



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

“Propuesta de programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Batangrande, 2020”.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Psicología

**AUTORA:**

Arroyo Pozo, Blanca Lucía (ORCID: 0000-0001-9653-2842)

**ASESORAS:**

Mg. Gozzer Minchola, Marissa Jessica (ORCID: 0000-0002-4710-1429)

Mg. Idrogo Cabrera, Mary Cleofé (ORCID: 0000-0002-3671-975X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**Chiclayo - Perú**

**2020**

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar esta investigación, a mis padres Jaime y Aracely, a mis abuelitos Sebastián y Blanca Flor por apoyarme constantemente y por comprender mi labor estudiantil, ausentándonos en ocasiones de los momentos familiares.

La Autora.

## **AGRADECIMIENTO**

En esta investigación, quiero agradecer en primer lugar, a Dios por permitirme continuar con mis metas.

A mi asesora la Mg. Jessica Gozzer por haberme encaminado durante el proceso de mi investigación, bajo su gran experiencia profesional.

Quiero agradecer también, al director de la institución educativa “Juan Aurich Pastor”, el Mg. Carlos Alberto Bernilla Sánchez, por su tiempo y por la predisposición del alumnado.

A mis estimados docentes; Mg. Esmeralda Suclúpe, Mg. Johnny Frank Reyes Cigueñas y Mg. Ana Kelly Ibañez Julca, que tomaron parte de su valioso y corto tiempo, para cumplir el rol de expertos.

A todos mis amigos y a las personas, que, apoyaron ésta singular iniciativa; en contribución de nuestra carrera.

¡Muchas gracias!

## ÍNDICE

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice .....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos y figuras .....	vi
Índice de abreviaturas.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA .....	23
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	23
3.2 Operacionalización de variables .....	24
3.3 Población, muestra y muestro.....	24
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	26
3.5 Procedimiento.....	27
3.6 Métodos y análisis de datos .....	28
3.7 Aspectos éticos.....	28
IV. RESULTADOS .....	30
V. DISCUSIÓN .....	36
VI. CONCLUSIONES.....	45
VII. RECOMENDACIONES .....	47
REFERENCIAS .....	180
ANEXOS	

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1

*Operacionalización de la variable agresividad. ....24*

Tabla 2

*Población de estudiantes de una institución educativa de Batangrande. ....25*

Tabla 3

*Tabla de baremación por puntajes directos .....27*

## ÍNDICE DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 01:

*Niveles de agresividad de los estudiantes de una institución educativa de Batangrande*.....30

Figura 02:

*Niveles de la dimensión agresividad física de los estudiantes de una institución educativa de Batangrande.* .....31

Figura 03:

*Niveles de la dimensión agresividad verbal.* .....32

Figura 04:

*Niveles de la dimensión ira* .....33

Figura 05:

*Niveles de la dimensión hostilidad* .....34

## ÍNDICE DE ABREVIATURAS

### O

OMS

Organización Mundial de las Salud

### T

TREC

Terapia Racional Emotiva Conductual

### U

UNESCO

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

UNICEF

El Fondo de las Naciones Unidas

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como finalidad diseñar la propuesta de un programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Batangrande, 2020; para ello se trabajó con un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, con un método propositivo. En esta investigación se contó con una muestra de 300 estudiantes, a quienes se le aplicó el cuestionario de Buss y Perry, del cual se pudo obtener los siguientes resultados, de manera general se pudo observar que un 39% de adolescentes reflejó un nivel alto de agresividad; mientras, que en lo que corresponde a la agresividad física, se pudo corroborar que un 37% de adolescentes mostraron un nivel alto; en tanto, en lo que corresponde a la agresividad verbal un 40% arrojó un nivel alto; así mismo, en lo concerniente a la dimensión ira, se pudo evidenciar que un 66% arrojó un nivel bajo; y por último en la dimensión hostilidad un 58% de adolescentes mostró un nivel alto. Por lo cual ante los niveles de agresividad evidenciados se optó por la construcción de la propuesta del programa de habilidades sociales.

**Palabras claves:** Agresividad, adolescentes y propuesta de programa.



## **ABSTRACT**

The present research aimed to design the proposal of a social skills program to reduce aggressiveness in high school students from a state educational institution in Batangranda, 2020; For this, we worked with a quantitative approach of non-experimental design, with a propositional method. In this research, there was a sample of 300 students, to whom the Buss and Perry questionnaire was applied, from which the following results were obtained, in general it could be observed that 39% of adolescents reflected a high level of aggressiveness; while, in what corresponds to physical aggression, it was possible to corroborate that 37% of adolescents showed a high level; meanwhile, in what corresponds to verbal aggressiveness, 40% showed a high level; Likewise, regarding the anger dimension, it was evident that 66% had a low level; and finally, in the hostility dimension, 58% of adolescents showed a high level. Therefore, given the levels of aggressiveness evidenced, it was decided to build the proposal for the social skills program.

**Keywords:** Aggression, adolescents and program proposal.

## I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día la agresividad se ha convertido en una incertidumbre para la humanidad, esta perjudica considerablemente la salud mental de la persona víctima de la misma, mientras que, para el agresor, puede llegar a motivar a cometer más actos impetuosos en perjuicio de las demás personas. Esta realidad puede evidenciarse en diferentes contextos y no diferencia edad ni posición socioeconómica, pero lo más preocupante es que dicha cuestión se manifiesta también en edades tempranas, tales como la niñez y adolescencia, dañando de manera tajante.

A nivel internacional El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia ([UNICEF], 2017) refirió que 300 millones de infantes aproximadamente sufren violencia, 250 millones de niños son castigados con disciplinas violentas por parte de sus progenitores, 130 millones de escolares de 13 y 15 años sufren de hostigamiento y 732 millones de niños y adolescentes se integran a instituciones en las que el castigo físico es consentido.

La Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2016) refirió que anualmente en todo el planeta se suscitan 200 000 asesinatos, el 43% de los autores de estos homicidios son adolescentes y jóvenes del sexo masculino.

