sociales.

SESIÓN N° 3

- Ayudar a identificar los diferentes estilos de comunicación.
- Entrenar a los estudiantes en la utilización de la comunicación asertiva.

SESIÓN N° 4

- Crear en los estudiantes habilidades que les permitan aprender a escuchar a los demás.
- Resaltar la importancia del saber escuchar para una adecuada comunicación

SESIÓN N° 5

- Reforzar conductas asertivas de los alumnos frente ante la defensa de sus derechos
- Resaltar la importancia de la comunicación asertiva cuando se comunica.

SESIÓN N° 6

- Lograr que los alumnos puedan expresar sus disconformidades asertivamente.
- Fortalecer la expresión asertiva cuando una situación no es de nuestro agrado.

SESIÓN N° 7

- Facilitar a los alumnos estrategias para el control de emociones
- Expresar libremente las emociones entre compañeros para mejorar las habilidades sociales.

SESIÓN N° 8

- Enseñar a los alumnos a decir no en momentos precisos y adecuados sin sentir culpabilidad alguna.
- Priorizar tareas o actividades asertivamente sin lastimar a mis compañeros.

SESIÓN N° 9

- Facilitar al alumno diversas estrategias para actuar de manera cohesionada dentro del grupo.
- Reconocer la importancia de sentirse parte de un grupo.

SESIÓN N° 10

- Reforzar las habilidades positivas de los alumnos para lograr una adecuada integración de grupo.
- Crear un clima de confianza y cohesión del grupo.

SESIÓN N° 11

- Incrementar la capacidad de autoestima de los estudiantes.
- Crear un clima de confianza y cohesión del grupo.

SESIÓN N° 12

- Lograr que los estudiantes reconozcan la importancia del respeto a la diversidad dentro del aula.
- Facilitar estrategias de tolerancia y respeto ante las diversas situaciones que se presentan.

SESIÓN N° 13

- Identificar pensamientos erróneos y reflexionar sobre la influencia en nuestro comportamiento.
- Trasformar pensamientos erróneos a pensamientos positivos o asertivos.

SESIÓN N° 14

- Lograr que los alumnos reconozcan la importancia de liderar su vida.
- Otorgar a los alumnos estrategias para llegar a liderar un grupo.

SESIÓN N° 15

- Resaltar la importancia a de las habilidades sociales y como están benefician nuestras vidas.
- Aplicar el post test y despedida del programa.

IV. MARCO TEÓRICO

Las habilidades sociales

Las habilidades sociales se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas. El concepto de habilidades sociales incluye temas afines como la asertividad, la autoestima y la inteligencia emocional. Destaca la importancia de los factores cognitivos (creencias, valores, formas de percibir y evaluar la realidad) y su importante influencia en la comunicación y las relaciones interpersonales.

1. Unas personas tienen dificultades para decir No.
2. Otras para iniciar, mantener o cerrar conversaciones.
3. Otras para enfrentarse eficazmente a las críticas.
4. Otras para relacionarse con personas del otro sexo.
5. Otras para hacer valer sus derechos personales.
6. Otras para hacer peticiones o pedir favores.
7. Otras para hablar en público, etc.
8. Manejar adecuadamente situaciones interpersonales conflictivas.

Importancia de las habilidades sociales y sus funciones

Las habilidades sociales están cobrando especial relevancia en diferentes ámbitos, por razones como:

- La existencia de una importante relación entre la competencia social de la infancia y la adaptación social y psicológica. Kelly (1987) expresa que la competencia social se relaciona con un mejor y posterior ajuste psicosocial del niño en el grupo-clase y en el grupo-amigos, y en una mejor adaptación académica. La baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social, son consecuencias de no disponer de destrezas sociales adecuadas.
- Argyle (1983) y otros especialistas como Gilbert y Connolly (1995) opinan que el déficit en habilidades sociales podría conducir al desajuste psicológico, y conlleva a que la persona emplee estrategias desadaptativas para resolver sus conflictos. La competencia social adquirida previamente garantiza una mayor probabilidad de superar trastornos.

- Las habilidades sociales se correlacionan positivamente con medidas de popularidad, rendimiento académico y aumento de la autoestima. Las habilidades sociales se forman en el hogar e influyen en la escuela.
- En el ámbito de la pedagogía de la salud, se aplican para el tratamiento y prevención de la presión, el alcoholismo, la esquizofrenia, etcétera.
- La carencia de habilidades sociales favorece el comportamiento disruptivo, lo que dificulta el aprendizaje.

Según Gil y León (1995), las habilidades sociales permiten desempeñar las siguientes funciones:

- Son reforzadores en situaciones de interacción social.
- Mantienen o mejoran la relación interpersonal con otros individuos. Una buena relación y comunicación son puntos base para posteriores intervenciones con cualquier tipo de colectivo.
- Impiden el bloqueo del reforzamiento social de las personas significativas para el sujeto.
- Disminuye el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales.
- Mantiene y mejora tanto la autoestima como el autoconcepto.

Tipos de habilidades sociales

Existe un gran número de habilidades sociales, pero a nivel general podemos distinguir dos tipos que engloban y organizan al resto: las habilidades sociales básicas y las habilidades sociales complejas. Veámoslas con detalle.

Habilidades básicas

- **Escuchar.** Oír no es lo mismo que escuchar, solo cuando somos capaces de atender de forma activa, cercana y empática a quien tenemos en frente, damos forma a ese primer escalón de nuestras interacciones sociales. Esta dimensión por muy básica que nos parezca, es algo en lo que solemos fallar en muchos casos.
- **Iniciar una conversación.** Por curioso que nos resulte, saber generar una correcta apertura en una conversación dice siempre mucho de nosotros. Requiere soltura, requiere dotes de cortesía y cercanía, requiere positividad y esas dotes comunicativas donde no parecer amenazante o inseguro, sino todo lo contrario.

- **Formular una pregunta.** Saber preguntar es saber reclamar y hacer uso también de un adecuado asertividad. Esta competencia social es de las primeras cosas que se enseñan a los niños en las aulas y las que más pueden ayudarnos en nuestro día a día, en casi cualquier contexto.
- **Dar las gracias.** ¿Has conocido a alguien que no es capaz de dar las gracias? Saber reconocer al otro es una dinámica básica en cualquier relación personal o profesional. Es civismo y es respeto. No olvidemos nunca este gran tributo de las habilidades sociales.
- **Presentarse y presentar a otras personas.** Lo hacemos en nuestros contextos de amistad y de familia y también en el ámbito laboral o académico. Saber introducirnos o introducir a otros es una habilidad básica muy importante.

Habilidades complejas

Hay que tener en cuenta que es necesario aprender las primeras para desarrollar el segundo tipo de habilidades sociales y que cada situación demandará unas u otras, dependiendo de las características y dificultad de las mismas.

- **Empatía e Inteligencia Emocional.** En la actualidad estas competencias son esenciales en cualquier dinámica y circunstancia. Es otra raíz que nutre de forma excepcional nuestras relaciones y que, sin duda, debemos saber práctica con efectividad.
- **Asertividad.** Hacíamos referencia a ella hace un momento. En un mundo complejo como son las relaciones sociales, saber defendernos con respeto, hablar de nuestras necesidades, comunicar y escuchar, reclamar derechos y cuidar también los ajenos es una habilidad de gran valía.
- **Capacidad para definir un problema, negociar y evaluar soluciones.** Esta dimensión es algo que todos deberíamos practicar a diario y potenciar al máximo. De este modo, podríamos llegar a acuerdos con mayor facilidad, negociar y establecer metas donde ambas partes ganen.
- **Pedir ayuda.** Tomar consciencia de que no lo sabemos todo, de que necesitamos consejo, apoyo u otras dimensiones es un acto de madurez. Saber pedirla con efectividad es ejemplo de un buen dominio de las habilidades sociales.

- **Convencer a los demás.** Saber convencer no es manipular. Es saber argumentar, conectar y llegar a un entendimiento donde hacer ver al otro que determinada conducta o acto le puede ser más beneficioso. Crear impacto y hacerlo con respeto es un arte que vale la pena aprender.

EL CUTTING

El acto de cortarse, fenómeno de moda entre algunos adolescentes denominado por ellos mismos como “Self Injury” y “Self-Cutting”, predomina entre las más diversas manifestaciones conceptualizadas como conductas autolesivas y autoagresivas, siendo de los actos y síntomas más frecuentes entre los adolescentes con esta problemática. La auto lesión es un acto que intenta alterar un estado de ánimo al infligir un daño físico en los tejidos del cuerpo. El “daño a tejidos” normalmente se refiere a daño que rompe, raspa o quema la piel, algo que cause el sangrado o marcas que no desaparecen en unos cuantos minutos.

CAUSAS Y MOTIVACIONES

Gran parte de las ocasiones se deben a una finalidad psicológica. La autodestrucción, que se manifiesta en cortes, quemaduras, rasguños, arañazos, tirones del pelo, golpes (sobre todo en la cabeza), cualquier forma de producción de dolor es una forma de expresar el sufrimiento, una forma no verbal de comunicación donde los sentimientos se transmiten visualmente a través del cuerpo. Generalmente se usa para liberarse de sentimientos de rabia, ira, tristeza, soledad, rencor y dolor emocional.

Se efectúa para liberar las emociones que el autoagredido no puede expresar. A veces, ante el sentimiento de no estar vivo, los autoflageladores se cortan para cerciorarse de que siguen vivos. Este comportamiento se utiliza a veces para aliviar dolores emocionales fuertes, ya que es más fácil controlar el dolor físico que el emocional. La sensación de dolor produce una cierta liberación de ansiedad.

Algunos adolescentes se realizan heridas (cortes o quemaduras, o hasta beber su propia sangre) en momentos de crisis o de sufrimiento, porque el dolor físico les ayuda a soportar su sufrimiento psicológico. En otras circunstancias la autoagresión se utiliza para sentir poder sobre uno mismo.

La autoagresión está muy relacionada con las adicciones y trastornos de alimentación como bulimia y anorexia. También puede utilizarse la autoagresión como forma de demostrar públicamente el sufrimiento interno, de forma similar a la costumbre judía de «rasgarse las vestiduras» y «echarse ceniza sobre la cabeza». En este caso el objetivo último es la búsqueda de ayuda o comprensión. Se debe tener en cuenta que, si bien las autolesiones son una conducta parasuicida, no son una conducta suicida en sí.

Podemos describir seis grupos de motivos para que alguien se autolesione:

- **Para llamar la atención:** las autolesiones son muy llamativas y hacen que los demás sientan la necesidad de estar pendientes de la persona por miedo a que lo vuelva a hacer, en algunos casos buscan atención, afecto, que se les escuche y que se haga lo que ellos quieren.
- **Para evadir un malestar emocional:** el malestar físico (el dolor) tiene prioridad sobre cualquier otra sensación, detiene el proceso del pensamiento, interrumpe los sentimientos. Cuando sentimos dolor no pensamos en nada más, y esto es lo que se busca en estos casos de una autolesión.
- **Como conducta parasuicida:** muchos suicidas habían llevado a cabo tentativas previamente. Por ejemplo, cortes en las muñecas previos al corte más profundo. A veces es para ver si son capaces, para saber qué van a sentir en el momento. A veces demuestra inseguridad y en el momento frenan la conducta antes de que sea letal. Se calcula que un 15% de las personas que se autolesionan tienen tendencias suicidas.
- **Para asumir un control sobre situaciones que sobrepasan a la persona:** esto sería similar a lo que ocurre con la anorexia; en este tipo de conductas dañinas para uno mismo pueden influir sentimientos o necesidad de control, aun cuando uno no puede controlar a los demás o lo que le rodea, sí puede controlar su propio cuerpo.
- **Por sentimientos de vacío crónico:** muchas veces estos sentimientos de vacío, de que falta algo o de que no se puede sentir nada pueden ser muy frustrantes y llevar a la persona a desear sentir algo, por malo que sea. La autolesión causa dolor y sentimientos que pueden hacer que la persona los utilice para suplir esos episodios de vacío existencial, para hacerles sentir «vivo»

SESIÓN N° 01 “Nos conocemos e integramos”

Objetivos:

- Aplicar del Pre-test a los participantes del programa.
- Promover un clima de confianza entre los alumnos participantes.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación del facilitador y de los participantes del taller.	-Se dará la bienvenida a cada uno de los integrantes al programa, y se procederá a estipular algunas normas para la realización del programa. -El facilitador procederá con la aplicación del pre-test a los estudiantes.	- Facilitador - Alumnos. - Fotocopias	15 minutos
Dinámica de entrada	-A cada alumno se le entregará dos tarjetas de colores vacías para realizar la dinámica “conociéndonos”, en una de las tarjetas procederán a escribir sus apellidos completos y en la segunda tarjeta su canción favorita. Seguidamente el facilitador pedirá a cada estudiante sus tarjetas para luego mezclarlas, este entregará luego dos tarjetas a cada alumno, si en caso le tocara al estudiante sus mismas se procederán a cambiarlas por otra. El facilitador indicará la consigna de que cada alumno teniendo en la mano tarjetas que no son suyas puedan encontrar dentro del salón de clases a sus respectivos dueños, para ello será necesario que cada estudiante se movilice dentro del salón realizando las siguientes preguntas a sus demás compañeros: ¿Cuáles son sus apellidos?, ¿Cuál	- Facilitador - Alumnos. - Tarjetas de colores - Lapiceros - música	5 minutos
Dinámica de introducción al tema		- Facilitador - Alumnos. - Bolsa - Frases de personajes.	5 minutos

	<p>es tu canción favorita?, al ritmo de la música que el facilitador coloca los estudiantes comienzan a preguntarse hasta encontrar sus respectivos dueños.</p> <p>-El facilitador realizará la dinámica “descubriendo al personaje”, para ello será necesario que todos los participantes se sienten en círculo, el facilitador tendrá una bolsa y dentro de ella habrá nombres de personajes escritos en papel, los personajes como superhéroes, actores, comediantes, deportistas, cantantes, etc. Para ello pedirá la colaboración de un voluntario, este alumno realizará gestos, señas o movimientos para que los demás compañeros puedan adivinar de quien se trata dicho personaje, los compañeros podrán hacer preguntas que solo serán respondidas con un sí o un no, se deberá respetar los turnos y el alumno que logre descubrir el personaje procederá a interpretar otro personaje.</p>		
Desarrollo	<p>-El facilitador expondrá el tema: “que entendemos por habilidades sociales, como podemos en práctica las habilidades sociales, cuales son las habilidades sociales que debemos poner en práctica, los beneficios de las habilidades sociales”.</p> <p>-Los adolescentes deberán responder de forma individual: ¿Cuál fue el fin de las dinámicas?, ¿Cómo me sentí realizando las dinámicas?, ¿Qué mensaje nos trasmite dicha actividad?</p> <p>-El facilitador y los estudiantes estipulan las reglas que se deben respetar durante el taller, para ello en utilizará una cartulina y será colocada en un lugar específico del ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo - Hojas bond - Lapiceros - Cartulina - Plumones 	10 minutos
Cierre	- El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente		5 minutos

SESIÓN N° 02 “Mensajes claros y precisos”

Objetivos:

- Lograr que los alumnos puedan utilizar mensajes claros y precisos que les permiten comunicarse adecuadamente.
- Fortalecer la comunicación asertiva que mejore sus habilidades sociales.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-Se solicitará la participación de un alumno voluntario para la realización de la dinámica “soy entendible”, ha dicho alumno se le entregará una cartilla con un dibujo, el facilitador le dirá al voluntario que tendrá que dar instrucciones a sus compañeros para que estos puedan plasmarlos en la hoja en blanco. A cada alumno se les procederá entregar un plumón con una hoja bond para que puedan realizar el dibujo, asimismo el alumno voluntario ira trasmitiendo la información de forma verbal sin poder repetir lo que va observando y nadie puede repreguntar. Una vez finalizado la dinámica el facilitador pedirá algunos ejemplares para que los estudiantes puedan indicar que es lo que dibujaron. -Finalmente, el facilitador comparará el dibujo original con el dibujo que realizaron cada uno alumnos para ver si existe alguna similitud.	- Facilitador - Alumnos - Cartilla con dibujo - Hojas bond - Plumones	10 minutos