En cuanto a la agresividad en el entorno escolar, el reporte presentado por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura ([UNESCO], 2019) confirmó que la violencia entre estudiantes es un fenómeno alarmante de vital importancia a nivel internacional ya que un tercio de adolescentes aproximadamente han tolerado violencia escolar, así mismo señala que aproximadamente uno de tres estudiantes ha sido amenazado por compañeros de la institución educativa, como mínimo una vez al mes, siendo afectado por agresiones físicas.

En el informe presentado por la UNESCO (2018) dentro de su análisis revelaron datos esperanzadores, pues se menciona que: “Aproximadamente la mitad de los 71 países y territorios estudiados, la intimidación; una forma de

violencia; ha disminuido y una proporción similar de países también han visto una disminución en las peleas” (p.4). Estos países tienen en común una serie de factores de superación, específicamente la responsabilidad de promover un clima escolar y entorno seguro y positivo, métodos eficaces de denuncia y seguimiento de la violencia y acoso escolar, programas de intervención basados en datos empíricos, formación y apoyo pedagógico, respaldo y orientación a los estudiantes afectados, empoderamiento y participación de los alumnos, entre otros. En relación con lo planteado anteriormente, es preciso resaltar que la reducción de la violencia no es una utopía, pues como se pudo conocer existen países que han logrado enfrentarla y obtener resultados favorables a causa de la intervención en la misma. Es así, que el verdadero compromiso, arduo y estratégico trabajo son considerados como los principales medios para poder hacer frente a este problema social que afecta a las personas a nivel mundial.

En el plano nacional, el diario Perú 21 (2017) reveló que en ese año se presentaron 21,600 casos de violencia y que los casos contra infantes y adolescentes aumentaron más del 25%. Además, informó el riesgo de los casos que se presentan en los Centros de Emergencia Mujer ya que en el 2016 se atendieron 7,867 casos de violencia física y 9,279 casos de violencia psicológica contra niños y adolescentes. En 2017, la cantidad se acrecentó a 9,121 casos de violencia física y 12,498 casos de violencia psicológica. Además, menciona que cada día se presentan cerca de 60 casos de violencia contra niños y adolescentes, y de esta cifra el 60% de las víctimas fueron del sexo femenino.

Dentro de la publicación de dicho diario, se revelaron los resultados de La Encuesta Nacional de Hogares (2015) los cuales fueron bastante comprometedores, y es que el 39% de mamás y el 31% de papás usan la violencia física para enseñar, el 20% opina que esta praxis es necesaria y un 44% de niños y adolescentes considera que sus progenitores tienen derecho a golpearlos.

Se puede precisar que el tema de agresividad no es ajeno a nuestro contexto, ya que como se señala anteriormente existen cifras alarmantes respecto a esta problemática. Sobre todo, el dato presentado por la Encuesta Nacional de

Hogares, quien dio a conocer que el tema de agresividad es muy común al momento de impartir la crianza de los hijos; sin embargo, no se consideran las consecuencias que pueden traer consigo el actuar bajo este tipo de conductas.

En el contexto donde se desarrolló la presente investigación, el fenómeno de la agresividad en adolescentes se ha manifestado de igual forma que en otros lugares. De acuerdo a esto, en la institución educativa estudiada se registraron diversos casos de alumnos que actúan bajo este tipo de conductas. Esto se corroboró mediante la observación del comportamiento del alumnado quienes en innumerables ocasiones solían agredirse física, verbal y psicológicamente, conductas que se manifiestan a través de golpes, empujones, insultos, intimidación, hostigamiento, falta de control de impulsos, gritos, dificultad para seguir las normas, entre otros.

Ante esto, se planteó la siguiente interrogante, ¿Cuál es la propuesta del programa de habilidades sociales que permita disminuir la agresividad en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa estatal de Batangrande - 2020?

La presente investigación nació como una alternativa de solución frente a los niveles de agresividad que evidenciaron los adolescentes de una institución educativa de Batangrande, esta propuesta de intervención psicológica fue construida, con la finalidad de que sirva como una herramienta de apoyo para el departamento de psicología, el cual, a través de sus internos, podrá hacer uso de esta propuesta psico educativa en beneficio de toda la población estudiantil, con el objetivo de reducir los niveles de agresividad y mejorar la interacción social entre ellos; así mismo, esta propuesta responde a las necesidades observadas en la institución educativa, debido que al no contarse con un psicólogo colegiado que aporte con técnicas y estrategias de prevención e intervención en la reducción de conductas inadecuadas como la agresividad; es que se consideró de vital importancia construir este programa, el cual será de utilidad para los internos del área de psicología, quienes en el desempeño de sus prácticas pre profesionales, podrán aplicar la propuesta de intervención presentada en esta investigación, o

incluso utilizarla como modelo para generar nuevos programas de intervención psicológica que ayuden a lograr el equilibrio emocional en los adolescentes de esta localidad. De manera científica, contribuyó en el distrito de Pítipo, ya que, a través de ella, se pudo conocer los niveles de agresividad y en base a esos resultados diferentes investigadores podrán hacer un análisis situacional de la población lo que permitirá proponer nuevas investigaciones en beneficio de la localidad.

Por lo expuesto, es que en esta investigación se planteó como objetivo general, diseñar la propuesta de un programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad de los estudiantes de una institución educativa estatal de Batangrande, 2020. En cuanto a los objetivos específicos se buscó los siguientes: identificar los niveles de agresividad en los estudiantes de una institución educativa estatal de Batangrande; así mismo, se buscó establecer los niveles de agresividad en cuanto a las dimensiones agresividad física, agresividad verbal, ira y hostilidad de los estudiantes de una institución educativa estatal de Batangrande; así mismo, se propuso definir una base teórica que se adapte mejor en la construcción de un programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad de los estudiantes de una institución educativa estatal de Batangrande; finalmente, se propuso validar la propuesta del programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad de los estudiantes de una institución educativa estatal de Batangrande.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Para el desarrollo de la presente investigación se acudió a diferentes antecedentes que plantean el desenvolvimiento de programas de mejora para menoscabar los niveles de agresividad en el entorno escolar. Dentro de ellas las más resaltantes fueron las siguientes:

Flores (2019) realizó una investigación de tipo cuantitativo y de diseño experimental, donde se propuso como objetivo general, determinar la influencia del programa de habilidades sociales en la agresividad, para ello se contó con una muestra de 60 adolescentes de una institución educativa de Paiján, los cuales fueron divididos en dos grupos igualitarios, en el grupo experimental, se evidenció que del 100% de adolescentes un 93,3% arrojaron niveles medios de agresividad

en tanto que un 2% mostró niveles altos; en lo que respecta a la dimensión agresión física del 100% de adolescentes, un 96,7% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 3,3% mostró niveles altos; así mismo, en lo que respecta a la dimensión agresividad verbal del 100% de adolescentes, un 80% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 20% mostró niveles altos; además, en la dimensión ira, del 100% de adolescentes, un 90% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 10% mostró niveles altos; finalmente, en la dimensión hostilidad del 100% de adolescentes, un 73,3% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 26,7% mostró niveles altos. Por otro lado, en lo que respecta al grupo control, se evidenció que del 100% de adolescentes un 96,7% arrojaron niveles medios de agresividad en tanto que un 3,3% mostró niveles altos; en lo que respecta a la dimensión agresión física el 100% de adolescentes evaluados evidenciaron niveles medios de agresividad; así mismo, en lo que respecta a la dimensión agresividad verbal del 100% de adolescentes, un 73,3% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 26,7% mostró niveles altos. Por otro lado, en la dimensión ira del 100% de adolescentes, un 96,7% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 3,3% mostró niveles altos. Finalmente, en la dimensión hostilidad, del 100% de adolescentes, un 66,7% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 33,3% mostró niveles altos. A través de la aplicación del programa de habilidades sociales sobre la agresividad se pudo afirmar que dicha propuesta aplicativa causa mejoras significativas, el cual se evidenció en los resultados del pre y post test del grupo experimental ( $p < 0,05$ ).

En tanto, Crisbel (2019) realizó una investigación de tipo descriptiva y de diseño no experimental, donde propuso como finalidad, determinar los niveles de agresividad en adolescentes de una institución educativa de nivel secundario de la provincia de Ferreñafe, para ello se trabajó con una muestra de 272 estudiantes, de los cuales se obtuvo los siguientes resultados, del 100% de adolescentes evaluados, un 59% evidenció un nivel alto de agresividad; así mismo, se pudo observar que la agresividad más predominante fue la agresividad verbal, la cual estuvo representado por un 80% de adolescentes; por otro lado, un 58% de adolescentes evidenciaron un nivel alto de agresión física, en tanto que un 17%

mostro un nivel bajo; por otro lado, en lo que respecta a la dimensión hostilidad, se evidenció que del 100% de adolescentes un 57% arrojaron niveles altos de agresividad en tanto que un 21% mostró niveles bajos; finalmente, en la dimensión ira, del 100% de adolescentes, un 72% evidenciaron niveles altos de agresividad en tanto que un 11% mostró niveles bajos.

Mientras que, Díaz (2018) desarrolló una investigación donde tuvo como propósito determinar los efectos del programa “Vivamos en Armonía” para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado “B” de secundaria de la Institución Educativa San Martín- Lambayeque 2017, para ello, utilizó un diseño cuasi experimental, y trabajó con una muestra de 31 estudiantes a quienes se les aplicó el test de agresividad, del cual se pudo obtener los siguientes resultados, con respecto a la dimensión agresividad física, del 100% de adolescentes evaluados un 54,8% evidenció un nivel alto, en tanto que un 35,5% evidenció un nivel medio, por último un 9,7% arrojó un nivel bajo. Por otro lado, en lo que respecta a la dimensión agresión verbal, del 100% de evaluados, un 54,8% evidencia niveles altos, en tanto que un 35,5% muestra un nivel medio; y por último un 9,7% de adolescentes evidencian un nivel bajo. Finalmente, con respecto a la dimensión agresividad psicológica, del 100% de adolescentes, el 19,4% evidencia niveles altos, en tanto que un 54,8% denotó un nivel medio, y por último un 25,8% arrojó un nivel bajo.

Por otro lado, Choquehuanca (2017) desarrolló una investigación titulada: “Fortalecimiento de habilidades sociales para el autocontrol de comportamientos agresivos en adolescentes institucionalizados de Aldeas Infantiles SOS el Alto”. Para dicha investigación se planteó como objetivo general, reducir los niveles de agresividad de los adolescentes institucionalizados, para ello se trabajó con un enfoque cuantitativo, de diseño cuasi experimental, donde se seleccionó una muestra de 16 individuos de edades que oscilaron entre los 15 y 18 años, a quienes se les aplicó el cuestionario de Buss y Perry, del cual se pudo conocer que un 25% de adolescentes evidenciaron un nivel muy alto de agresividad, en tanto que el 75% restante registraron un nivel alto.

Así mismo, Bermúdez (2017) en su tesis titulada “Aplicación de estrategia de recreación: juego de roles para disminuir el nivel de agresividad en los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E.P “Hans Kelsen” del Distrito de Florencia de Mora - Trujillo”, planteó como objetivo general señalar que la aplicación de estrategia de recreación: juego de roles basada en el método experimental mejorará la actitud emocional del educando, donde participaron 20 alumnos. Los resultados señalaron que de acuerdo con la agresividad general que del 100% de adolescentes evaluados, el 5% se ubicó en el nivel medio y el 95% en el nivel alto.