Dinámica de introducción al tema	<p>-Se desarrollará una segunda dinámica “hablando claro”, para ello el facilitador formará dos grupos, cada grupo escogerá a un representante , el facilitador les entregará unas tarjetas donde aparecerán algunos mensajes imprecisos y poco consistentes que son muy comunes en los adolescentes, para ello los alumnos voluntarios procederán a transmitir lo que dice la tarjeta únicamente utilizando sus gestos corporales sin emitir ninguna palabra, cada grupo tendrá un tiempo de dos minutos por frase para poder adivinar cuál fue el mensaje transmitido, el grupo que acumule la mayor cantidad de aciertos será el grupo ganador.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas con frases - Cronómetro 	<p>10 minutos</p>
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “los mensajes claros y entendibles en la comunicación asertiva, las distorsiones del mensaje cuando este no es preciso, la importancia de la comunicación y el poder expresarse de forma espontánea en diferentes contextos de la vida cotidiana”.</p> <p>-El facilitador entregará a cada uno de los estudiantes un impreso donde cada alumno describirá tres errores más comunes dentro del aula cuando no se me comunican con claridad y precisión. Asimismo, en base a la dinámica aprendida cada estudiante describirá como deberá ser la manera adecuada de corregir esos errores que se presenta en el salón de clase.</p> <p>-El facilitador pregunta a los alumnos: ¿cómo se sintieron realizando dichas dinámicas?, ¿qué emociones podemos rescatar cuando no nos comunicamos de una forma asertiva?, ¿Qué aprendimos el día de hoy?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Lapiceros - Papelógrafo - Plumones 	<p>15 minutos</p>
Cierre	<p>-El facilitador da por finalizado la sesión.</p>		<p>5 minutos</p>

SESIÓN N° 03 “Comunicándonos de forma asertiva”

Objetivos:

- Ayudar a identificar los diferentes estilos de comunicación.
- Entrenar a los estudiantes en la utilización de la comunicación asertiva.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	<p>-El facilitador formará tres grupos y a cada grupo se les entregará una pequeña historia, donde los estudiantes dramatizarán la situación, al primer grupo se le entregará la siguiente historia: Carlos llega a su casa y se da cuenta que su hermano Julio a ingresado a su habitación a utilizar su computadora personal y en un descuido derramo un vaso de agua en el computador, Carlos se enfurece y empieza a gritar e insultar a su hermano por lo sucedido, Julio no responde ante ello y se queda callado.</p> <p>Al segundo grupo le entrega la siguiente historia: Juan llega a su trabajo en la mañana, cuando saluda a su jefe este le comienza a llamar la atención y le dice que no sirve para ese puesto y sin reproches lo despide del trabajo sin, un compañero de Juan se acerca donde él y le dice: ahora yo tomare tu puesto, hice todo esto para que te voten del trabajo, Juan no dice ninguna palabra, al contrario asume como tal todo lo que el jefe le había dicho, Juan es despedido esa mañana y él no hace ni dice nada.</p> <p>Al tercer grupo le entrega la siguiente historia: Mario llega cansado después del trabajo y encuentra a su esposa María realizando las tareas del hogar, Mario le dice a su esposa porque no había cocinado, María le dice que la bebe que tiene y las</p>	<p>- Facilitador - Alumnos - Historia impresa</p>	10 minutos

	<p>tareas del hogar hicieron que perdiera gran tiempo de la mañana, a esto Mario le dice a su esposa que no se preocupara que por el contrario ayudara a su esposa en las tareas domésticas para así trabajar en conjunto y apoyarse el uno al otro.</p> <p>-El facilitador preguntara a cada grupo ¿cómo se sintieron al realizar la dramatización?, ¿en algunos momentos hemos actuado de manera agresiva, pasiva o asertiva?, les pide ejemplos cotidianos de la vida diaria.</p>		
Dinámica de introducción al tema	<p>-El facilitador realizará la dinámica denominada “estatua”, para ello indica a los alumnos que deben pensar en una persona sumisa o pasiva que conozcan y anoten sus características, el facilitador les pide que se pongan de pie y que caminen de un lado a otro con la actitud de la persona pasiva, el facilitador pedirá que se queden como estatuas y puedan observar en qué posición quedaron y que emociones están reflejando, posteriormente repite la dinámica y les pide que adopten la actitud agresiva y asertiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Lapiceros - Música 	10 minutos
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “la comunicación asertiva, los diferentes estilos de comunicación: pasivo, agresivo, asertivo y sus características respectivas de cada estilo, la importancia de la comunicación dentro del desarrollo de las habilidades sociales, estrategias para poder comunicarse entre sus compañeros de forma asertiva.</p> <p>-El facilitador solicita lluvia de ideas con palabras claves del tema aprendido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo 	15 minutos
Cierre	<p>-El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente</p>		5 minutos

SESIÓN N° 04 “La importancia de la escucha activa”

Objetivos:

- Crear en los estudiantes habilidades que les permitan aprender a escuchar a los demás.
- Resaltar la importancia del saber escuchar para una adecuada comunicación.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los integrantes al programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-Se pedirá la colaboración de 5 participantes, para ello el facilitador realizará la dinámica “estoy atento”, pedirá que tres de ellos abandonen el salón de clases, y solo se quedara con uno en el aula, al alumno que se queda en el aula el facilitador le leerá una pequeña historia, al término de ello se le pide que ingrese un segundo voluntario para que le el primer voluntario le cuenten la historia, seguidamente se solicita que ingrese un tercer estudiante que recibirá la historia del segundo alumno antecesor, seguidamente se le pide al cuarto voluntario que ingrese al aula para que el tercer participante le cuente la historia que escucho, finalmente el quinto voluntario ingresará al aula y el cuarto voluntario procederá a contarle la historia. -El facilitador pide que el quinto voluntario copie en una hoja el texto que le leyó para que de esta manera lo trasmita a todos sus compañeros.	- Facilitador - Alumnos. - Hoja con historia - Hojas bond - Lapiceros	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador divide a los asistentes en dos grupos, cada grupo escogerá a un representante que será vendado, la dinámica se denomina “Pelota al blanco”, el alumno que estará vendado pasará por una serie de obstáculos (sillas, mesas, etc.)	- Pelota - Franela - Pizarra - Mesas - Sillas	10 minutos

	siguiendo las instrucciones dadas por sus compañeros, el alumno llevará una pelota pequeña en la mano y tendrá que colocarla en la pizarra donde estará la meta final, el alumno vendado tendrá que seguir las instrucciones de sus compañeros, una vez finalizado el primer grupo, se procederá con el segundo grupo, para ello será se utilizara un cronometro para determinar qué grupo lo realizo en menor tiempo.	- Cronómetro	
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “La escucha activa y su importancia dentro del desarrollo de las habilidades sociales, ¿es mejor oír o escuchar?, la escucha activa: la clave para comunicarse con los demás, que no hacer durante la escucha activa, algunas señales que indican que la escucha activa es adecuada o correcta”.</p> <p>-Se les dirá a los alumnos que formen grupos de 5 integrantes y se les facilitará hojas y plumones para que cada grupo pueda exponer acerca de las dinámicas trabajadas y resolver dos preguntas planteadas: ¿Cómo se sentirán las personas cuando no les entiende sus mensajes?, ¿Cuál es la importancia de estar atento cuando nos transmiten una información?</p> <p>-Al termino del trabajo se pedirá que un representante por equipo exponga sus respuestas, también se les considerará a los alumnos que puedan participar con opiniones o comentarios al respecto.</p>	<p>- Papelógrafos</p> <p>- Plumones</p> <p>-</p>	15 minutos
Cierre	-El facilitador despide al grupo y los participa a la siguiente sesión.		5 minutos

SESIÓN N° 05 “Defendiendo mis derechos asertivamente”

Objetivos:

- Reforzar conductas asertivas de los alumnos mediante defensa de sus derechos
- Resaltar la importancia de la comunicación asertiva cuando se comunica.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los integrantes al programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realizará la dinámica denominada “defiendo mis derechos asertivamente”, para ello pondrá dos papelógrafos pegados en la pizarra uno con una cara feliz y en otro estará pegado una cara triste, el facilitador los agrupará en equipos de 5 integrantes y les dirá que por cada grupo rescaten 3 situaciones de injusticia que comúnmente se pueden observar en diferentes contextos, y serán escritas en el papelógrafo de la cara triste, por el contrario rescataran 3 situaciones de justicia o que causen satisfacción dentro del aula. Por ejemplo, les indicará: ¿cuándo ustedes están formando cola para comprar entradas al cine y de pronto alguien se coloca delante de ti que es lo que te ocasiona? ¿Qué deberías hacer y como lo deberías hacer?, cada grupo rescatará 3 acciones injustas y 3 acciones justas y además responderán las 2 preguntas planteadas.	- Facilitador - Alumnos. - Papelógrafos. - Plumones. - Hojas bond. - Lapiceros.	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador les propone una lectura que será leída por el mismo, y les indicará a los estudiantes que estarán formados por equipos de 5 integrantes que puedan rescatar todas aquellas conductas de injusticia o de insatisfacción que hayan pasado en algún momento, ya sea en el colegio, el hogar o en la calle, cada grupo identificará 3 situaciones desagradables, por lo que tendrán que convertir esa	- Lectura impresa - Hojas bond - Lapiceros	10 minutos

	<p>situación de injusticia en un conducta o acción agradable utilizando diferentes estrategias como la comunicación asertiva, la escucha activa, las habilidades sociales, al término se le pide que un representante por equipo de lectura de su trabajo.</p>		
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “Los deberes y derechos que tenemos las personas, resalta la importancia de cómo hacer prevalecer nuestros derechos ante situaciones de injusticia social, la asertividad como mejor aliado frente a la defensa de nuestros derechos, como comunicar sin ser pasivo ni agresivo”.</p> <p>-El facilitador pregunta a cada equipo: ¿Cómo se sintieron al realizar las dinámicas?, ¿Qué sentimientos provocan los hechos de injusticia?, ¿alguna vez fueron participes u observadores de situaciones de injusticia?, ¿Cómo llegaron a actuar y que hicieron?, ¿será importante poder comunicarnos de una forma asertiva para defender nuestros derechos?</p> <p>-El facilitador les pide que en grupos de 5 integrantes rescaten una idea principal acerca de la defensa de los derechos ante las situaciones de injusticia o desagradado.</p> <p>-El facilitador solicita que cada grupo pueda compartir con sus compañeros sus trabajos.</p>	<p>- Papelógrafo - Plumones</p> <p>- Hojas bond - Plumones</p>	15 minutos
Cierre	-El facilitador despide al grupo y los participa a la siguiente sesión.		5 minutos

SESIÓN N° 06 “El poder de expresar lo negativo”

Objetivos:

- Lograr que los alumnos puedan expresar sus disconformidades de forma asertiva.
- Fortalecer la expresión asertiva cuando una situación no sea de su agrado.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los integrantes al programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	<p>-El facilitador realizará la dinámica denominada “digo lo siento, digo lo que pienso”, a cada alumno se le reparte una hoja de papel bond con un plumón, para que puedan responder cinco oraciones que el facilitador realizará y que estarán incompletas, y cada alumno deber completar con lo que primero que se le venga a la mente sin ser modificado, a continuación, se les indica las cuatro frases:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Cuando expreso mi enfado me siento.... ○ Siento que mi enfado es..... ○ Cuando expreso mi disconformidad con alguien me siento.... ○ Cuando no estoy de acuerdo con alguien yo..... ○ Cada vez que me enojo yo.... <p>-Cuando haya realizado de completar las frases, el facilitador los reunirá en grupos de 5 para compartir la información y responder las siguientes preguntas: ¿Me cuesta expresar mi disconformidad o enojo con alguien?, ¿debería ser asertivo aun estando enojado, por qué?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitador - Alumnos. - Plumones. - Hojas bond. 	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador realizará la dinámica “el poder de las emociones”, para ello los reúne en equipo de 5 integrantes, cada grupo escogerá a un representante por equipo y	<ul style="list-style-type: none"> - Lectura impresa - Hojas bond - Lapiceros 	10 minutos

	<p>a ese alumno(a) el facilitador le pegará en la frente un cartel con una emoción que ellos no podrán ver, los demás alumnos que están observando la figura de la emoción tendrán la misión de representar mediante ciertas conductas o acciones la emoción que estará escrita en el cartel, si es necesario podrán hacer gestos, muecas, mímicas con la única condición que no podrán emitir ninguna palabra. Una vez finalizado el facilitador podrá ir sacando a algunos alumnos donde les será pegado algunas emociones.</p>		
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “Que son las emociones, cuales son las emociones básicas que toda persona tiene, que debemos hacer cuando algo no es de nuestro agrado y no causa molestia, como se debe actuar ante esas circunstancias, la importancia de la comunicación asertividad al momento de expresar nuestro enojo, tristeza, desagrado o disconformidad, como lidiar con algunas personas que no piensen o sientan igual que nosotros”.</p> <p>-Al termino las dinámicas el facilitar pide que cada grupo rescate 2 acciones de disconformidad o enfado que comúnmente se repitan dentro del salón de clases, y al mismo tiempo deberán rescatar la forma adecuada de como poder expresar esas mismas situaciones utilizando la asertividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo - Papel bond - Plumones 	15 minutos
Cierre	-El facilitador despide al grupo y los participa a la siguiente sesión.		5 minutos

SESIÓN N° 07 “Expresión y control de emociones”

Objetivos:

- Facilitar a los alumnos estrategias para el control de emociones
- Expresar libremente las emociones entre compañeros para mejorar las habilidades sociales.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los integrantes al programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realizará la dinámica denominada “el árbol de emociones”, para ello a cada alumno les reparte un hoja impresa de un árbol, y les indica que tendrán que rescatar en la base del árbol dos situaciones o hechos que les cause enojo o cólera, seguidamente les indica que en el tronco del árbol describan dos situaciones de triste o melancolía, posteriormente en la hoja del árbol, rescaten dos situaciones de miedo o pavor, finalmente en los frutos del árbol podrán rescatar dos hechos de alegría o felicidad. Al término de la dinámica el facilitador sacara a 3 alumnos voluntarios para que compartan con sus compañeros su árbol de las emociones.	- Facilitador - Alumnos. - Plumones. - Hojas bond.	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador realiza una segunda dinámica denominada “la historia de las emociones”, para ello leerá en voz alta la siguiente historia: “Va Juan muy contento por el parque, cuando de repente ve a Carlos viniendo a su encuentro. Carlos tiene una mirada muy rara. Juan se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Carlos comienza a gritar. Dice que Juan le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Juan...”.	- Lectura impresa - Hojas bond - Lapiceros	10 minutos

	En equipos de 5 integrantes deberán completar la historia de Juan y Carlos para luego compartirla con los demás compañeros, se realizará un pequeño debate con las ideas que los estudiantes propongan.		
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “La inteligencia emocional, el papel que cumple las emociones en nuestras vidas, los factores de la inteligencia emocional, como podemos expresar y controlar las emociones, el control de impulsos y algunas estrategias que permitirán calibrar o canalizar las emociones como por ejemplo algunos ejercicios de relajación ante emociones fuertes.</p> <p>-El facilitador les pedirá que por equipos redacten del caso de Juan y Carlos y lo concluyan, pero esta vez utilizando la forma ideal controlando las expresiones y emociones.</p> <p>-Les realiza preguntas: ¿Cómo se sintieron realizando las dinámicas?, ¿existen situaciones donde no podemos controlarnos?, ¿Con la información facilitada, como podemos actuar de aquí en adelante, ¿Qué mensaje nos transmiten la información?, ¿Cómo controlar aquellas emociones fuertes?</p> <p>-El facilitador les entrega una cartulina para que por equipos puedan redactar un mensaje de reflexión referente al tema y lo puedan colocar en un lugar específico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafos - Cartulina - Plumones 	15 minutos
Cierre	-El facilitador despide al grupo y los participa a la siguiente sesión.		5 minutos

SESIÓN N° 08 “El poder de decir no”

Objetivos:

- Enseñar a los alumnos a decir no en momentos precisos y adecuados sin sentir culpabilidad alguna.
- Priorizar tareas o actividades asertivamente sin lastimar a mis compañeros.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los integrantes al programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realizará la dinámica denominada “el poder del no”, para ellos formará en parejas a los alumnos, de preferencia un varón con una mujer, en la cual un alumno deberá adoptar o tomar posición de una frase que le dará, mientras tanto el otro alumno tratará de hacerlo desistir hasta que cambie su opinión, tratando de rebatir y que cambie de posición. Para ello el alumno que adopta la posición debe mostrarse firme respondiendo asertivamente sin sentir culpabilidad alguna y sin lastimar o agredir verbalmente a su compañero.	- Facilitador - Alumnos.	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador realiza una segunda dinámica denominada “la historia del no”, para ello leerá en voz alta la siguiente historia: “Miguel quería hablar contigo de lo que me comentaste el otro día, sobre que necesitabas dinero, la verdad es que entiendo que estas en una situación difícil, debe ser duro para ti. Entiendo que me lo hayas pedido a mi... pero...	- Historias impresas - Hojas bond - Lapiceros	10 minutos