En tanto que, Tineo y Berna (2017) desarrollaron un estudio de tipo descriptivo con diseño correlacional, donde se propuso determinar la correlación entre los niveles de Ansiedad y Agresividad en adolescentes de una Institución Educativa, Chiclayo, para ello, se seleccionó una muestra de 189 estudiantes del nivel secundario, a dicha muestra se le aplicó el test de Agresividad de Buss y Perry, de donde se obtuvo los siguientes resultados, de manera general se evidenció que del 100% de adolescentes un 46,6% arrojaron niveles medios de agresividad en tanto que un 28% mostró niveles bajos, mientras que otro 25,4% mostró un nivel alto; en lo que respecta a la dimensión agresión física del 100% de adolescentes, un 45% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 29,6% mostró niveles bajos, por otro lado, un 25,4% mostró un nivel alto de agresividad. Así mismo, en lo que respecta a la dimensión agresividad verbal del 100% de adolescentes, un 39,7% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 37% mostró niveles altos, finalmente un 23,3% evidenció niveles bajos de agresividad. Además, en la dimensión ira, del 100% de adolescentes, un 49,2% evidenciaron niveles medios de agresividad; en tanto que un 25,4% mostró niveles altos, igual que otros 25,4% que evidenciaron niveles bajos; finalmente, en la dimensión hostilidad del 100% de adolescentes, un 47,1% evidenciaron niveles medios de agresividad en tanto que un 27% mostró niveles bajos, y finalmente un 25,9% mostraron un nivel alto de agresividad.

Finalmente, Saucedo (2017) en su investigación, tuvo como finalidad determinar el efecto del programa “Nos respetamos” para disminuir agresividad en



estudiantes de tercero de secundaria, utilizó el diseño cuasi experimental, trabajo con una muestra de 26 alumnos. En esta investigación se utilizó el test de Buss y Perry del cual se pudo obtener los siguientes resultados, con respecto a la agresividad general se observó que un 54% estudiantes tienen nivel medio de agresividad, en tanto que un 46% estudiantes con nivel alto y ninguno con nivel bajo de agresividad. En lo que respecta a la dimensión agresión física el 42% de estudiantes presentan un nivel bajo de agresión física, en tanto que un 23% de estudiantes presentan un nivel medio de agresión física y un 35% presentan un nivel alto de agresividad física; en lo que respecta agresión verbal, se observó que un 8 % de estudiantes presentan un nivel bajo de agresión verbal, mientras que un 50 % estudiantes presentan un nivel medio de agresión verbal, y finalmente un 42% presentan un nivel alto de agresión verbal; por otro lado, en lo que respecta a la dimensión ira se encontró que un 58% de estudiantes tenían un nivel medio de ira, un 42% un nivel alto de ira mientras que en el nivel bajo no hubo ningún estudiante; finalmente en la dimensión hostilidad, se evidenció que un 58% de adolescentes tienen un nivel medio de hostilidad, mientras que un 42% estudiantes tienen un nivel alto de hostilidad y ninguno presenta nivel bajo de hostilidad.

En cuanto a la comprensión de la agresividad respecto a sus orígenes y causas, así como sus consecuencias es precisó abordar numerosas bases teóricas que explican de forma minuciosa la variable.

La teoría psicoanalítica, la cual Sigmund Freud denominó teoría del doble instinto, sostiene, que el ser humano está cargado de energías encaminadas hacia la destructividad y que debe expresarse inevitablemente de alguna manera, si la expresión de esta energía se obstruye, el deseo sigue vías indirectas, alcanzando la destrucción del propio sujeto; posterior a ello, la agresión se concibe como una cuestión de deseos que son biológicamente primitivos, es decir, las formas más primitivas de satisfacer deseos también son agresivas y destructivas; sin embargo, mediante el ser humano se va desarrollando personalmente, este carácter primitivo disminuye reemplazándose por comportamientos más complejos para lograr disminuir la angustia del vivir el día a día (Ardouin, Bustos, Díaz y Jarpa, 2006, p.10).

Otro aporte importante es el enfoque neurobiológico, el cual refirió que la agresión se encuentra dentro del mismo hombre, aunque la diferencia se establece en los aspectos biológicos y fisiológicos, estos estimulan las respuestas agresivas del individuo; sin embargo, es preciso señalar que dichas respuestas solo se darán en un determinado contexto y situación; así mismo, se debe tener en cuenta que los estudios de este postulado teórico fueron desarrollados en animales, es por ello que las conclusiones a tener en cuenta deben ser únicamente como referencia de cómo funcionan los mecanismos fisiológicos y la neuroanatomía de la agresión. Otro aspecto relevante en esta teoría es que la respuesta agresiva se centra principalmente en los centros de la actividad del sistema nervioso autónomo involucrando al cerebro; así mismo, De Cantarazzo (2001) acotó que: “el sistema hipotalámico y límbico están involucrados activamente en las respuestas adaptativas como el hambre, la sed, el miedo, la motivación reproductiva y la agresión” (p.44).

Por otra parte, en la teoría de la frustración agresión, se consideraron los aportes hechos por Dollard y Miller (citado en Laura, 2000), quienes sustentaron que la frustración viene a ser una alteración en el proceso de la conducta humana aumentando la predisposición del cuerpo a reaccionar agresivamente; en este sentido se puede precisar que una de las razones que conllevan a actuar agresivamente es la frustración que puede llegar a sentir un individuo en determinado momento de su vida.

Para el enfoque de la variable se tuvo como base la propuesta por Bandura y Ribes (1975), esta hace énfasis en el rol que cumple el entorno social como fuente de adquisición de conductas agresivas; la teoría del aprendizaje social, refiere que las personas son susceptibles de aprender comportamientos, mediante la observación de las mismas, mediante estímulos que tienden a reforzar la conducta; en este sentido, si el individuo se encuentra en un contexto en el que la agresión está a la orden del día, consecuentemente resultará adoptando este tipo de comportamientos asumiéndolos con normalidad al momento de interactuar en la sociedad, este teórico menciona que el moldeamiento se va fortaleciendo a través de los siguientes factores sociales:

Las influencias familiares, como su mismo nombre refieren, son aquellas que se generan dentro del entorno familiar a causa de las acciones recíprocas de los integrantes del núcleo familiar, en tal sentido los padres y abuelos suelen ser los principales modelos de conducta, es por ello, que, es crucial que su comportamiento se mantenga sobre el margen de los valores y buenas costumbres, ya, que, si ellos mismos actúan bajo conductas agresivas, tanto en palabras, actitudes y acciones, es inminente que los demás miembros, en especial los más jóvenes adopten este tipo de comportamientos tal y como postula la presente teoría.

Por otro lado, otra fuente de influencia es la que ejerce el medio subcultural, este último término hace referencia al conjunto de creencias, actitudes, costumbres u otras formas de comportamiento diferentes a las que predominan en la sociedad; es, por ende, que los individuos al ser partícipes de esta sub cultura, asimilan las características buenas y malas de su entorno y lo van internalizando de acuerdo a su nivel de discriminación positiva como rasgos en su personalidad.

Al respecto, Chapi (2012), en una publicación de su autoría titulada “Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad”, explica que, en muchas ocasiones, la sociedad es cómplice de este tipo de influencia citando como ejemplo los establecimientos militares, los cuales forman personas con conocimientos para asesinar. Y es que, con la aspiración de defender a la patria o algún organismo, estos personajes perciben toda acción de lanzar un detonador como algo normal, convirtiéndolo en una práctica propia de su defensa.

Finalmente, otra de las fuentes de influencia que modifican el comportamiento de las personas, es a través del moldeamiento simbólico, este, indica que no es exclusivamente mediante la observación y la experiencia directa que se puede generar influencia para actuar bajo conductas agresivas; además de ellos, los dibujos provocadores en un determinado ambiente causan efectos en la conducta, siendo uno de los trascendentales los medios de información, tales como la pantalla chica y las redes de comunicación; en este sentido, la indagación percibida a través de estos medios puede llegar a influir en la adquisición de comportamientos agresivos, en caso de que a través de ellos se propaguen

diversas formas de violencia las cuales pueden llegar a ser copiadas por las personas, principalmente por los niños y jóvenes.

De acuerdo a Buss y Perry (citado en Matalinares *et al.* 2012), indicaron que la agresividad está agrupada en cuatro dimensiones; en primera instancia, se encuentra la agresión física, la cual se genera mediante ataques de un individuo hacia otro, ya sea utilizando objetos que puedan generar daño o a través de golpes brindados con el mismo cuerpo; por otro lado, la agresión verbal, la misma que consiste en mencionar palabras u oraciones hirientes las cuales pueden manifestarse mediante insultos, apodosos, gritos, entre otros; otro tipo de agresividad es la ira, la cual es impulsada por una acumulación de emociones encontradas como el enfado o arrebatos luego de haber atravesado escenarios desfavorables o negativos para la persona; finalmente, se encuentra la hostilidad, la cual hace referencia a comportamientos negativos que adopta el individuo hacia los demás, la misma que viene acompañada de resentimiento, desconfianza e incertidumbre. En ese sentido, Buss y Perry (1992) consideraron que la hostilidad, vendría a ser las manifestaciones tanto explícitas como furtivas, que tiene la finalidad de amedrentar al entorno social, de tal forma que se sortee todo tipo de contacto conductual o emocional; no obstante, este tipo de acciones es poco usual con individuos con quienes se comparten características y gustos similares, por ende, la hostilidad se da con mayor incidencia en figuras que representan alguna autoridad.

Al hablar de la agresividad y de cada una de sus dimensiones, Cava (2011) considera que los sistemas, tales como la familia, sociedad y escuela, juegan un papel muy importante dentro de la construcción del comportamiento en los individuos, debido a que su influencia repercute significativamente en el desarrollo de todo el ciclo vital, el cual ante la ausencia de un sistema desempeñará un rol importante el siguiente sistema, que, ante una ausencia de modelos funcionales, conlleva a la asimilación de actitudes desadaptativas y con ello a la disrupción de la conducta, la cual puede mantenerse, dependiendo de los reforzadores positivos o negativos que reciba.

Respecto a la adolescencia, Peñaherrera (citado en Arias, 2013) afirma que esta etapa es un proceso en que el ser humano va desligándose de su faceta de niño para que, paulatinamente, vaya convirtiéndose en joven, indica que no se trata de una transformación homogénea, es por ello que se especifican tres periodos; la primera es la adolescencia temprana, que abarca desde los diez hasta los trece años, cuya característica principal es el desarrollo físico; el segundo periodo, es la adolescencia media, la cual se desarrolla entre los catorce a dieciséis años, dónde se acentúa el desapego con la familia y la búsqueda de autonomía; finalmente, el tercer periodo, comprende la adolescencia tardía la cual va desde los diecisiete a diecinueve años, etapa en que la identidad termina de formarse. Este autor resalta que durante este proceso los desafíos que enfrenta el adolescente están la reorganización y el fortalecimiento la imagen, el paso de la independencia y la autonomía económica y social, el establecimiento pleno de identidad, el desarrollo de un sistema de valores, la programación del futuro y el desarrollo de su identidad sexual.

Por su parte, Carcelén y Martínez (citado en Arias, 2013) afirmaron que, para lograr una adecuada transición de la infancia a la edad adulta, el adolescente tiene que consumir una serie de cuidados relacionados a numerosos cambios, los cuales están relacionados a aspectos biológicos, afectivos, cognitivos, íntegros y beneficiosos, estas se resumen en tres cuestiones, la primera refiere que el adolescente debe forjar su identidad, la segunda que debe asumir un conjunto de reglas de conductas y finalmente, la tercera, en la que debe trazarse propósito de vida.