	<p>“Carla ayer me dijiste que me prestarías tu cuaderno de comunicación, la verdad es que no pude venir al colegio porque me sentía mal y me retrase en copiar, entiendo que a ti la profesora te puso de nota 20 y yo necesito también una calificación, ¿por favor me puedes prestar tu cuaderno?</p> <p>“Julio y Jhon van a buscar a Daniel a su casa por la tarde para ir a jugar un partido de futbol, su madre de Daniel le ordeno a no salir de su habitación, sus amigos cuando llegan se encuentran con esta situación, ¿Cómo debería actuar Daniel?</p> <p>-El facilitador los reunirá en equipos de 5 integrantes para que compartan sus ideas, y puedan dar respuestas a las interrogantes para luego poder compartirlos con todos sus compañeros.</p>		
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “El poder de decir no sin sentir algún tipo de culpabilidad o remordimiento, el poder de decir no cuando algo no es de nuestro agrado, el poder de expresar asertivamente las cosas que no me gustan sin dañar los sentimientos de los demás, el negarse a prestar algo o cumplir favores que no queremos, estrategias asertivas para ponerlas en práctica dentro de las habilidades sociales”.</p> <p>- El facilitador pregunta a los estudiantes: ¿Qué mensaje nos transmiten las dinámicas que hemos realizado?, ¿Qué aprendimos el día de hoy?, ¿Por qué es importante decir no cuando algo no deseamos o queremos?</p> <p>-El facilitador hace que creen frases alusivas al tema: el poder de decir no y colocarlas en un lugar estratégico dentro del salón de clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo - Cartulina - Plumones 	15 minutos
Cierre	-El facilitador despide al grupo y los participa a la siguiente sesión.		5 minutos

SESIÓN N° 09 “Pertenenencia y cohesión en el grupo”

Objetivos:

- Facilitar al alumno diversas estrategias para actuar de manera cohesionada dentro del grupo.
- Reconocer la importancia de sentirse parte de un grupo.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realiza la dinámica “trabajando juntos”, donde se formarán dos grupos, cada grupo escogerá a un líder quien tendrá la responsabilidad de comandar a su equipo, para ellos ambos equipos se integrarán en filas de manera equitativa, se le entregará un globo a cada integrante que será colocado a la altura del pecho con espalda del compañero de adelante. Los dos equipos llevaran los globos sin coger a sus compañeros con las manos, empezaran desde la parte posterior y darán una vuelta que será determinada por el facilitador. Si algún alumno deja caer el globo tendrá que empezar desde cero. La labor del líder es comanda al equipo para que se cumpla el objetivo para ello tendrán unos minutos previos para coordinar el trabajo ya que el líder es el que guiara al equipo utilizando frases como: “derecha”, “izquierda”, “lento”, etc.	- Facilitador - Alumnos. - Globos - Pizarra	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador realizará la dinámica denominada “Si podemos”, para ello formara al grupo en dos subgrupos, cada equipo escogerá a un representante o un líder que comandara y ayudara al éxito y triunfo de la dinámica. Dejando el área libre el facilitador dibujará un cuadro en el piso con cinta, una vez realizado pondrá en	- Cinta	10 minutos

	<p>medio algunos objetos como plumones, llaveros, temperas, tijeras, agendas y útiles de escritorio, ambos equipos tendrán turnos para que puedan ir retirando los objetos que se encuentran en medio del cuadro, para ello será necesario que ningún alumno traspase el límite del cuadrado dibujado, aquel grupo que traspase el límite automáticamente será descalificado, el equipo que consiga retirar la mayor parte de útiles del recuadro será el grupo ganador. Es necesario que el líder maneje y reúna a su equipo previo a la realización de la dinámica para manejar alguna estrategia más adecuada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tijeras - Llaveros - Temperas - Agendas - Plumones 	
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “La cohesión y pertenencia al grupo, condiciones ambientes para que el grupo logre el éxito, las ventajas del trabajo cohesionado, el sentido de pertenencia dentro de un equipo, la comunicación en el logro de la cohesión grupal, condiciones psicológicas del grupo, la importancia del liderazgo para el logro de objetivos dentro de un grupo”.</p> <p>-El facilitador realiza las siguientes preguntas: ¿Cuál es la importancia del trabajo cohesionado para el logro de las metas planteadas?, ¿de qué manera influye el sentido de pertenencia y la cohesión dentro de las habilidades sociales?</p> <p>-Los alumnos destacaran frases importantes acerca de la actividad y las colocaran en un espacio determinado dentro del salón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo - Cartulina - Plumones 	15 minutos
Cierre	-El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente		5 minutos

SESIÓN N° 10 “Confío en mis habilidades, luego integro”

Objetivos:

- Reforzar las habilidades positivas de los alumnos para lograr una adecuada integración de grupo.
- Crear un clima de confianza y cohesión del grupo.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realizará la dinámica “descubriendo mis habilidades”, donde será necesario que todos los alumnos se sienten en círculo, para ello se le otorgará una hoja en forma de abanico donde pondrán cada uno sus nombres, este abanico irá pasando de izquierda a derecha, es decir el primer alumno escribirá dos cualidades, destrezas o habilidades de su compañero de la derecha, y así sucesivamente, hasta poder completar todos los nombres escritos, el abanico se ira doblando para que los demás compañeros no puedan observar lo que se ha escrito. -Finalizado la actividad, el facilitador recogerá el abanico de las habilidades, y dará unos minutos para que los estudiantes puedan leer sus cualidades rescatadas por sus compañeros.	- Facilitador - Alumnos. - Abanico de papel - Plumones	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador realizará la dinámica denominada “carta de amigo”, en esta actividad el facilitador los reunirá en sub grupos de 3 alumnos, les dará un tiempo prudencial para que cada uno pueda hablar sobre una historia o una anécdota de superación o éxito, una vez finalizado el primer alumno, procederá el siguiente mientras los demás escuchan su experiencia, hasta llegar al tercer alumno.	- Cartas	10 minutos

	<p>-Una vez finalizado esta actividad el facilitador les entregará una carta a cada estudiante para que puedan escribirse y rescatar aquellas cualidades o habilidades que descubrió en su compañero, asimismo, dedican algunas frases de aliento o motivación para que puedan alcanzar sus objetivos trazados.</p> <p>-Terminado el tiempo el facilitador va llamando a cada uno al frente para que entregue su carta a su compañero, con un muestra o gesto de amistad, pudiendo ser un abrazo o “te estimo”, “te aprecio compañero”, “te deseo lo mejor”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lapiceros - Hojas de colores - Plumones 	
Desarrollo	<p>-El facilitador expone el tema: “La importancia de descubrir las diversas habilidades o destrezas con las que cuenta una persona, destacar la importancia de la estima y aprecio a uno mismo y a los demás, el papel que cumple la confianza hacia uno mismo y como involucra la adecuada interacción social, estrategias para descubrir mis habilidades y como tener un clima de confianza con mi entorno”.</p> <p>-Les pregunta ¿Cómo se han sentido realizando la dinámica?, ¿si las habilidades descritas por sus compañeras eran las esperadas?, ¿Cómo se sienten que otras personas descubran diversas cualidades?, ¿Qué mensaje nos trasmite las dinámicas?</p> <p>-El facilitador pide lluvia de ideas de lo aprendido en la sesión de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo 	15 minutos
Cierre	<p>-El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente</p>		5 minutos

SESIÓN N° 11 “Yo me acepto, yo me quiero”

Objetivos:

- Incrementar la capacidad de autoestima de los estudiantes.
- Crear un clima de confianza y cohesión del grupo.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realizará la dinámica “Me acepto, me estimo”, cada estudiante deberá haber llevado un espejo para realización de la dinámica, para ello tendrá un tiempo prudente para que pueda verse en el espejo las diferentes zonas de su cuerpo (cabeza, tronco y extremidades), mientras se va observando fijamente ira anotando algunas características de su cuerpo como, tamaño, forma, color, sensaciones, etc. Encontrando ciertamente algunas fortalezas o cosas positivas que rescatar, como también aquellas que quizás no son de su agrado o debilidades. -Una vez hayan culminado con la dinámica, el facilitador les alcanzara una hoja de valorización para que puedan otorgarse una calificación de lo que pudieron observar o como también de la descripción que hicieron.	- Facilitador - Alumnos. - Espejo - Lapiceros	10 minutos
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador realizará la dinámica denominada “el bote de las cualidades”, para esta actividad se llevará un bote grande hecho de papel periódico, el facilitador otorgará un tiempo prudencial para que todos los alumnos puedan interactuar al mismo tiempo que puedan dialogar de sus gustos e intereses, así como también de sus aspiraciones, o anhelos que desea alcanzar acompañado de aquellas cualidades que tenemos como personas. Una vez finalizada la dinámica el facilitador les	- Bote de papel - Lapiceros - Hojas de colores	10 minutos

	<p>repartirá una hoja con el nombre de cada uno de los alumnos para que puedan rescatar todas aquellas cualidades descubiertas.</p> <p>-Se procede a leer algunas características de algunos compañeros y el facilitador les indica que si en el transcurso de la semana creen conveniente escribir frases de motivación o fortalezas a sus compañeros lo pueden hacer hasta el término del programa.</p>	- Plumones	
Desarrollo	<p>-El facilitador desarrolla el tema: “La autoestima y su importancia en el proceso de las habilidades sociales, como se puede incrementar la capacidad de estima, los tipos de autoestima, características y componentes de la autoestima, las creencias y valores que tenemos, la autoestima en la adolescencia y de qué manera interfiere en la interacción social”.</p> <p>-El facilitador realiza las siguientes preguntas al grupo: ¿Cómo me sentí realizando las dinámicas?, ¿Me costó rescatar algunas habilidades que tengo?, ¿Cuál será la importancia de tener una autoestima adecuada?, ¿Qué aprendimos?</p> <p>-Se pide que cada grupo rescate palabras claves de las actividades realizadas.</p>	- Papelógrafo	15 minutos
Cierre	-El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente		5 minutos

SESIÓN N° 12 “Respetamos las diferencias”

Objetivos:

- Lograr que los estudiantes reconozcan la importancia del respeto a la diversidad dentro del aula.
- Facilitar estrategias de tolerancia y respeto ante las diversas situaciones que se presenten.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realizará la dinámica “Un paseo en el mar”, a cada estudiante se le entregará una hoja impresa con el dibujo de diferentes dibujos como pescados, caballitos de mar, delfines, etc. Para ello el alumno tendrá que ponerle un nombre y dentro de la imagen que le corresponde tendrá que describir aquellas cualidades positivas que cree poseer y sus éxitos o logros alcanzados, para ello el facilitador pondrá música para que la dinámica sea más amena. A continuación, el facilitador los reunirá en equipos de 5 alumnos y cada alumno pondrá en el centro sus dibujos para poder compartir la información, luego cada alumno pegara su dibujo en el pecho y darán un paseo por el mar, cuando el facilitador diga la frase “sube la marea”, todos los alumnos comienzan a trasladarse por todo el salón, cuando el facilitador diga “baja la marea” se quedarán estáticos y escogerán a un voluntario para que pueda dar lectura de su escrito en su dibujo.	- Facilitador - Alumnos. - Hojas impresas - Lapiceros. - Música.	10 minutos

<p>Dinámica de introducción al tema</p>	<p>-El facilitador realizará la dinámica denominada “yo soy”, para esta dinámica se le repartirá una hoja impresa a cada alumno donde aparecerá escrito 20 veces la palabra “yo soy”: _____ cada alumno deberá rescatar o identificar aquellas cualidades positivas que cree poseer como habilidades o destrezas, cognitivas, emocionales o conductuales. Una vez descritas las 20 frases se formarán en parejas donde uno será el vendedor y el otro el comprador y después cambiarán de roles, el vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlo.</p> <p>-El facilitador sacará al frente a algunas parejas voluntarias para que puedan representar su dinámica y tendrán un tiempo adecuado para que el vendedor pueda ofertar al comprador de acuerdo a las cualidades que ha rescatado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas impresas - Lapiceros - Música. 	<p>10 minutos</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>-El facilitador desarrolla el tema: “El respeto a uno mismo y hacia los demás, expresiones o términos que podemos utilizar al momento de la interacción social, el respeto a la diversidad, y la importancia de la tolerancia, estrategias para fortalecer las habilidades sociales con base al respeto de las diversas formas de pensar o actuar de mis compañeros”.</p> <p>-El facilitador les pregunta a los alumnos ¿cómo se sintieron haciendo las dinámicas?, ¿Qué mensajes les deja las dinámicas realizadas?, ¿Por qué será importante ser tolerante y respetar a los demás?</p> <p>-El facilitador hará que creen frases alusivas al respeto, las puedan compartir y luego colocarlas dentro de un lugar estratégico dentro del aula</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo - Cartulina - Plumones 	<p>15 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>-El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente</p>		<p>5 minutos</p>

SESIÓN N° 13 “Transformando pensamientos erróneos”

Objetivos:

- Identificar pensamientos erróneos y reflexionar sobre la influencia en nuestro comportamiento.
- Transformar pensamientos erróneos a pensamientos positivos o asertivos.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	<p>-El facilitador realizará la dinámica “Mis pensamientos negativos son”, para esta dinámica se les repartirá unas hojas impresas donde cada alumno tiene que recordar y evocar aquellos pensamientos negativos o erróneos que tiene de su persona, que le impiden poder hacer o realizar una acción: pudiendo ser de esta manera: “no puedo”, “siempre me sale mal”, “soy feo y gordo”, “y si todos se burlan de mi cuando expongo”, “creo que ya lo hice mal”, “es que siempre me equivoco, etc.</p> <p>-El facilitador añade que al término de la dinámica todos los alumnos puedan reflexionar sobre todos aquellos pensamientos equivocados y piensen que emoción es lo que les ocasiona todos esos pensamientos negativos.</p> <p>-El facilitador llevará un baúl para que todos los escritos de los alumnos puedan introducirlos en el baúl y les refiere una lección donde todos los pensamientos negativos deben estar guardados en el baúl de los recuerdos negativos.</p>	<p>- Facilitador - Alumnos. - Papel impreso. - Baúl.</p>	10 minutos

Dinámica de introducción al tema	<p>-El facilitador realizará la dinámica denominada “pienso asertivamente”, para esto se les repartirá unas hojas impresas a cada alumno para que puedan escribir la frase asertiva de acuerdo a un caso que el facilitador les otorgará.</p> <p>-Una vez culminada la actividad los alumnos se integrarán en grupos de 5 integrantes para que puedan compartir sus respuestas individuales.</p> <p>-El facilitador indicará que cada grupo escoja a un representante y pueda compartir para todos los grupos sus respuestas y a que conclusión pueden han llegado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Frases impresas. - Lapiceros. - Hojas bond. 	<p>10 minutos</p>
Desarrollo	<p>-El facilitador desarrolla el tema: “Los pensamientos erróneos o equivocados, de qué manera esta distorsión cognitiva influye en nuestras vidas, como se originan los pensamientos negativos, que efectos emocionales surgen a raíz de los pensamientos equivocados, técnicas para transformar pensamientos negativos a positivos”.</p> <p>- El facilitador les realiza las siguientes preguntas: ¿Qué es lo que aprendimos el día de hoy?, ¿en qué nos favorece transformar todos aquellos pensamientos negativos que tengo?, ¿de qué manera las habilidades sociales se ven beneficiadas teniendo pensamientos asertivos?, ¿Qué podría hacer para mejorar mis habilidades sociales teniendo como base los pensamientos positivos?</p> <p>-Cada equipo de trabajo realiza una última actividad, para ello en las cartulinas que se les otorgarán, escribirán frases alusivas a la sesión desarrollada, para luego ser colocadas en un lugar dentro del salón de clases.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papelógrafo - Cartulina - Plumones 	<p>15 minutos</p>
Cierre	<p>-El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente</p>		<p>5 minutos</p>

SESIÓN N° 14 “Soy un líder”

Objetivos:

- Lograr que los alumnos reconozcan la importancia de liderar su vida.
- Otorgar a los alumnos estrategias para llegar a liderar un grupo.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	-El facilitador realizará la dinámica “castillo de papel”, para ello forma equipos de 5 integrantes, cada grupo deberá escoger un líder quien será el responsable del éxito y triunfo de su equipo, el líder que deben de escoger deberá tener todas aquellas características sociales, emocionales, personales y actitudinales. El facilitador repartirá una cantidad de papel periódico y se les dirá que un tiempo determinado tendrán que armar un castillo únicamente utilizando el papel periódico, en un momento determinado el facilitador indica que el castillo necesitara una “bandera” para ello el líder construirá la bandera utilizando algunos materiales reciclables, seguidamente se le indica que el castillo necesitará un “rey”, “una espada”, “una Reyna”, “un caballo”, se utilizará un cronómetro para contabilizar el tiempo, el equipo que realice y tenga listos todos los materiales será el grupo ganador.	- Facilitador - Alumnos. - Papel periódico - Material reciclado - Cronómetro. - Música.	10 minutos

Dinámica de introducción al tema	<p>-El facilitador realizará la dinámica denominada “sígueme que te sigo”, para esta dinámica todos los alumnos formaran un círculo, para ello el facilitador indicará que cada alumno entrará al círculo diciendo las frases: “yo soy el líder”, y que realice un acto, una mímica para que los demás puedan imitar lo que el líder está diciendo y haciendo, por ejemplo: “yo soy el líder” y necesito que ustedes levanten las manos y a un solo grito digan: “si podemos”, todos los alumnos deberán pasar al medio del círculo y representar su acto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitador - Alumnos 	15 minutos
Desarrollo	<p>-El facilitador desarrolla el tema: “El liderazgo, el rol que cumple un líder dentro de la sociedad, los tipos de liderazgo que existen y como actúa cada uno de acuerdo a los criterios u objetivos planteados, las características que todo buen líder debe de poseer, las competencias que el líder debe de desarrollar, además plantea las siguientes preguntas al grupo: ¿el líder nace o se hace?, ¿todos podemos llegar hacer líderes?, ¿Qué líderes conocen y que habilidades creen poseer?, ¿Cómo se sintieron realizando las dinámicas?</p> <p>-El facilitador les entrega por equipos hojas para que rescaten algunos líderes políticos, religiosos, sociales, comunitarios, que hayan influenciado en sus vidas y que mensajes les enseñaron o que lección aprendieron de los líderes, luego las informaciones deberán compartir con los demás grupos mediante un representante.</p> <p>- Crean frases alusivas al liderazgo y proceden a colocarlas en un lugar específico dentro del aula.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Papeles - Cartulina - Plumones 	10 minutos
Cierre	-El facilitador termina la sesión y los invita a participar de la siguiente		5 minutos

SESIÓN N° 15 “Llegando a la meta”

Objetivos:

- Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.
- Aplicar el post test y despedida del programa.