Monks (citado en Arias, 2013) explicó que la crisis en la adolescencia se debe a diversos cambios madurativos, tales como las influencias sociales y el estrés producido por la lucha de descubrir su identidad; sin embargo, Merani (citado en Arias, 2013) resaltó que las modificaciones físicas a lo largo de la adolescencia no argumentan un “alboroto” a nivel psíquico, explica que aquellos adolescentes que no estuvieron suficientemente preparados para afrontar esta etapa son más propensos a asumir conductas de riesgo; en este sentido resalta que las buenas crianzas y específicamente el entorno familiar juegan un papel importante en dicho

proceso formativo, es por ello que Makárenko (citado en Ariás, 2013) resalta que “es más factible enseñar que rehabilitar”; respecto a esto, Arias (2013) indica que “si se prepara apropiadamente a los infantes y se les brinda la orientación y el modelo debidos, estarán mejor preparados para vivir la adolescencia como una etapa más de la vida” (p.6).

De acuerdo a lo indicado anteriormente, la idea que se plantea respecto a agresividad en la adolescencia, es que durante esta etapa de la vida se suscitan innumerables cambios, tanto a nivel físico como psicológico; sin embargo, se señala que estas cuestiones no justifican la aparición de conductas de riesgo, tal y como la agresividad, ya que el origen de la misma puede deberse a innumerables cuestiones y no específicamente a esta etapa de la vida; de acuerdo a esto, se plantean dos cuestiones que impulsan a un adolescente a adoptar este tipo de comportamiento, ambas se remontan a etapas anteriores, en las cuales el estilo de crianza y la influencia del entorno familiar desempeña un rol fundamental en la formación de la persona; en este sentido, la primera cuestión que explica la presencia de agresividad en la adolescencia es la crianza que recibe la persona durante la infancia y niñez ya que, si esta se imparte de manera inadecuada, sin límites ni responsabilidades, ni respeto a las normas, posteriormente el individuo encontrará complicado poder enfrentar el sinnúmero de cambios que le espera en la adolescencia, siendo más propenso a actuar bajo conductas de riesgo; la segunda cuestión a tener cuenta, y que en la gran mayoría de casos es el detonante a asumir conductas agresivas es el entorno familiar en el que se encuentra el ser humano, ya que si el mismo se caracteriza por ser hostil y violento provocará cierta influencia y aumentará las probabilidades a que la persona adopte este tipo de comportamientos, y sumados a la etapa de la adolescencia en la cual la persona busca su propia imagen y afiliación de un grupo de pares, será inevitable que el mismo asuma dicha conducta.

Con base en las teorías mencionadas se viene exponiendo desde diferentes enfoques y en un sentido más amplio el término agresividad, destacando principalmente el propuesto por Bandura (1978), en la teoría del aprendizaje social, quien indica que la agresividad es un comportamiento aprendido a través de la

observación e imitación de diferentes conductas percibidas en su contexto, las mismas que han sido reforzadas negativamente por los participantes de dicho entorno, por lo cual esos aprendizajes se van internalizando y se vuelven recurrentes en la interacción cotidiana.

Partiendo del mismo y teniendo en cuenta al factor social como causa de influencia en la conducta agresiva de las personas, es preciso intervenir en el mismo sentido, es decir lograr que cada individuo sepa manejar este tipo de influencias externas evitando adoptar estas conductas y por el contrario manejar correctamente las relaciones y convivencia en el contexto social; en este sentido, el identificar y fortalecer las habilidades sociales se considera esencial ya que las mismas permitirán que la interacción con los demás está basada en el respeto y consideración hacia los mismos evitando tajantemente el uso de la agresividad.

Por otro lado, profundizando la variable habilidades sociales, Gismero (2010), refiere que son manifestaciones corporales y verbales, que responden a una interacción sociocultural adecuada o conflictiva, que tiene como fin la adaptación del individuo a un contexto próximo, a través de comportamientos adecuados que permitan la correcta expresión funcional.

Mientras que para Alonso (2012), las habilidades sociales vienen a ser la suma de expresiones conductuales, cognitivas y afectivas que desarrolla el sujeto a lo largo de su proceso de desarrollo; no obstante, estas tienen mayor relevancia y capacidad de adquisición durante la etapa de la infancia y la adolescencia, debido a que en esos años se está formando la personalidad y por ende estos rasgos si son adecuadamente reforzados se van acoplando férreamente a la personalidad del individuo.

En tanto, Canto (2006), manifestó que las habilidades sociales son trascendentales para el proceso de interacción, así como para resolución de situaciones conflictivas que demanden una gran cantidad de tensión y ansiedad; este autor considera que el adecuado desarrollo de las habilidades en las etapas de la infancia y la adolescencia va a permitir que se pueda hacer frente y detener

situaciones psicosociales, como son los problemas de violencia escolar o agresividad.

Ante las tres definiciones mencionadas anteriormente, se conceptualiza que las habilidades sociales son un conjunto de expresiones verbales y no verbales, que expresa un sujeto en su contexto social con el objetivo de dar soluciones o ajustarse a diferentes situaciones de una manera idónea, favoreciendo así la adaptación y desarrollo personal.

Para efectos de esta investigación tomó como referencia a Gismero (2010), quien, a través de sus estudios sobre las habilidades sociales, consideró que éstas poseen seis dimensiones principales que las caracteriza en la adolescencia, la primera en citar es la autoexpresión en situaciones sociales, que comprende las manifestaciones conductuales y/o afectivas adecuadas que evidencia un individuo en diferentes contextos de interacción, como es el entorno escolar, social o familiar; frente a ello, Álvarez, Núñez y Dobarro (2012), son de la idea que una expresión conductual adecuada, se debe a la correcta regulación emocional que tiene un individuo frente a situaciones de corte estresante; además, que esa capacidad de regulación emocional le permite hacer frente a situaciones conflictivas, así como generar redes de apoyo funcionales que le permitan actuar correctamente sin necesidad de actuar con agresión o violencia.