Actividad	Estrategia	Recursos	Tiempo
Presentación e inicio	-Se dará la bienvenida a cada uno de los alumnos que forman parte del programa.	- Facilitador - Alumnos.	5 minutos
Dinámica de entrada	<p>-El facilitador realizará la dinámica “Meta cumplida”, para ello pondrá a todos los alumnos en la parte posterior parados sobre una hoja de papel bond, y se les repartirá 15 hojas adicionales que tendrán en las manos y un plumón, cada estudiante deberá ir escribiendo en una frase corta que logró aprender de acuerdo a las sesiones que se desarrolló, para ello el facilitador hará recordar el tema desde la primera sesión, el alumno escribirá que aprendió, escribirá en la hoja, la dejara en el piso y el alumno avanzará un paso, hasta completar la meta final.</p> <p>-Una vez concluida esta dinámica el facilitador pedirá que cada alumno pueda observar y reflexionar sobre los temas que hemos aprendido y el mensaje que nos trasmite cada una.</p> <p>-Se le pide a algún voluntario que comparta con los demás que experiencias o que logro aprender en el desarrollo del programa.</p>	<p>- Facilitador - Alumnos. - Papel bond - Plumones - Música</p>	10 minutos

	- El facilitador realiza una última dinámica, para ello reúne a todo el grupo en un círculo, todos se toman de la mano y cerrando los ojos, el facilitador coloca una música relajante para que puedan reflexionar sobre las diversas dinámicas que se trabajaron, al final todos se dan un abrazo.		
Dinámica de introducción al tema	-El facilitador aplica el post test a los alumnos y realiza un compartir con ellos. -El facilitador agradece la participación de cada uno de los alumnos y cierra la participación con unas palabras de despedida.	- Música - Post test	15 minutos
Desarrollo	-El facilitador desarrolla el último tema de cómo conseguir las metas, para ello es prioridad establecer los objetivos a corto, mediano y largo plazo. -El facilitador da su último mensaje de reflexión acerca del cumplimiento del programa para ellos realiza las siguientes preguntas: ¿Qué son las habilidades sociales y para qué son útiles en nuestra vida cotidiana?, ¿Qué habilidades conocemos a partir del programa?, ¿Qué podemos prevenir gracias a las habilidades sociales?, ¿Qué nos llevamos a casa o que mensaje nos trasmite la realización del programa?		10 minutos
Cierre	-Cierre del programa.		5 minutos

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°1: “Nos conocemos e integramos”.

- **Objetivos** :
 - Aplicar del Pre-test a los participantes del programa.
 - Promover un clima de confianza entre los alumnos participantes.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Aplicación del pre test a los alumnos participantes.
 - Dinámica de entrada “Conociéndonos”
 - Dinámica de introducción al tema “descubriendo el personaje”.
 - Breve exposición del tema: La integración como grupo.
 - Conclusiones grupales.
 - Trabajo final
 - Cierre de la primera sesión.

- **Desarrollo** :

LA INTEGRACIÓN COMO GRUPO

El ser humano por naturaleza tiene la necesidad de comunicarse con sus semejantes ya que nacemos en grupos y formamos parte de una sociedad. La función de los grupos es la de incrementar la comprensión, emitir juicios, elevar la sensibilidad, facilitar las relaciones sociales y resolver problemas.

Entre los factores que afectan al éxito de un grupo se encuentran, su tamaño, arreglos especiales, papeles, normas, así como su coherencia. Dichos factores afectarán la cantidad y la calidad de comunicación que se produzca, la habilidad del grupo para completar la que se han impuesto y las probabilidades de que su dirección sea efectiva.

Todos estos factores forman los cimientos en los que se basará el buen funcionamiento del grupo y ayudarán a determinar el resultado de los trabajos efectuados. Uno de los factores que más influencia tiene en el flujo de la comunicación, el contacto visual, es decir el grado con que los miembros del grupo se comunican con los ojos.

La esperada relación psicológica entre los miembros de un grupo también puede afectar a las distancias espaciales, ya que en un grupo de trabajo se prefiere una cierta continuidad física, debido a que es la intimidad de las relaciones de los miembros del grupo lo que incrementa la comprensión individual del proceso del mismo y el potencial personal. El participante como parte del grupo, se puede entusiasmar si:

- En lugar de escuchar, puede hablar.
- En lugar de órdenes y reglamentos, encuentra libertad y autonomía.
- En lugar de sanciones, hay responsabilidad.
- En lugar de competición hay cooperación.
- En lugar de obediencia al superior hay comprensión de las necesidades del grupo y del individuo.
- En lugar de clima intimidatorio, hay ambiente permisivo y cordial.
- En lugar de actitud defensiva, hay sensación de seguridad.
- En lugar de sorpresas e incógnitas, hay planificación colectiva de actividades y

LAS TÉCNICAS DE INTEGRACIÓN GRUPAL

Pretender facilitar las relaciones comunicacionales y afectivas que cohesionan a los miembros de un grupo y le permiten alcanzar los objetivos propuestos. Desde las perspectivas del proceso grupal, estas técnicas son las que permiten el pasaje de agrupamiento a grupo y colaboran para la construcción de nosotros. La utilización de estas técnicas contribuye con el pliegue de diferentes facetas del proceso grupal que, en su conjunto permiten el afianzamiento del grupo.

Las técnicas de integración permiten:

- Desarrollar actitudes de cooperación, tolerancia, escucha y colaboración entre los participantes.
- Aprender a establecer acuerdos y a tomar decisiones consensuadas respecto a los objetivos grupales, la organización de las actividades, las normas de funcionamiento y convivencia y los códigos de comunicación.
- Aprender a trabajar y a convivir con otros.

- Promover la horizontalidad de la toma de decisiones y la colaboración de metas grupales.
- Reducir las ansiedades, temores y conflictos que se generan en los procesos comunicacionales entre los miembros del grupo.

- **Metodología :**
En el transcurso del programa se emplearán diferentes técnicas útiles para trabajar con las adolescentes como:
 - **Técnicas conductuales:** Reforzamiento positivo, mediante entrega de incentivos cada vez que los estudiantes participen.
 - **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas, búsqueda de la cooperación y participación de los estudiantes.
 - **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

- **Materiales :**
 - Tarjetas de colores
 - Plumones
 - Frases impresas
 - Cartulina
 - Tijeras

- **Cierre :**
Se procede a despedir del grupo y se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



Nombre y apellidos	Edad	Sexo
Centro	Fecha	

A. No me identifico en absoluto; la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.
 B. Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.
 C. Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así.
 D. Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.	A B C D	1
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.	A B C D	2
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D	3
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo.	A B C D	4
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle <<No>>.	A B C D	5
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que dejé prestado.	A B C D	6
7. Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me la hagan de nuevo.	A B C D	7
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto.	A B C D	8
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir.	A B C D	9
10. Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.	A B C D	10
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D	11
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, se me hace difícil pedirle que se calle.	A B C D	12
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D	13
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D	14
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D	15
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.	A B C D	16
17. No me resulta fácil hacer un halago a alguien que me gusta.	A B C D	17
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D	18
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	A B C D	19
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría enviar cartas por e-mail a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D	20
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D	21
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D	22
23. Nunca sé cómo <<callar>> a un amigo que habla mucho.	A B C D	23
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.	A B C D	24
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D	25
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D	26
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita.	A B C D	27
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	A B C D	28
29. Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.).	A B C D	29
30. Cuando alguien se me <<cuéla>> en una fila, hago como si no me diera cuenta.	A B C D	30
31. Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	A B C D	31
32. Muchas veces prefiero ceder, callarme o <<quitarme de en medio>> para evitar problemas con otras personas.	A B C D	32
33. Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D	33

Escribe tus apellidos

Tu canción favorita es

Escribe tus apellidos

Tu canción favorita es

Cristiano Ronaldo

Homero Simpson

Jesucristo

Cristiano Ronaldo

El increíble Hulk

Popeye el marino

Leonardo Dicaprio

Cenicienta

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°2: “Mensajes claros y precios”.

- **Objetivos** :
 - Lograr que los alumnos puedan utilizar mensajes claros y precisos que les permiten comunicarse adecuadamente.
 - Fortalecer la comunicación asertiva que mejore sus habilidades sociales.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “Soy entendible”
 - Dinámica de introducción al tema “Hablando claro”.
 - Breve exposición del tema: La autoexpresión.
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la primera sesión.

- **Desarrollo** :

LA EXPRESIÓN ASERTIVA

Una expresión es una declaración de algo para darlo a entender. Puede tratarse de una locución, un gesto o un movimiento corporal. La expresión permite exteriorizar sentimientos o ideas: cuando el acto de expresar trasciende la intimidad del sujeto, se convierte en un mensaje que el emisor transmite a un receptor.

Existen distintas formas de expresión de acuerdo al lenguaje utilizado. Las más habituales son la expresión oral (que se concreta a través del habla) y la expresión escrita (mediante la escritura). Cada vez que una persona mantiene una conversación con otra está apelando a la expresión oral.

En la comunicación asertiva existen dos formas de expresarse asertivamente.

“La asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal”.

Para tener una mayor comprensión de estas dos formas de expresión asertiva se explicarán a continuación:

Lenguaje no verbal.

Los mensajes no verbales tienen varias funciones como por ejemplo pueden reemplazar a las palabras por expresiones faciales. Estos mensajes pueden repetir lo que se está diciendo, como cuando movemos la mano y decimos adiós.

Expresión Facial.

Existe una gran evidencia de que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones, además de ser el área más importante y compleja de la comunicación no verbal y la parte del cuerpo que más de cerca se observa durante la interacción.

Alberti y Emmons (1987) Señala que “Las conductas habilidosas requieren una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje.

Con respecto a lo anterior Alberti y Emmons señalan que una expresión facial tiene que ser congruente con lo que hablamos.

Las seis emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco/ desprecio.

La Mirada

La mirada se define como el mirar a otra persona en los ojos o en la mitad superior de la cara. La mirada indica que estamos atendiendo a los demás y se emplea en la percepción de las señales no verbales de los demás.

La Sonrisa.

Se emplea la sonrisa como un gesto de pacificación. Por ejemplo, cuando un individuo que sonrío azorado cuando llega tarde a una cena. Por débil que parezca, su sonrisa es un amortiguador importante frente

a la agresión, ya que al sonreír constituye un vínculo precario pero vital entre los seres humanos”.

Lenguaje Verbal.

Solicitar el cambio de una conducta molesta. Esta petición se realiza cuando una conducta de otra persona resulta ser molesta, tenemos la posibilidad de pedir de forma amable pero firme que deje la conducta molesta y si la situación lo permite puede tomar otra conducta.

Especificar el cambio de conducta que se desea.

La petición debe formularse clara y directamente, evitando las frases que pudieran dar lugar a una confusión como por ejemplo frases agresivas como “Escucha bien lo que te digo.” O “Tienes que hacerlo porque yo lo digo”.

Afrontar las Críticas.

Las críticas son importantes porque esta ofrece información acerca de las consecuencias de la conducta de uno hacia otras personas y gracias a esto podemos replantear y rectificar nuestra conducta.

- **Metodología :**

En el transcurso del programa se emplearán diferentes técnicas útiles para trabajar con las adolescentes como:

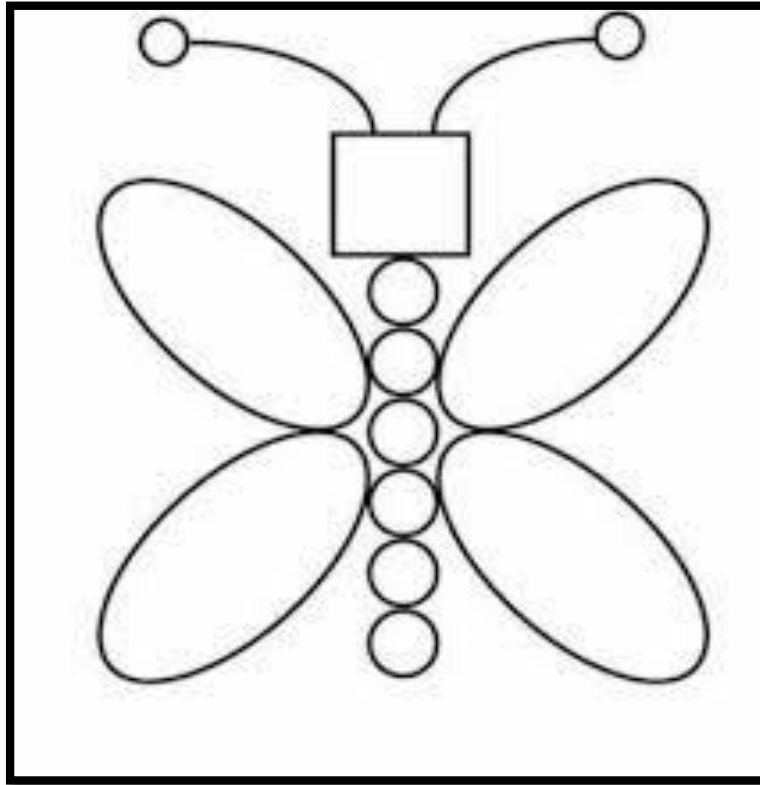
- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

- **Materiales :**

- Hojas bond
- Plumones
- Cronómetro
- Carteles

- **Cierre :**

Se procede a despedir del grupo y se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



¡Me pasas tu correctos, apura!!!

Debería ser: _____

¡Profe para entrar al aula pe!!!

Debería ser: _____

¡Me pasas tu correctos, apura!!!

Debería ser: _____

¡Vete del grupo, nadie te invito!!!

Debería ser: _____

¡Cállate la boca, no deberías hablar, lo haces mal!!!

Debería ser: _____

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°3: “Comunicándonos de forma asertiva”.

- **Objetivos** :
 - Ayudar a identificar los diferentes estilos de comunicación.
 - Entrenar a los estudiantes en la utilización de la comunicación asertiva.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dramatización del caso de los estilos de comunicación
 - Dinámica de introducción al tema: “la estatua”.
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

son la manera global en que nos comunicamos, a todos los niveles de nuestra expresividad en relación con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea. Como nos movemos, el tono de voz, la manera de dirigirnos a los demás, la locución, la selección de palabras, la comunicación no verbal... este estilo define en gran manera la forma en que los demás van a tratarnos, ya que nuestra iniciativa, con nuestra actuación, instauramos un patrón que actúa de guía para que los demás sepan a qué atenerse.

Elementos de la comunicación

Visto desde un punto de vista más definitorio, la comunicación se considera como un proceso dinámico en el que intervienen 3 elementos:

- **Emisor:** es el que transmite el mensaje.
- **Receptor:** es el receptor de dicho mensaje.
- **Canal:** es el soporte a través del cual se transmite el mensaje. Este puede ser verbal, vocal o visual.

A continuación, detallaremos los 3 estilos de comunicación:

Estilo inhibido, o pasivo

Este es un estilo de comunicación basado en la inhibición de esos pensamientos y sentimientos que en situaciones normales podrían ser expresadas.

El propósito último es limitar mucho el flujo comunicativo, ya sea porque hay algo que se esconde dado que es información que incrimina, o bien porque se teme la posibilidad de no agradar a los demás. También existe la posibilidad de que el motivo por el que se adopta esta actitud sea el simple desinterés, o las ganas de zanjar un diálogo cuanto antes.

Este tipo de comunicación es típico de las personas inseguras o tímidas en las relaciones personales, o bien de las introvertidas, que tratan de comunicar más con menos

Estilo agresivo

Los elementos que caracterizan a este estilo de comunicación son las amenazas verbales y no verbales, así como las acusaciones directas y los reproches. En definitiva, el objetivo de este conjunto de iniciativas es entrar en una dinámica de poder en la que uno mismo tenga el dominio y la otra parte quede minimizada.

No se intenta tanto comunicar información valiosa que uno tiene, sino más bien tener un efecto concreto en la otra persona o en quienes observan la interacción, para ganar poder.

Por otro lado, el uso del estilo de comunicación agresivo también se caracteriza por elementos para verbales y no verbales que expresan enfado o bien hostilidad.

Estilo asertivo

En el estilo asertivo, se comunica de manera directa aquello que uno mismo piensa y siente, siempre que crea que tiene valor y que no incomodará de manera excesiva a alguien. Es decir, se comunica de manera honesta y transparente, pero sin intentar dominar a la otra persona.

Así pues, se intenta que las propias habilidades sociales queden estableciendo un equilibrio en el que se tienen en cuenta tanto los propios intereses como los de la otra persona, en pro de que la información relevante fluya sin complicaciones.

Las barreras de la comunicación

son aquellos factores que dificultan o impiden la recepción e interpretación adecuada del mensaje que queremos transmitir. Estas barreras se pueden dividir en 3 tipos:

- **Barreras psicológicas:** son las propias de las emociones, los valores, interpretaciones, los hábitos de conducta o las percepciones.
- **Barreras conductuales:** son las relativas a la falta de empatía, de escucha activa, agresividad, y pasividad.
- **Barreras semánticas:** son las relativas a las verbales y vocales, las palabras inadecuadas.
- **Barreras ambientales:** se refieren al contexto físico en el que se da la interacción.

- **Metodología :**

- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

- **Materiales :**

- Hojas bond
- Plumones
- Cronómetro
- Carteles

- **Cierre :**

Se procede a despedir del grupo y se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.

ESTILO DE COMUNICACIÓN AGRESIVO

“Carlos llega a su casa y se da cuenta que su hermano Julio a ingresado a su habitación a utilizar su computadora personal y en un descuido derramo un vaso de agua en el computador, Carlos se enfurece y empieza a gritar e insultar a su hermano por lo sucedido, Julio no responde ante ello y se queda callado”.

ESTILO DE COMUNICACIÓN PASIVO

“Juan llega a su trabajo en la mañana, cuando saluda a su jefe este le comienza a llamar la atención y le dice que no sirve para ese puesto y sin reproches lo despide del trabajo sin, un compañero de Juan se acerca donde él y le dice: ahora yo tomare tu puesto, hice todo esto para que te voten del trabajo, Juan no dice ninguna palabra, al contrario, asume como tal todo lo que el jefe le había dicho, Juan es despedido esa mañana y él no hace ni dice nada”.

ESTILO DE COMUNICACIÓN ASERTIVO

“Mario llega cansado después del trabajo y encuentra a su esposa María realizando las tareas del hogar, Mario le dice a su esposa porque no había cocinado, María le dice que la bebe que tiene y las tareas del hogar hicieron que perdiera gran tiempo de la mañana, a esto Mario le dice a su esposa que no se preocupara que por el contrario ayudara a su esposa en las tareas domésticas para así trabajar en conjunto y apoyarse el uno al otro”.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°4: “La importancia de la escucha activa”.

- **Objetivos** :
 - Crear en los estudiantes habilidades que les permitan aprender a escuchar a los demás.
 - Resaltar la importancia del saber escuchar para una adecuada comunicación
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “estoy atento”
 - Dinámica de introducción al tema: “pelota al blanco”.
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

LA ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es el esfuerzo físico y mental de querer captar con atención la totalidad del mensaje que se emite, tratando de interpretar el significado correcto del mismo, a través del comunicado verbal y paraverbal que realiza el emisor e indicándole mediante la retroalimentación lo que creemos que hemos entendido.

La escucha activa requiere comprender la totalidad del mensaje, buscando entender desde el propio punto de vista del interlocutor aquello que nos está comunicando. En la práctica, la escucha activa se resume en el esfuerzo físico e intelectual que permite recibir la totalidad del mensaje enviado, buscando interpretar correctamente su significado.

Por eso es importante que siempre dejemos que el emisor termine su mensaje sin interrupciones, trabajando nuestra empatía para comprender el porqué de su mensaje, aunque no estemos de acuerdo con él y mostrando interés a través de preguntas o repeticiones.

Habilidades para la escucha activa

- **Mostrar empatía:** mostrar nuestro interés sobre lo que la otra persona nos está expresando, además de intentar comprender los sentimientos que nos está transmitiendo es importante para que el individuo sienta que lo estamos escuchando.
- **Parafrasear:** Es simplemente confirmar con la persona que estamos entendiendo lo que nos quiere indicar. Es una forma no sólo de verificar el mensaje sino también de hacer que la persona se sienta comprendida y mantenga la atención en la conversación.
- **Emitir palabras de refuerzo o cumplidos.** Además de entender lo que una persona esta hablando, podemos reforzar su comunicación con ciertas palabras que demuestren aprobación, así podrá sentirse más cómodo a la hora de seguir hablando.
- **Resumir:** Es fundamental que intentemos terminar la conversación con un resumen de todo lo tratado. Esto no sólo facilita que podamos concretar los objetivos de la conversación sino también las soluciones.

Mediante la escucha activa somos capaces de:

- Evitar errores muy comunes que contribuyen a formar” barreras” en la comunicación que llevan a esos malentendidos fáciles que cada uno de nosotros tiene experiencia.
- Volverse más sensible y atento a la experiencia emocional que acompaña a cada comunicación y se expresa a través del lenguaje paraverbal y no verbal, lo que nos permite ir más allá de lo que se expresa en palabras.
- Dominar la técnica de reflejo empático que nos permite comunicar nuestra presencia en la relación con el otro y le dará la clara sensación de ser escuchado y comprendido.

Técnicas Para Desarrollar La Escucha Activa

Podemos aplicar para mejorar este tipo de atención y mejorar la comunicación con nuestros interlocutores:

- **Evita juzgar:** Es importante no sacar conclusiones precipitadas ni juzgar a nuestros interlocutores porque a veces, el lenguaje que utilizamos no es el más adecuado ni nos expresamos de manera correcta.

- **Evita dar consejos:** Si no posees información suficiente o tu interlocutor no lo ha pedido expresamente, evita, en la medida de lo posible. Cuando alguien nos cuenta un problema, quizá lo único que quiere es sentirse escuchado.
 - **Demuestra que estás escuchando activamente:** Durante la conversación trata de hacerle ver a tu interlocutor que le estás prestando atención. Una buena opción es repetir lo que acabas de oír.
 - **Evita la atención dividida:** Intenta, en la medida de lo posible, no atender a otras tareas cuando alguien te esté hablando.
 - **Pregunta de manera adecuada:** Cuando quieras obtener más información, haz las preguntas necesarias, pero sin cuestionar lo que te están contando.
 - **No descalifiques al dar tu opinión:** Si en algún momento de la charla consideras necesario emitir una opinión, no lo hagas descalificando a la otra persona.
 - **Cuida el lenguaje no verbal:** Es importante mirar a los ojos de nuestro interlocutor y evitar distraernos con los factores externos.
- **Metodología :**
 - **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
 - **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.
- **Materiales :**
 - Hojas con historia
 - Plumones
 - Pelota, franela
 - Mesas, sillas.
- **Cierre :**

Se procede a despedir del grupo y se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.

HISTORIA DE REFLEXIÓN

Dos amigos viajaban por el desierto y en un determinado punto del viaje discutieron.

El otro, ofendido, sin nada que decir, escribió en la arena:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME PEGÓ UNA BOFETADA EN EL ROSTRO.

Siguieron adelante y llegaron a un oasis donde resolvieron bañarse.

El que había sido abofeteado y lastimado comenzó a ahogarse, siendo salvado por el amigo.

Al recuperarse tomó un estilete y escribió en una piedra:

HOY, MI MEJOR AMIGO ME SALVÓ LA VIDA.

Intrigado, el amigo preguntó:

¿Por qué después que te lastimé, escribiste en la arena y ahora escribes en una piedra?

Sonriendo, el otro amigo respondió:

Cuando un gran amigo nos ofende, deberemos escribir en la arena donde el viento del olvido y el perdón se encargarán de borrarlo y apagarlo; por otro lado cuando nos pase algo grandioso, deberemos grabarlo en la piedra de la memoria del corazón donde viento ninguno en todo el mundo podrá borrarlo.



DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°5: “Defendiendo mis derechos asertivamente”.

- **Objetivos** :
 - Reforzar conductas asertivas de los alumnos mediante la defensa de sus derechos.
 - Resaltar la importancia de la comunicación asertiva cuando se comunica.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “defiendo mis derechos”
 - Lectura de reflexión.
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

DEFIENDO MIS DERECHOS

La asertividad se entiende como el estilo de comunicación que permite a las personas expresar y defender sus intereses y necesidades sin agresividad y sin someterse a la voluntad de los demás.

Olga Castanyer detalló en su libro la asertividad: la expresión de una sana autoestima los siguientes derechos asertivos:

- El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
- El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
- El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
- El derecho a decir “no” sin sentir culpa.
- El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir “no”.

¿Para qué te servirá ser asertivo?

Ser asertivo sirve para exponer a los demás cuáles son tus verdades deseos y necesidades, y para demostrar dignidad, autoconfianza y respeto por ti mismo.

Lo más interesante es que las peticiones que hagas desde la comunicación asertiva tendrán muchas más probabilidades de tener éxito ya que estarás pidiendo legítimamente que se respete tu punto de vista. Habitualmente te será útil para:

- Dar tu opinión, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma natural y no como si le estuvieras pidiendo que te perdonase la vida.
- Expresar tus emociones negativas (quejas, críticas, desacuerdos, etc) y rechazar peticiones sin que los demás se sientan heridos o molestos contigo.
- Mostrar emociones positivas (alegría, orgullo, agrado, atracción) y hacer cumplidos sin parecer demasiado volátil emocionalmente.
- Preguntar por qué y sentirte legitimado a cuestionar la autoridad o las tradiciones.
- Iniciar, continuar, cambiar y terminar conversaciones de forma cómoda y sin la sensación de estar ninguneando o faltando al respeto a nadie.
- Compartir tus sentimientos, emociones y experiencias con los demás y favorecer que ellos compartan las tuyas contigo.
- Resolver los problemas cotidianos antes de que aparezcan emociones negativas como la ira y el enfado y la situación se descontrola.

Las 4 etapas del mensaje asertivo perfecto

Diversas investigaciones han demostrado que para conseguir la máxima asertividad debes usar la comunicación subjetiva para describir lo que ocurrirá si todo sigue igual, y a continuación presentar tu propuesta.

Las 4 fases son las siguientes:

1. Los hechos. Primero describe la conducta de la otra persona. La conducta puede ser positiva o negativa, según si pretendes agradecer algo o expresar tu descontento. Recuerda que debes hablar de hechos y no de juicios, y ser lo más específico posible.
2. Tus sentimientos. Ahora explica cómo te hace sentir esa conducta. ¿Frustrado? ¿Triste? ¿Satisfecho? Habla desde ti y de tus sentimientos, e intenta mantenerte calmado.
3. Las consecuencias. Describe las consecuencias de que tu interlocutor siga manteniendo esa conducta. Aquí también puedes añadir los sentimientos que prevés experimentar, cómo ese comportamiento afectará a otras personas o situaciones, o dar más detalles de esa conducta.
4. La solución. Finalmente explica concretamente los cambios que quieres que se produzcan en el comportamiento de la otra persona. De esta forma la gente podrá responder de forma proactiva, al contrario de si tan sólo expusieras un listado de tus problemas sin sugerir soluciones.

- **Metodología :**

- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

- **Materiales :**

- Papelógrafo
- Plumones
- Hojas bond
- Lectura impresa
- Cartulina

- **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



1. _____
2. _____
3. _____



1. _____
2. _____
3. _____

Carlos es un adolescente de 13 años y se encuentra en un supermercado con su madre haciendo cola para pagar unos víveres, de pronto un joven se coloca delante de el sin previo aviso, esa situación disgusta mucho a Carlos por lo que decide:

Carlos sale del supermercado con su madre y deciden ir a almorzar juntos, van a un restaurante y ambos piden un menú, de pronto Carlos se percata que hay una mosca en su plato de sopa, por lo que decide:

Carlos y su madre por la tarde deciden ir al cine, y cuando se encuentran en la sala a mitad de la película se percata que en el asiento del costado hay dos adolescentes tomándose fotos y riéndose de forma exagerada, eso enfada a Carlos por lo que decide:

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°6: “El poder de expresar lo negativo”.

- **Objetivos** :
 - Lograr que los alumnos puedan expresar sus disconformidades de forma asertiva
 - Fortalecer la expresión asertiva cuando una situación no sea de su agrado.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “digo lo que siento, digo lo que pienso”
 - Dinámica de introducción al tema “el poder de las emociones”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

EXPRESANDO MIS EMOCIONES

Una parte importante de nuestro bienestar depende de nuestras emociones, al fin y al cabo, éstas suponen lo que sentimos e influyen de forma determinante en nuestro estado de ánimo. Sin embargo, a pesar de su importancia es un aspecto de nuestra salud emocional que suele resultar complicado de manejar en algunas situaciones. Cuando esto ocurre suelen generarse muchos problemas psicológicos y personales. Uno de los problemas más habituales tiene que ver con la capacidad de expresar nuestras emociones.

¿Qué son las emociones?

Las emociones son uno de los tres niveles de respuesta humanos, junto con los pensamientos (nivel cognitivo) y las conductas o comportamientos (nivel conductual). Éstas hacen referencia a un estado afectivo que experimentamos debido a la situación y al contexto en el que la persona se encuentra inmersa. Este estado afectivo se compone de una reacción física, junto con una interpretación de ésta en relación

con la situación. Además, las emociones se encuentran muy influidas por la experiencia previa de la persona.

las expresiones emocionales son comunes a todos los seres humanos y se consideran como emociones básicas:

- La alegría.
- La tristeza, que dirige un estado negativo hacia el propio sujeto.
- La ira, se manifiesta ante una frustración, dirige sus efectos hacia el exterior.
- El miedo, es la anticipación de un peligro y se manifiesta en la evitación y la huida
- Sorpresa
- Desagrado
- Interés

¿Qué puedes hacer para ir poco a poco escuchando tus emociones?

- **Permítete sentir las:** Cumplen una función y pueden aportarte mucha información sobre ti mismo.
- **Entiende su origen:** Que situaciones, personas, circunstancias te hacen sentir de una determinada manera.
- **Exprésalas:** Evidentemente no en todas las situaciones o contexto sentimos que nos podemos expresar emocionalmente. Cuando no sea posible, busca el momento, el lugar, la intimidad, para poder trabajar ese malestar.
- **Valora la dimensión y canal de tu expresión:** De tal manera que la expresión sea una vía de solución de conflictos, no de creación. Siendo consciente de tus necesidades, pero respetando las necesidades de los demás.

Beneficios psicológicos de expresar tus emociones

La ciencia ha demostrado que, si se realiza apropiadamente, comunicar tus sentimientos tiene tres consecuencias muy interesantes:

- **Permite que los demás empaten contigo:** dicho de otra forma, las emociones se contagian por empatía, y mantener adecuadamente habilidades sociales. (Kramer, Guillory & Hancock 2014).
 - **Crear empatía:** cuando los demás saben cómo te sientes, inconscientemente conectarán contigo y se pondrán en tu piel.
 - **Reduce su efecto emocional sobre ti:** al expresar nuestras emociones en voz alta les estamos poniendo nombre. Eso disminuye la respuesta de la amígdala (la zona del sistema límbico responsable de nuestra reacción emocional), lo que reduce instantáneamente la intensidad y malestar que te pueda estar provocando esa emoción (Lieberman et al., 2007).
 - **Hablar de tus emociones es liberador:** cuando las comunicas, no solo ayudas a que los demás empaten contigo, sino que también te duelen menos.
- **Metodología :**
 - **Técnicas conductuales:** Reforzamiento positivo, mediante entrega de incentivos cada vez que los estudiantes participen.
 - **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
 - **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.
- **Materiales :**
 - Plumones
 - Hojas bond
 - Lectura impresa
 - Lapiceros
 - Cartulina
- **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.