En tanto como segunda dimensión Gismero (2010), consideró la defensa de los derechos propios, el cual abarca la capacidad de hacer respetar los derechos como principios exclusivos de toda persona, de tal forma que no permita un acto de coerción en su contra o ante sus semejantes; ante esta manifestación, Andreu, Peña y Graña (2002), son de la idea que una adecuada defensa de los derechos, permite el crecimiento psicosocial, puesto que establecimientos de reglas o normas en favor de los seres humanos, permite generar un contexto social de compañerismo y respeto recíproco entre sus integrantes.

Como tercera dimensión Gismero (2010), postuló la expresión de enfado o disconformidad, la cual hace referencia a expresiones de molestia, tristeza, ira o incomodidad, frente a situaciones de tensión, con la cual, un individuo no se está



de acuerdo, de esta forma, facilita la canalización de las emociones a través de expresiones comportamentales adecuadas, que evitan que un sujeto pueda causar un daño u ofensa a otras personas. Belgich (2013), considera que la expresión enfado o disconformidad entre estudiantes adolescentes dentro de su contexto educativo, donde se promueva un idóneo control sobre las conductas y las emociones, va a facilitar la rápida capacidad de búsqueda de soluciones de manera asertiva, sin necesidad de llegar a incurrir en actos agresivos que generen disturbios entre compañeros, promoviendo así el desarrollo socio emocional y la adaptación al entorno.

Por otro lado, como cuarta dimensión, Gismero (2010), considera el decir no y cortar interacciones, que abarca la capacidad de autonomía y decisión firme para hacer frente a situaciones tentadoras que atenten en contra de los principios de la persona, así mismo dentro de esta dimensión se consideró la capacidad de finalizar interacciones negativas o imprudentes que amenacen la integridad física o psicológica del individuo; en tal sentido Carrasco y González (2006), consideran que la habilidad de decir no ante una situación tentadora o amenazante, facilita la posibilidad de evitar situaciones de vulnerabilidad o riesgo en el contexto psicológico y social, de igual manera contribuye a erradicar vínculos amicales no adecuados o negativos para el desarrollo personal.

Como quinta dimensión, Gismero (2010), consideró la habilidad de hacer peticiones, el cual desde su perspectiva, esta habilidad le permite a un individuo saber expresarse para solicitar un servicio o una ayuda, sin que esta le genere temor o vergüenza, así mismo esta dimensión al ser desarrollada en un gran porcentaje permite mostrar un comportamiento altruista y de apoyo incondicional frente a sus semejantes, lo que a su vez genera el desarrollo de relaciones afectivas o sociales estables y sanas; frente a ello, Chávez y Aragón (2017) refirieron que la habilidad de hacer peticiones, facilita a los individuos que participan como observadores o víctimas de una situación de agresión, el solicitar apoyo de su entorno más cercano para hacer frente a estas situaciones de coerción a las que se encuentran por un determinado momento.

Como última dimensión, Gismero (2010), consideró la habilidad para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, el cual abarca la capacidad que tiene un individuo para interrelacionarse con otros sujetos (varones o mujeres) de una manera afectiva o social, de tal manera que le permita el desarrollo emocional y la capacidad de pertenecer o interactuar con diferentes contextos socioculturales; partiendo desde esa perspectiva, Estévez y Musitu (2016), agregan que a través de investigaciones realizadas, se ha comprobado que en contextos escolares donde se desempeñan individuos de ambos sexos, existen menos probabilidades de agresión, debido a la búsqueda constante de gratificación y de aceptación social del sexo opuesto, lo que facilita el establecimiento de relaciones amicales o afectivas adecuadas, por tal motivo se considera importante el establecimiento de actividades grupales donde participen individuos de ambos sexos, lo que permitirá el desarrollo del umbral hacia los demás, así como la capacidad de auto conocerse.

Por otro lado, Arm, Dahinten, Marshall y Shapka (2011), refieren que el mejoramiento de las habilidades sociales en la adolescencia se debe a la adquisición de conocimientos mediante la observación e imitación, lo mismo que sucede con las situaciones de agresión, los adolescentes asimilan y hacen suyo las situaciones que experimentan en su contexto social a lo largo de su vida, de tal forma que aprende y fomenta comportamientos atípicos.

Azebedo, *et al.* (2012), consideran que las habilidades sociales son adquiridas a lo largo del desarrollo socio emocional, mediante la observación, imitación y refuerzo de la conducta, así mismo considera que estas habilidades desarrolladas son grandes atributos que adquieren los seres humanos para enfrentar situaciones cotidianas de la vida, y que mediante ellas se logra promover conductas de asertividad, empatía, tolerancia, resolución de conflictos entre otros rasgos que permiten el desarrollo personal.

En tanto, cuando un individuo no está expuesto a situaciones que contribuyan a la práctica o desarrollo de habilidades sociales, es usual la aparición de otros problemas, como el miedo irracional o la ansiedad, que son respuestas frente a sucesos de frustración, que les impide a las personas tener una actividad

de relación, debido al temor de ser rechazados, por tal motivo el proceso de interacción social permite la adaptación al contexto a la vez que facilita la regulación de los conflictos intrapersonales como la ansiedad, la agresión y la depresión (Beck y Clark, 2012).

En tal aspecto, se considera que el entorno familiar desempeña una función muy importante en el desarrollo de las habilidades sociales, ya que al ser el hogar el contexto social primario donde se desempeña diferentes interacciones y donde el individuo asimila, imita y refuerza la conducta, es importante reeducar a los padres, para que sean ellos los promotores del desarrollo de sus hijos, no obstante se considera trascendental que reeducar a los docentes y estudiantes sobre el enfoque sistémico de las habilidades sociales para que ellos a través de la interacción cotidiana generen un aprendizaje significativo y de desarrollo psicosocial.