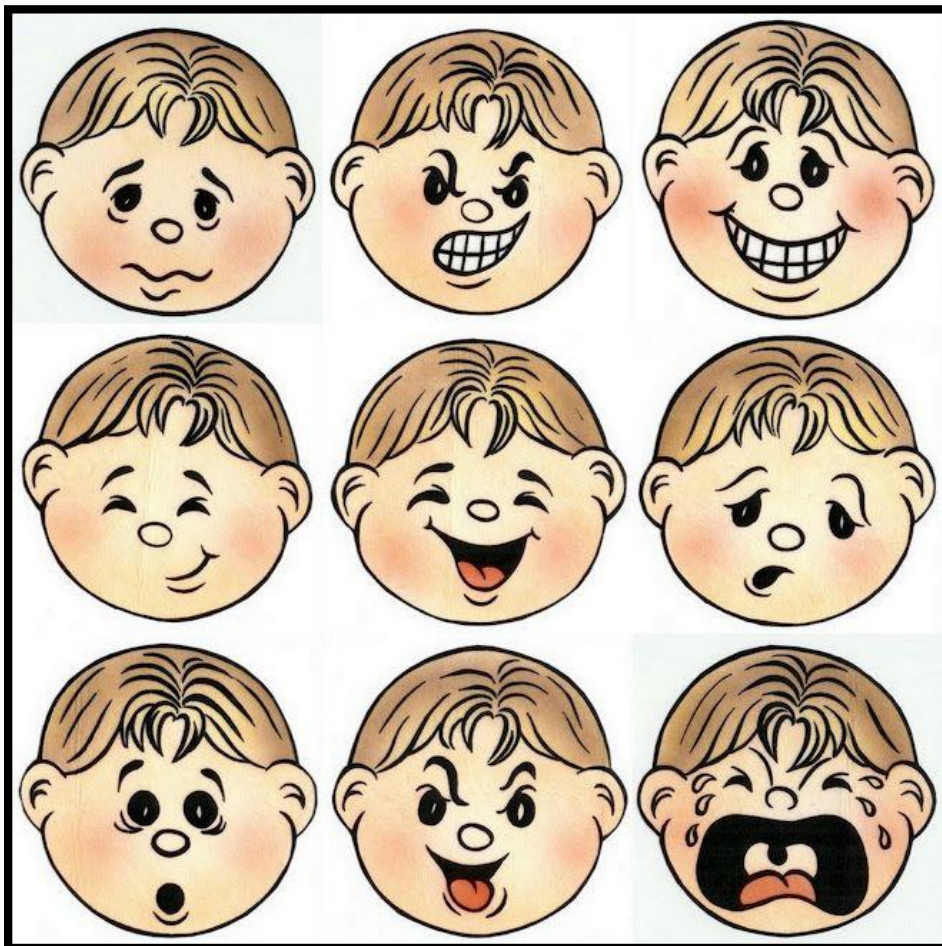
○ Cuando expreso mi enfado me siento:

○ Siento que mi enfado es:

○ Cuando expreso mi disconformidad con alguien me siento:

○ Cuando no estoy de acuerdo con alguien yo:

○ Cada vez que me enojo yo:



DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°7: “Expresión y control de emociones”.

- **Objetivos** :
 - Facilitar a los alumnos estrategias para el control de emociones.
 - Expresar libremente las emociones entre compañeros para mejorar las habilidades sociales.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “el árbol de emociones”
 - Dinámica de introducción al tema “la historia de las emociones”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

CONTROL DE MIS EMOCIONES

Las emociones son las que determinan qué es lo real o verdadero para nosotros, y si somos capaces de tener control emocional, podemos tener control sobre la realidad. Con esto no se quiere decir que el control emocional sea reprimir o ahogar nuestros sentimientos respecto a las cosas. El control emocional se refiere a regular nuestros estados de ánimo y mejor aún, cambiarlos a nuestro antojo.

El control emocional es muy importante aplicarlo de forma urgente en la vida de cada persona pues nuestras emociones son las que finalmente determinan nuestras decisiones y actuar en los diferentes eventos que nos llegan a diario.

Cuando tomamos mejores decisiones, vamos a obtener mejores resultados, provocando una vida de bienestar gracias al control emocional. Es por esta razón que el control emocional debe ser algo primario en nuestra vida.

La única forma de aprender a controlar las emociones es practicando a diario con estas. Enfrentándonos a ellas y reconociéndolas. La mayoría

de seres humanos han aprendido a reaccionar ante los eventos y esto hace que nuestras emociones trabajen de acuerdo a reacciones.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad de controlar, percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual, para poder discriminar y utilizar esta información para guiar nuestros pensamientos y acciones.

Componentes de la inteligencia emocional

- **Percepción y conocimiento de las emociones:** Capacidad para identificar y diferenciar las propias emociones y las de los demás. Conocimiento de uno mismo, es decir, reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece.
- **Uso de la emoción como facilitadora del pensamiento:** Esto se refiere a la identificación correcta de las emociones para facilitar las actividades cognitivas tales como el razonamiento, resolución de problemas y comunicación interpersonal.
- **Comprensión y análisis de las emociones:** Habilidad para designar las diferentes emociones y reconocer las relaciones entre la palabra y el propio significado de la emoción. Entender las relaciones entre las emociones y las diferentes situaciones a las que obedecen
- **Regulación y autocontrol de las emociones:** Habilidad para estar abiertos tanto a las emociones positivas como a las negativas. Es la capacidad de prevenir, reducir, mejorar o modificar una respuesta emocional propia y de otros, así como la capacidad de experimentar una serie de emociones, mientras se toma la decisión sobre la conveniencia o utilidad de una emoción en una situación dada.
- **Capacidad de motivarse a uno mismo:** Es el control de la vida emocional y su subordinación a un objetivo resulta esencial para espolear y mantener la atención, la motivación y la creatividad.
- **Reconocimiento de las emociones ajenas:** Como sinónimo de empatía, otra capacidad que se asienta en la conciencia emocional de uno mismo. Las personas empáticas suelen sintonizar con las señales sociales sutiles que indican qué necesitan o qué quieren los demás.

- **El control de las relaciones sociales:** Donde el arte de las relaciones se basa, en buena medida, en la habilidad para relacionarnos adecuadamente con las emociones ajenas.

¿Cuáles son los tipos de inteligencia emocional?

La inteligencia emocional no es una sola. Abarca diferentes tipos y características que definen el coeficiente intelectual de un aspecto de la persona. Estas pueden dividirse en cinco categorías básicas:

- **Empatía:** Consiste en entender cómo se sienten los demás y aprender a comunicarse correctamente para lograr un objetivo común.
- **Habilidades sociales:** las buenas relaciones interpersonales guían a las personas al éxito, ya que pueden lograr más cosas con liderazgo, gestión de conflictos, cooperación y trabajo en equipo.
- **Autoconocimiento:** este tipo de inteligencia emocional consiste en la capacidad de reconocer los sentimientos que uno alberga y cómo estos pueden afectar las acciones que hacen.
- **Motivación:** este tipo se relaciona con el compromiso de llegar a los objetivos que uno se plantea.
- **Autorregulación:** controlar la duración de nuestras emociones y que tanto influyen estas en nuestras decisiones.

• Metodología :

- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

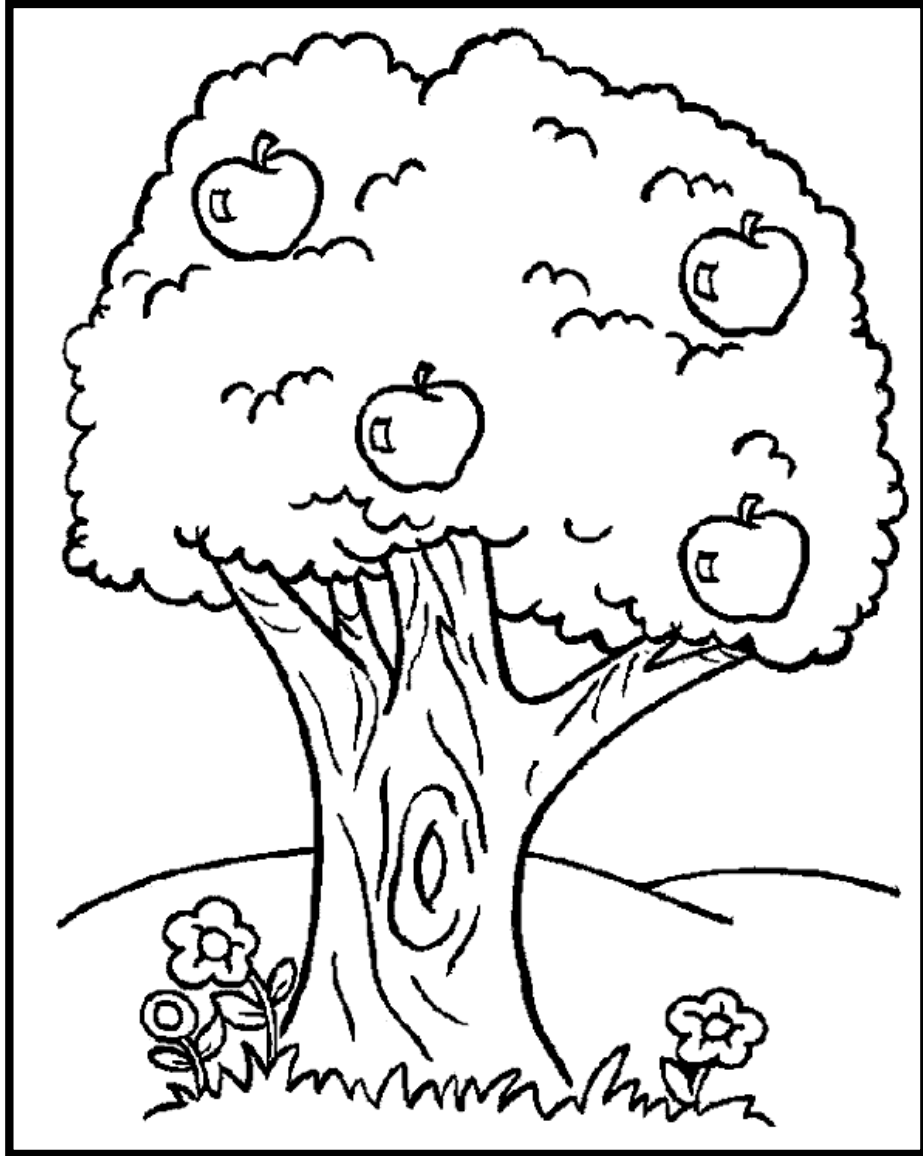
• Materiales :

- Plumones
- Hojas bond
- Lectura impresa
- Lapiceros
- Cartulina

• Cierre :

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.

EL ÁRBOL DE EMOCIONES



“Va Juan muy contento por el parque, cuando de repente ve a Carlos viniendo a su encuentro. Carlos tiene una mirada muy rara. Juan se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Carlos comienza a gritar. Dice que Juan le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Juan...”.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°8: “El poder de decir no”.

- **Objetivos** :
 - Enseñas a los alumnos a decir no en momentos precisos y adecuados sin sentir culpabilidad alguna.
 - Priorizar tareas o actividades sin lastimar a mis compañeros.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “el poder del no”
 - Dinámica de introducción al tema “la historia del no”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

EL SABER DECIR NO

El saber decir NO, y establecer límites no es tarea fácil, pero es necesario para sentirnos bien con nosotros mismos y con los demás.

Ser asertivos nos permite expresar nuestros sentimientos, necesidades y derechos de una manera directa, clara y congruente, dándoles a estos la misma importancia que a los de los demás. Este estilo de comunicación es el más beneficioso. Genera unas relaciones más satisfactorias, y favorece que nos sintamos mejor con nosotros mismos por habernos expresado de una manera coherente con respecto a lo que pensamos y sentimos.

¿Por qué nos cuesta tanto decir no algunas veces?

Aquí entran diversos factores que influirán en nuestra capacidad de decir que no.

- **Sentimientos de culpabilidad:** A veces priorizamos tanto las necesidades y los deseos de los demás que desoímos los propios, y acabamos cediendo ante una petición porque “si le digo

que no soy un mal amigo” o “soy un egoísta por no ayudarlo”, generándonos sentimientos de culpabilidad.

- **Querer ayudar a los demás:** Nos han educado para complacer a los demás, para agradar, lo que nos dificulta comportarnos de una manera asertiva. Ser generoso y ayudar a los demás son cualidades que valorar, pero no tenemos que llegar hasta el punto de sacrificarnos más de lo necesario.
- **“Por el qué dirán” y la opinión de los demás:** Solemos anticipar e imaginar lo que pensarán de nosotros si decimos que no o si expresamos una opinión contraria al resto.
- **Evitación de conflicto:** Si sabemos que negarnos ante algo o expresar nuestra opinión va a generar una situación problemática para nosotros, generalmente tendemos a ceder para así evitar conflictos. El problema de no saber decir “NO” es que nos vemos obligados a vivir situaciones que no deseábamos.

Utilizar las técnicas para manifestar el no deseo de llevar a cabo la acción que nos piden.

- **Disco rayado:** Esta técnica consiste básicamente en eso, en convertirnos en un disco rayado, es decir, repetir la misma premisa hasta que la otra persona se dé por vencida.
- **Aplazamiento (solo si nos interesa):** Cuando la otra persona se pone muy pesada podemos aplazar la decisión, decirle que ahora mismo no podemos prestarle el dinero (por ejemplo) pero que a lo mejor la semana que viene sí, o que necesitamos tiempo para pensarlo. Esta técnica es opcional y solo debe aplicarse si realmente nos interesa aplazar la decisión, si en realidad es cierto que deseamos prestarle el dinero, pero ahora no podemos.
- **Técnica del sandwich (o bocadillo):** Consiste en tres partes: La parte inicial (en esta metáfora sería equivalente al pan) sería ser empáticos y agradables con la otra persona, introducir el tema de forma agradable. Sería una parte positiva del discurso.

A continuación, introduciríamos la parte en la que decimos que no (la chicha, el embutido), diciéndoles asertivamente que en este momento no puede ser. Esta parte debe ser breve y no alargarse, además si es un amigo cercano podemos dar algún motivo, pero no debemos justificarnos ni dar demasiados motivos. Debemos aplicar escucha activa del otro, controlar el tono de voz y las palabras.

Y para acabar cerraríamos con otro comentario positivo (más pan) para cerrar la conversación con buen sabor de boca. Por ejemplo, manifestar que nos ha agradado poder hablar del tema, que nos alegramos del buen resultado de la conversación, etc... Cuando no ponemos límites, de alguna manera no nos estamos respetando. Es como si fuéramos invisibles para nosotros mismos y el resto de personas pudieran decidir por nosotros. De hecho, nuestra autoestima disminuye y suelen abordarnos profundos sentimientos de soledad interior y de fracaso.

- **Metodología :**
 - **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
 - **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

- **Materiales :**
 - Plumones
 - Hojas bond
 - Lectura impresa
 - Lapiceros
 - Cartulina

- **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



“Miguel quería hablar contigo de lo que me comentaste el otro día, sobre que necesitabas dinero, la verdad es que entiendo que estas en una situación difícil, debe ser duro para ti. Entiendo que me lo hayas pedido a mi...

pero...

“Carla ayer me dijiste que me prestarías tu cuaderno de comunicación, la verdad es que no pude venir al colegio porque me sentía mal y me retrase en copiar, entiendo que a ti la profesora te puso de nota 20 y yo necesito también una calificación, ¿por favor me puedes prestar tu cuaderno?

“Julio y Jhon van a buscar a Daniel a su casa por la tarde para ir a jugar un partido de futbol, su madre de Daniel le ordeno a no salir de su habitación, sus amigos cuando llegan se encuentran con esta situación, ¿Cómo debería actuar Daniel?

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°9: “Pertenenencia y cohesión de grupo”.

- **Objetivos** :
 - Facilitar a los alumnos diversas estrategias para actuar de manera cohesionada dentro del grupo.
 - Reconocer la importancia de sentirse parte de un grupo.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “trabajando juntos”
 - Dinámica de introducción al tema “si podemos”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

PERTENENCIA Y COHESIÓN DE GRUPO

Cohesión grupal. La cohesión grupal está directamente relacionada con la fuerza impositiva de ciertas normas. Los individuos se asocian entre sí basándose en regulaciones o normas sociales, como un medio de evaluar sentimientos e ideas prefiriendo la cooperación a la competencia. El modo en que se organizan los grupos y las normas que rigen su comportamiento produce efectos importantes en el grado de cohesión.

La cohesión de un grupo no es una cualidad constante, sino una variable en la que el grupo puede alcanzar distintos valores en el transcurso del tiempo en función de otras variables de las cuales es dependiente:

- Tipo de liderazgo
- Tiempo durante el cual los integrantes del grupo permanecen juntos: a medida que aumenta, lo hace la cohesión.
- Composición del grupo: la homogeneidad demográfica, por ejemplo, en cuanto que determina la compatibilidad que existe entre quienes lo constituyen e incrementa, subsiguientemente, las posibilidades de que la cohesión entre ellos sea elevada;

- Nivel de satisfacción por los miembros del grupo de sus expectativas individuales que se derivan de la condición de ser miembro está en relación positiva con la cohesión;
- Grado de efectividad del grupo.

Los efectos de la cohesión son muy importantes:

- Favorece la disposición a participar en las tareas comunes y frena las conductas disruptivas;
- Protege a los individuos de padecer patologías de su conducta laboral;
- Está en relación positiva con la posibilidad de que existan comportamientos cívico-organizacionales de ayuda a quienes rinden por debajo de los estándares que se consideran mínimos para la consecución de los objetivos del grupo;
- Facilita la aceptación de las normas del grupo por todos sus integrantes.

Condiciones psicológicas para el grupo

- La seguridad psicológica para crear, es decir, cuando en lugar de críticas y frenos a la creatividad individual y grupal, existe un clima en el cual el sujeto no se siente en constante situación de test o prueba, o sea constantemente evaluado.
- La receptividad, esto es que cada idea sea escuchada y todos sin importar su estatus o importancia en el grupo, puedan emitir su criterio, respetándosele su juicio.

Condiciones ambientales para el grupo

- Ubicar a los participantes de modo que todos puedan verse y hablarse.
- No debe haber lugares o asientos prefijados para el conductor o resto de los participantes.
- Tratar de trabajar en un sitio lo suficientemente grande como para permitir reubicaciones y movimientos amplios a los participantes.

- Invitar a los presentes a olvidar los símbolos de prestigio y el rango social que ocupen. En esencia todos son miembros del grupo con iguales derechos y deberes.
- Aislamiento del grupo con respecto a su entorno habitual de las presiones sociales cotidianas, de ser posible.
- Crear un ambiente de armonía y colaboración entre los participantes.

Ventajas del trabajo en grupo para el proceso de enseñanza – aprendizaje

- Sirve de punto de comparación al sujeto, para evaluar las habilidades y capacidades individuales.
- El grupo puede proporcionar además una retroalimentación más rica y variada que la que puede aportar un solo individuo a otro.
- Incrementa las expectativas de cada persona ante el problema y hace disminuir la ansiedad del sujeto al enfrentar la tarea, al ver que no está solo y que otros enfrentan un problema similar.
- **Metodología :**
 - **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
 - **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.
- **Materiales :**
 - Globos
 - Pizarra
 - Cinta
 - Llaveros
 - Plumones
 - Cartucheras
 - Cuadernos
- **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°10: “Confió en mis habilidades, luego integro”.

- **Objetivos** :
 - Reforzar las habilidades positivas de los alumnos para lograr una adecuada integración de grupo.
 - Crear un clima de confianza y cohesión del grupo.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “descubriendo mis habilidades”
 - Dinámica de introducción al tema “carta de amigos”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

CONFIANZA E INTEGRACIÓN GRUPAL

Las cualidades son las características que distinguen y definen a las personas, los seres vivos en general y las cosas. Existe multitud de cualidades que se pueden encontrar en una persona, algunas de ellas son complementarias entre sí. Normalmente en una persona se pueden distinguir diferentes cualidades en distintos ámbitos. Está relacionadas con la personalidad, el carácter y especialmente, con las capacidades. Una cualidad depende de cómo sea percibida, dependiendo, por ejemplo, del entorno social. Por ejemplo, una determinada forma de ser, por ejemplo, 'saber escuchar' se puede considerar en determinado contexto como una cualidad positiva y en otra situación como un defecto.

Cualidades personales, virtudes, habilidades

Estos términos están interrelacionados entre sí y forman parte del ser humano. Los términos cualidades y virtudes se suelen utilizar indistintamente. Las habilidades hacen referencia a un nivel más procedimental, centrado en las capacidades de hacer algo.

Una cualidad se identifica con cada uno de los caracteres, que pueden ser naturales o adquiridos, que distinguen a las personas, se relaciona con la idea de 'manera de ser' desde un punto de vista positivo.

Algunas estrategias recomendables para identificar las habilidades son:

- Llevar los intereses a la práctica. Una buena forma de descubrir si se es bueno o no en algo, es llevar los intereses a la práctica. No importa si un día nos interesa la música y otro día la medicina, lo ideal es diversificarse hasta encontrar lo que nos apasiona.
- Identificar lo que más nos gusta hacer. Es probable que nos interesen muchas actividades, pero siempre habrá una que llame más nuestra atención. Esta se puede identificar realizando una serie de preguntas como: ¿Qué actividades realizas por gusto?, ¿Cuáles nos divierten y entretienen?, ¿Qué situaciones nos hacen sentir más satisfecho después de realizarlas? y ¿Qué elegimos realizar en el tiempo libre?
- Lista de actividades desarrolladas. Un buen comienzo sería realizar una lista en la cual se incluya la experiencia hasta el día de hoy y tratar de pensar qué habilidades o destrezas involucramos en esas actividades para llevarlas a cabo.
- Tomar en cuenta nuestra personalidad. Los rasgos de personalidad influyen en las habilidades que desarrollamos a lo largo del tiempo y, por tanto, en las actividades en las que podemos destacar.

Por último, es importante identificar en qué actividades podemos decir:

- Me siento cómoda haciendo esto.
- Aquí me siento capaz y me tengo confianza.
- No necesito mayor ayuda, yo puedo resolverlo.
- En estas actividades tengo intuición.
- Intervengo y opino con seguridad.
- Yo "tomo las riendas" del asunto.

Algunas habilidades que podemos descubrir de nosotros mismos son:

- Paciencia: es una actitud que nos empuja a soportar posibles contratiempos o dificultades a lo largo de la vida.
- Confianza: una buena persona debe ser alguien en quien los demás puedan confiar. Tanto a la hora de compartir confidencias como a la hora de estar presente en los momentos clave.
- Sentido del humor: la vida ya tiene los suficientes momentos duros como para que no disfrutemos de los momentos divertidos que nos brinda.
- Optimismo: los resultados de nuestras acciones pueden tener mucho que ver con la actitud con la que afrontamos la vida.
- Humildad: capacidad para reconocer las debilidades y limitaciones propias.
- Generosidad: compartir con los demás es una de las acciones básicas que debe desarrollar cualquier buena persona.
- Respeto: hacia los demás se puede demostrar a varios niveles. Todas las personas, solo por el hecho de serlo, merecen nuestro respeto.

Metodología :

- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

• **Materiales :**

- Abanico de papel
- Plumones
- Cartas
- Lapiceros

• **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°11: “yo me acepto, yo me quiero”.

- **Objetivos** :
 - Fortalecer la capacidad de autoestima de los estudiantes.
 - Aceptar las cualidades o debilidades que tengo como persona
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “me acepto, me estimo”
 - Dinámica de introducción al tema “el bote de las cualidades”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

LA AUTOESTIMA

Autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Es un término de Psicología estudiado por diversos expertos en el área, sin embargo, se utiliza en el habla cotidiana para referirse, de un modo general, al valor que una persona se da a sí misma.

La autoestima está relacionada con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso, por nuestra autocrítica positiva o negativa.

Tipos de autoestima

De un modo general, se puede hablar de dos tipos de autoestima, aunque no son ideas excluyentes, ya que pueden referirse a distintos aspectos del ser humano.

Alta autoestima

Las personas con una alta autoestima se caracterizan por tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones, asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito, esto se debe a que se ven a sí mismas de un modo positivo.

A medida que nuestra alta autoestima sea mayor nos sentiremos mejor preparados, con mayor capacidad y disposición para realizar diversas actividades, tendremos mayor entusiasmo y ganas de compartir con los demás.

Baja autoestima

Las personas con baja autoestima se pueden sentir inseguras, insatisfechas y sensibles a las críticas. Otra característica de las personas con baja autoestima puede ser la dificultad de mostrarse asertivas, es decir, de reclamar sus derechos de una manera adecuada. La baja autoestima puede derivar por diversas razones como, por ejemplo, la valoración que hacemos hacia nosotros mismos, la opinión que tenemos de nuestra personalidad, nuestras creencias, entre otros.

Componentes

- **Cognitivo:** La descripción que tiene cada uno de sí mismo en las diferentes dimensiones de su vida. Incluye la opinión que se tiene de la propia personalidad y conducta, así como las ideas, creencias, etc. sobre sí mismo. "Lo que pienso"
- **Afectivo:** Es el resultado de la valoración que realizamos de la percepción de nosotros mismos. Supone un juicio de valor sobre nuestras cualidades personales, la respuesta afectiva ante la percepción de uno mismo. "Lo que siento"

- Conductual: Es el proceso final de la valoración anterior, que se plasma en la decisión e intención de actuar. Lógicamente, nuestras acciones vendrán muy determinadas por la opinión que tengamos de nosotros mismos. "Lo que hago"

¿Qué es necesario para tener una buena autoestima?

- Tomar conciencia de cómo somos y aceptarnos tal y como somos
- Hacer una valoración positiva de nuestra persona
- Aceptar los errores y fracasos como algo natural de la existencia humana. "Darse permiso para equivocarse"
- Elaborar metas realistas y alcanzables, la persecución de metas excesivamente elevadas puede conllevar sentimientos de frustración
- Reconocer la propia valía y el mérito de ser amado y respetado por los demás

Metodología :

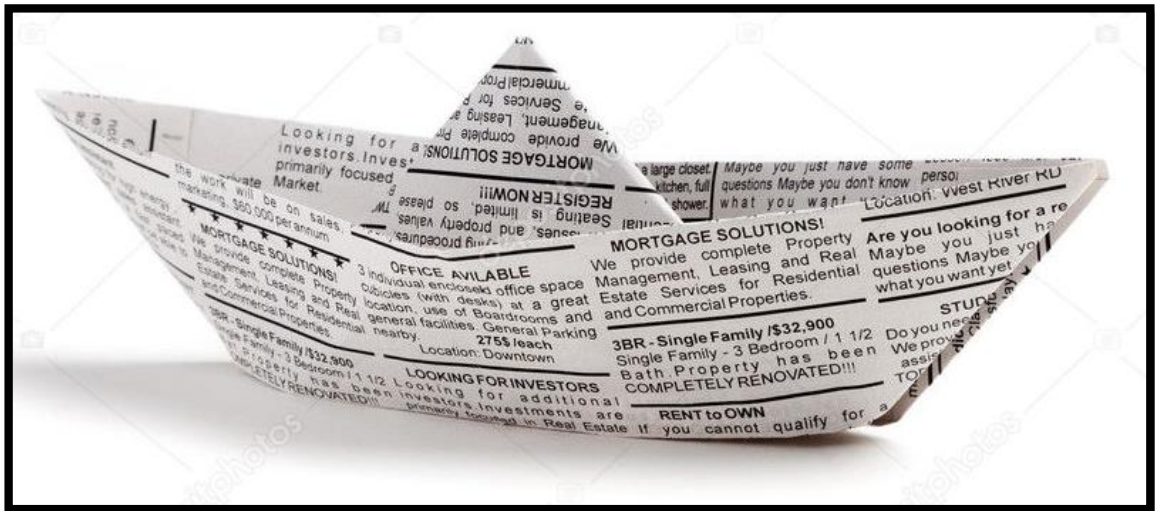
- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

• Materiales :

- Abanico de papel
- Plumones
- Cartas
- Lapiceros
- cartulina

• Cierre :

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



DESARROLLO DE LAS SESIONES
SESION N°12: “respetamos las diferencias”.

- **Objetivos** :
 - Lograr que los estudiantes reconozcan la importancia del respeto a la diversidad dentro del aula.
 - Facilitar estrategias de tolerancia ante las diversas situaciones que se presentan.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “un paseo en el mar”
 - Dinámica de introducción al tema “yo soy”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

EL RESPETO A LA DIVERSIDAD.

El respeto es uno de los valores morales más importantes del ser humano, pues es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado es necesario saber o aprender a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades. En este sentido, el respeto debe ser mutuo, y nacer de un sentimiento de reciprocidad.

En este sentido, respetar también es ser tolerante con quien no piensa igual que tú, con quien no comparte tus mismos gustos o intereses, con quien es diferente o ha decidido diferenciarse. El respeto a la diversidad de ideas, opiniones y maneras de ser es un valor supremo en las sociedades modernas que aspiran a ser justas y a garantizar una sana convivencia.

Expresiones con respeto

- Respeto es una palabra cuyo significado puede variar con respecto al contexto donde se encuentre.
- El respeto puede manifestarse como un sentimiento de obediencia y cumplimiento de ciertas normas: el respeto a la ley, por ejemplo.
- Tener respeto por alguien o algo superior, por su parte, alude a una actitud que puede expresarse como sumisión, temor, recelo o prudencia.
- Hablar acerca de un tema con respeto, como, por ejemplo, las diferentes religiones, creencias y comportamientos del ser humano, es hablar de manera sensible, ponderada y reflexiva, sin incurrir en descalificaciones o menosprecios.
- Asimismo, la expresión “con todos mis respetos” indica que lo que se va a decir a continuación es una crítica, pero constructiva y con respeto hacia la otra persona.

Respeto a la diversidad

El respeto de la diversidad implica la comprensión y la valoración de los puntos de vista, los comportamientos y las necesidades de las personas de todos los ámbitos. La habilidad de valorar, respetar y aceptar las identidades, los contextos y las diferencias de las demás personas contribuye a una sociedad más tolerante. A medida que la sociedad es más diversa, su adolescente estará expuesto a personas de diferentes contextos. Para ayudar a prepararlo para nuestra sociedad cambiante, enséñele sobre el valor de la tolerancia y la diversidad.

Cómo tratar a las personas con respeto

- **Practica el respeto hacia ti mismo.** El respeto empieza por uno mismo. Para poder respetarte, debes conocer tus derechos como persona y permitirte tomar decisiones. Respetarte involucra establecer límites que tomen en cuenta tu salud y tus necesidades. Tú eres responsable de ti mismo y de tus propias acciones y sentimientos, no por las de nadie más.

- **Trata a los demás como te gustaría que te traten.** Debes ser amable hacia los demás si quieres que ellos sean amables contigo. Para que los demás te hablen con calma, tú debes hablarles a ellos con calma. Si observas algo en otra persona que no te guste, debes asegurarte de no tratar así a los demás sino, en cambio, de mostrarles las palabras y comportamientos que te gustaría recibir de ellos.
- **Ponte en el lugar de los demás.** Si no puedes identificarte con las opiniones de los demás, puede ser difícil respetarlas. Por ejemplo, si estás en conflicto con alguien, imagínate cómo sería que tuvieras sus experiencias y sentimientos. De esta forma, podrás comprender mejor su perspectiva y responderle más empáticamente.
- **Reconoce el valor intrínseco de cada persona.** No es necesario que te caiga bien alguien para que lo trates con respeto. Tan solo es necesario que reconozcas que tiene un valor básico como ser humano independientemente de quién sea o de la forma como te trate.

Metodología :

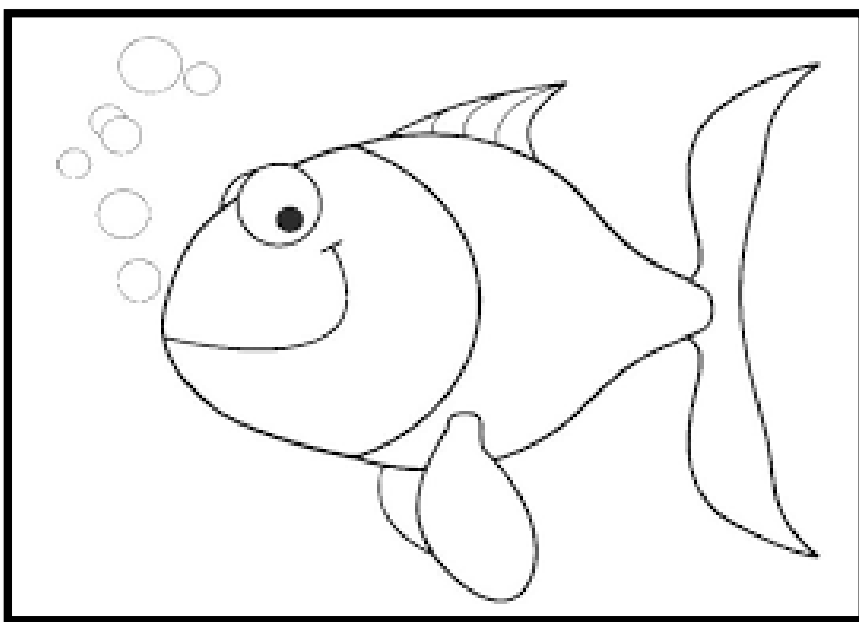
- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

• **Materiales :**

- Hojas impresas
- Plumones
- Música
- Lapiceros
- Cartulina

• **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



"YO SOY"

YO SOY: _____

YO SOY: _____

YO SOY: _____

YO SOY: _____

YO SOY: _____

YO SOY: _____

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESION N°13: “transformando pensamientos erróneos”.

- **Objetivos** :
 - Identificar pensamientos erróneos y reflexionar sobre la influencia en nuestro comportamiento.
 - Transformar pensamientos erróneos a pensamientos ´positivos o asertivos.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “mis pensamientos negativos son”
 - Dinámica de introducción al tema “pienso asertivamente”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

PENSAMIENTOS ERRÓNEOS

Las distorsiones cognitivas son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, es decir, malinterpretaciones de lo que ocurre a nuestro alrededor, generando múltiples consecuencias negativas. Las personas que padecen depresión tienen una visión de la realidad en la que las distorsiones cognitivas juegan un papel principal.

En mayor o menor medida, todos podemos presentar alguna vez, algún tipo de distorsión cognitiva. Saber detectarlas y analizarlas, nos ayudará a tener una mente más clara, desarrollando actitudes más realistas y, sobre todo, positivas.

Tipos de distorsiones cognitivas, y ejemplos

Existen un gran número de errores cognitivos en los que las personas caemos una y otra vez. A continuación, describiré algunos de los más frecuentes, con un ejemplo para que sea más sencillo comprenderlos.

Estos son los tipos de distorsiones cognitivas.

- **Sobregeneralización**

A raíz de un caso aislado generalizar una conclusión válida para todo. Ejemplo: “Juan no me ha escrito, la gente siempre se olvida de mí”.

- **Abstracción selectiva**

Enfocarse en modo “visión de túnel” únicamente en ciertos aspectos, normalmente negativos y perturbadores, de una circunstancia o persona, excluyendo el resto de sus características y pasando por alto lo positivo de las mismas. Ejemplo: “me he pasado con la sal en los macarrones, soy una cocinera horrible”.

- **Inferencia arbitraria**

Emitir juicios o extraer conclusiones de manera rápida o impulsiva, basándonos en una información incompleta o errónea. Ejemplo: “me dice que no para hacerse la dura, las mujeres son así”.

- **Sesgo confirmatorio**

Tendencia a interpretar la realidad de manera que confirme nuestras creencias previas. Ejemplo: “me he equivocado, si es que ya sabía que yo no sirvo para esto”.

- **Falacia de la recompensa divina**

Pensar que en un futuro los problemas mejorarán por sí mismos sin tomar una actitud proactiva. Ejemplo: “mi jefe me está explotando, pero estoy tranquilo porque el tiempo pone a cada uno en su sitio”.

- **Lectura de pensamiento**

Presuponer las intenciones o cogniciones de los demás. Ejemplo: “me miran porque estoy haciendo el ridículo”.

- **Error del adivino**

Creer saber cómo será el futuro y actuar conforme a ello. Ejemplo: “no voy a ir a esa entrevista de trabajo porque sé que no me van a contratar”.

- **Personalización**

Suponer que todo lo que la gente hace o dice tiene que ver directamente con uno mismo. Ejemplo: “Marta tiene mala cara, debe de estar enfadada conmigo”.

Características de las distorsiones cognitivas

- Se expresan a menudo en términos de imperativos categóricos: “tendría que”, “debería”, “he de...”.
- Se vivencian como espontáneos, aparecen de repente en la mente sin ningún desencadenante aparente.
- Son mensajes breves, específicos y discretos y a menudo se presentan en forma de imagen visual.
- Tienden a ser dramáticos y catastrofistas.
- Son difíciles de desviar.
- Son aprendidos.

¿Cómo manejar los pensamientos erróneos?

El primer paso para manejar los pensamientos erróneos es identificarlos y aceptarlos. Puede ser útil expresarlos en voz alta y hablar con otras personas de ellos.

El segundo paso es analizar por qué se tienen y reconocer que, como seres humanos, tenemos nuestras propias limitaciones, por lo que debemos marcarnos objetivos realistas y accesibles.

- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

- **Materiales :**

- Hojas bond
- Lapiceros

- **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.

MIS PENSAMIENTOS ERRÓNEOS.

Cada vez que tengo que exponer delante de mis compañeros, siento que todos se van a reír mal y me voy a equivocar....

Nunca me sale bien lo que hago, siempre tengo que pedir ayuda, ya que no puedo hacerlo solo...

Estoy demasiada gorda, no quiero salir con mis amigos porque pienso que se van a reír de mi contextura....

No doy para más, siempre tengo que sacar bajas calificaciones, soy un torpe, y no sé cómo puedo hacer....

Soy un inútil y no valgo para nada, cada vez que intento hacer algo nuevo me pongo muy nervioso y pierdo el control....

SESION N°14: “soy un líder”.

- **Objetivos** :
 - Lograr que los alumnos reconozcan la importancia de liderar sus vidas.
 - Otorgar a los alumnos estrategias para llegar a liderar un grupo.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “castillo de papel”
 - Dinámica de introducción al tema “sígueme que te sigo”
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

EL LIDERAZGO

La palabra líder proviene del inglés leader. Se define a los líderes como las personas capaces de guiar e influir a otras personas o grupos de personas, y que éstos además lo reconozcan como tal.

Hay quienes clasifican a los líderes según ciertas características que poseen. En primer lugar, es importante distinguir a los líderes naturales de los institucionalizados. Los primeros son aquellos que surgen de los grupos de personas de manera natural y el resto decide reconocer su función de líder y respetarlo como tal. Por otro lado, se encuentran los institucionalizados, ellos poseen su cargo de manera legítima. Este puede cubrir distintos cargos, sean políticos, espirituales, como educadores, entre otros.

Son muchas las recomendaciones que hasta ahora se conocen de cómo ser un buen líder, pero lo realmente cierto es que no hay pasos definidos ni exactos de los que alguien deba seguir para lograrlo. Sin embargo, hemos construido una recopilación con los mejores consejos de Ismael Cala de cómo llegar a ser un líder.

- “Todos nacemos con las virtudes de un líder, solo tenemos que desarrollarlas”. Como se refiere a que cualquier persona que tenga la voluntad y disposición de ser un líder puede lograrlo. La voluntad es una fuerza poderosa que sin ella no es posible alcanzar, incluso, la orden más drástica y radical.
- Un líder debe tener unas virtudes en particular: el líder no debe temer a los retos de la vida, rechaza las malas influencias y los pensamientos negativos, es optimista, se enfoca en sus proyectos y marcha hacia adelante.
- Ser persuasivo es primordial: persuadir y arrastrar a quienes lo siguen es una de las características primordiales que destacan a un buen líder. Es muy difícil que a una persona que no le guste dialogar con quienes lo rodean pueda convertirse en alguien así, pues el líder siempre necesita de una comunicación constante con una capacidad única de convencimiento y persuasión.
- Nunca ordena ni impone: el líder guía a su equipo y trabaja de la mano de ellos. Por esta razón, nunca dice qué hacer sin antes preguntar a los demás qué opinan o cuáles otras alternativas de solución proponen.
- El liderazgo es transparente como las aguas de un manantial, por eso, un líder siempre debe evitar misterios y nunca ocultar algo. Ser sincero y hablar con la verdad a pesar de las circunstancias, pero teniendo en cuenta siempre el respeto y la prudencia.

Tipos de liderazgo

Los tres tipos o estilos clásicos de liderazgo que definen la relación entre el líder y sus seguidores son el autocrático, el democrático y el liberal.

- El liderazgo autocrático: es aquel donde el líder impone sus ideas y decisiones sobre el grupo, sin consultar ni solicitar opinión alguna.
- El liderazgo democrático: en el liderazgo democrático, el líder anima y estimula la participación del grupo y dirige las tareas. Es un tipo de liderazgo participativo, donde las decisiones se toman en conjunto después de la discusión o debate.

- Liderazgo liberal: en el liderazgo liberal o laissez-faire, hay libertad y total confianza en el grupo. Las decisiones son delegadas y la participación del líder es limitada.

¿Cómo ser un buen líder?

Empieza por reconocer el trabajo de los demás, de tus compañeros de trabajo, de la persona que te ayuda en casa, de quién te presta un servicio. No hay mejor acto de un líder que ser agradecido con quienes le rodean y colaboran.

¿El líder nace o se hace?

Puede que ocurran ambos casos. Hay gente que nace con cualidades como para ser un líder nato (como empatía, simpatía, sociabilidad, intuición, y luego les suman a estas características conocimientos adquiridos a lo largo de su vida) y hay quienes aprenden qué tiene que tener un líder y se van adaptando a las situaciones en donde ellos quisieran tener protagonismo o ser parte

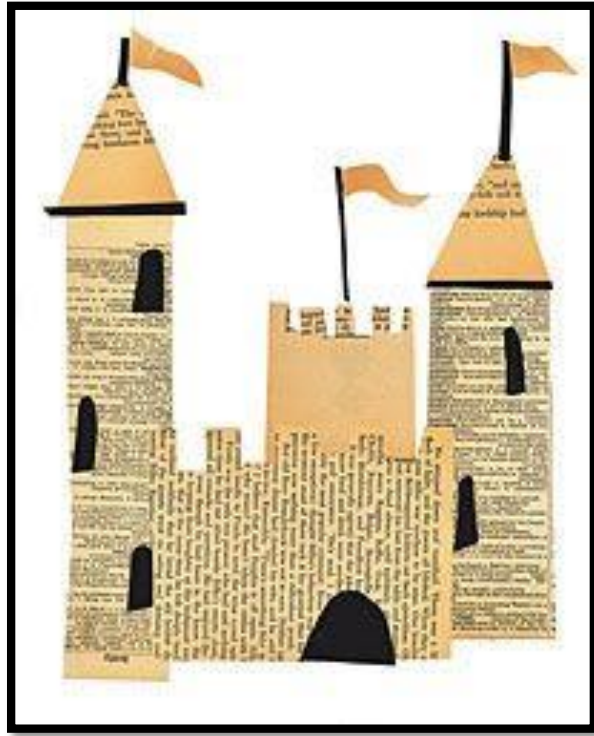
- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

- **Materiales :**

- Hojas impresas
- Plumones
- Música
- Lapiceros
- Cartulina

- **Cierre :**

Se les invita a ser partícipes de la siguiente sesión del programa.



SESION N°15: “llegando a la meta”.

- **Objetivos** :
 - Resaltar la importancia de las habilidades sociales y como estas benefician nuestras vidas.
 - Aplicar el post test y despedida del programa.
- **Duración** : 45 minutos
- **Actividades** :
 - Bienvenida y presentación del facilitador.
 - Dinámica de entrada “meta cumplida”
 - Aplicación del post test.
 - Trabajo y exposición grupal
 - Conclusiones finales
 - Cierre de la sesión.

- **Desarrollo** :

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Una meta es aquello que la persona se esfuerza en conseguir. Podemos diferenciar entre metas a corto, medio o largo plazo:

- Metas a corto plazo: dentro de un año
- Metas a medio plazo: dentro de 1-5 años
- Metas a largo plazo: más de 5 años

El establecimiento de metas no es tan difícil y nos ayuda a conseguir nuestros objetivos más fácilmente mejorando nuestro rendimiento.

Para establecer metas puedes seguir los siguientes pasos:

- Anota tus metas. Escribe lo que deseas alcanzar y procura que sean específicas y mensurables. Esto es, que sean concretas y que se puedan medir sus resultados.
- Asígnale fechas límites y clasifícalas en corto, medio y largo plazo.
- Establece prioridades según la importancia de cada una de ellas.
- Intenta ser realista, fijando metas que se puedan alcanzar

- Y, finalmente, desarrolla un plan de acción, planea cómo vas a llevar a cabo la ejecución de dicha meta.

¿Cómo lograr nuestras metas planteadas?

- Evalúa tu nivel de compromiso. Antes de empezar a trabajar para lograr una meta difícil, es importante que te preguntes cuán comprometido estás. Tu nivel de compromiso es un componente importante para lograr exitosamente la meta.
- Divide la meta en submetas. El siguiente paso es dividir la meta difícil en partes más pequeñas. Estas también deben ser metas concretas y medibles.
- Establece una línea de tiempo. Una vez que hayas desarrollado un conjunto de submetas, organízalas en una línea de tiempo razonable que refleje cuánto tiempo te tomará lograr cada una.
- Ten en cuenta los obstáculos. Por lo general, lograr la meta más difícil significa superar muchos obstáculos desafiantes. Toma algo de tiempo para pensar en las cosas que puedan interponerse en el camino de lograr tu meta.
- Cambia tu modo de pensar. Una parte importante de lograr tus metas más difíciles es tener un modo de pensar correcto. Es importante recordar que, aunque no puedas controlar algunas cosas, tú forjas tu propio destino.
- Determina el impacto. Otra buena forma de motivarte es tratar de imaginar el impacto que tendrá en tu vida luchar por tus objetivos.
- Crea el entorno adecuado. Una meta desafiante se puede alcanzar de manera más sencilla si creas un entorno que te estimule a permanecer enfocado en la meta.
- Dedicar el tiempo necesario. Al final del día, las metas difíciles se logran por medio de horas (de días o de años) de trabajo duro. Entiende que no hay forma de evitarlo y dedícale el tiempo necesario.
- Mantente motivado (y sigue haciendo progresos, aunque no lo estés). Debido a que tu meta más difícil va a ser un desafío mayor, será sencillo perder la motivación o darte por vencido.

- Controla tu progreso. Una buena manera de permanecer motivado es controlar regularmente tu progreso. Usa una aplicación, un calendario o un diario y toma nota del trabajo que has realizado y las submetas que has logrado.
- **Técnicas humanistas:** Relatos de vivencias personales, lluvia de ideas.
- **Técnicas dinámico-grupales:** Realización de dinámicas grupales ante los temas tratados.

Para alcanzar nuestras metas necesitamos:

- **Auto-motivación.**
Es la energía que surge de nuestro interior.
- **Adaptación y flexibilidad.**
Tener la capacidad de hacer los cambios que se requieran.
- **Compromiso.**
Es estar dispuestos a pagar el precio por alcanzar nuestras metas.
- **Auto-control emocional.**
Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas,
- **Organización.**
No podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, ni tenemos un tiempo ilimitado.

- **Materiales :**

- Post test
- Música

- **Cierre :**

Se finaliza el programa.

V. BIBLIOGRAFÍA

- Morán, V. E. y Olaz, F. O. (2014). Instrumentos de evaluación de habilidades sociales en América Latina: un análisis bibliométrico. *Revista de Psicología*, 23(1), 93-105. <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/007.pdf>
- Oyarzún Iturra G., Estrada Goic C., Pino Astete E. y Oyarzún Jara M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: Una mirada desde el género. *Acta Colombiana de Psicología*, 15 (2), 21-28. <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v15n2/v15n2a03.pdf>
- Kelly, J.A. (1987). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Argyle, M. (1983). *The psychology of interpersonal behaviour* (4th ed.). New York, NY, US: Penguin Press.
- McColloch, M.A. y Gilbert, B.A. (1995). Desarrollo y mantenimiento de los patrones de conducta agresivos. En D.G. Gilbert y J.J. Connolly (1995): *Personalidad, habilidades sociales y Psicopatología*. Barcelona: Ed.Omega.
- Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2010. Actualizado: 2013.
- Fensterheim, Herbert y Jean Baer. *No diga sí cuando quiera decir no*. Ediciones Grijalbo. 2003.
- Asertividad: el arte de decir "no" y algo más Artículo sobre Asertividad
- El desarrollo de la asertividad Artículo sobre Asertividad y Habilidades Sociales.
- Bach, Eva y Anna Forés. *La Asertividad*, Plataforma Editorial (2008). ISBN 84-96981-11-8
- Riso, Walter. *El derecho a decir No*.
- astanyer, Olga. *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1996. 348 pp.
- De la Plaza, Javiera. "La inteligencia asertiva", V&R Editoras, 2012. 195 páginas.
- Carnegie, Dale. "Las cinco habilidades esenciales para tratar con las personas", Elipse, Edhasa 2011. 319 páginas.
- Urbina, Alan (17 de agosto de 2016). «Soft skills y su importancia al emprender». *Entrepreneur*. Consultado el 5 de octubre de 2018.