Finalmente, Cava (2011), es de la idea que el trinomio familia escuela medio social, conforman la base de la educación para la adquisición del aprendizaje significativo, por lo cual, si hay una adecuada estimulación y contribución de estos contextos, esto va a repercutir en el comportamiento de los infanto-juvenil a lo largo de su ciclo vital, sin embargo al existir una contribución de modelos de enseñanza negativos o disfuncionales, va a generar en los individuos una conducta disruptiva a lo largo de su vida, a menos que se genere medidas de intervención para reducir dichas conductas agresivas.

Tomando en consideración ello, la terapia cognitivo conductual como enfoque de intervención en la reducción de agresividad y desarrollo de habilidades sociales es la más acertada y que mejores resultados ha se ha obtenido.

Ellis, Caballo y Lega (1999), refirieron que cuando se habla de terapia cognitiva se entiende como una rama de la psicología que tiene como objetivo conocer y explorar los procedimientos que atraviesa un sujeto para ser consciente de su contexto, la realidad y las relaciones entre ellas. El modelo cognitivo se centra en estudiar las creencias, pensamientos y los significados, dicho de otra manera, el modelo cognitivo busca analizar los canales que usan los individuos para

diferenciar la realidad y de qué manera lo decodifica a través de los procesos cognitivos superiores, cual es el papel que juega la atención, la memoria, el proceso de la información, la formación de conceptos y la resolución de conflictos, esto se evidencia en los distintos modelos cognitivos.

Sobre el estudio de los modelos cognitivos existen varios teóricos tales como Beck y Ellis, el primero se centra en la exploración de las distorsiones cognitivas, mientras que Ellis se enfoca en las creencias irracionales.

Beck, refirió que ante eventos facticos, los individuos no evidencian un comportamiento automático, sino que se genera una reacción emocional o conductual, basándose en sus esquemas mentales, estos esquemas están formados de creencias con las que se desarrolló un individuo a lo largo de su niñez y adolescencia, estos permiten a cada individuo entender la vida en base a las experiencias que han pasado.

El enfoque cognitivo conductual según Ellis, Caballo y Lega (1999), es un conjunto de terapias que se caracterizan por el uso de técnicas cognitivas, emotivas y conductuales, bajo la finalidad de disminuir la incomodidad de un individuo desaprendiendo lo aprendido o adquiriendo nuevos aprendizajes significativos que le permitan sentirse adaptado a una realidad y un contexto.

Dentro de la terapia cognitiva conductual, específicamente sobre a lo que concierne la reestructuración cognitiva encontramos la terapia racional emotiva de Ellis (1990), quien se centra en las emociones como el principal determinante del pensar y sentir humano; no obstante, le da especial importancia a las creencias irracionales, pues considera que estas creencias también llamadas exigencias son las que perturban al individuo y no le permite desempeñarse con normalidad, pero se tiene que hablar de técnicas de intervención de este enfoque, Ellis planteó tres técnicas de intervención, la primera es la técnica cognitiva, la cual se centra en la discusión y debate de creencias, para ello busca discutir activa y directamente las creencias irracionales que hacen que un individuo sienta minusvalía por su pensar o actuar; así mismo, toma en cuenta el entrenamiento dirigido en auto instrucciones, en el cual considera la auto aplicación de instrucciones, esto con el objetivo de

alcanzar la regulación emocional de su conducta; así mismo, se vale de la distracción cognitiva la cual ayuda a sumergir la mente del individuo en una tarea que requiera una gran cantidad de concentración y la participación activa de todos sus sentidos a la vez con el fin de rehuir de pensamientos negativos que ocasionen inestabilidad.

La técnica cognitiva es un procedimiento de intervención donde se utiliza el pensamiento deductivo como herramienta de intervención con la finalidad que sea el individuo quien proponga soluciones a sus problemas a través de sus pensamientos y conductas, esta técnica permite que el individuo al recibir un estímulo externo, interiorice la información, analice, genere un juicio y emita una respuesta en base a los nuevos esquemas mentales que ha desarrollado, sobre esta técnica es importante resaltar que se trabaja con el pensamiento socrático, que vendría a ser un cambio de vida a través de la filosofía de la felicidad, en esta técnica se busca que el individuo genere pensamientos positivos a través de tareas o auto registros, lo que permitirá sentirse valorado por él y por su entorno social, básicamente con esta propuesta filosófica se busca que el individuo logre situarse en el aquí y el ahora para que pueda ser consciente de las habilidades y capacidades que posee y que posiblemente no conoce.

Por otro lado, en las técnicas de la terapia racional emotiva encontramos la técnica conductual, el cual toma como principal soporte de intervención psicoterapéutico el ensayo de la conducta, la inversión del rol racional, el refuerzo - castigo, el entrenamiento en habilidades sociales y entrenamiento en solución de problemas; esta técnica permite desarrollar nuevas propuestas conductuales más adecuadas, que se van obteniendo a lo largo del entrenamiento cotidiano; para lograr fortalecer las conductas es importante que los individuos se apoyen en diferentes tipos de actividades con el fin que puedan reforzar las conductas aprendidas, de igual manera una forma de desarrollar aprendizaje significativo es a través de los conocidos juego de roles donde los individuos representan diferentes situaciones hipotética y los observadores plantean sus perspectivas o sus posturas frente a lo percibido, en base a ello, generaran propuestas para mejorar o erradicar lo inadecuado que pudieron percibir, en esta actividad se desarrolla la

comunicación asertiva y la técnica de afrontamiento que tiene la característica de modificar los pensamientos disfuncionales a través de la relajación y la exposición graduada.

Es importante resaltar que para que la técnica conductual tenga mejores resultados, se debe realizar un autorregistro de las conductas que se deben mejorar o las que ya se lograron desarrollar, de esta manera a través de un facilitador se ira generando refuerzos positivos que contribuirá a que la conducta sea repetitiva hasta que se vuelva parte del comportamiento habitual del individuo.

Como última técnica la TREC, plantea la técnica emotiva, el cual se enfoca sobre la imaginación racional, es a través de ella, que se busca la racionalización del pensamiento reduciendo las preocupaciones y temores del pasado, a través de esta técnica se busca que el individuo este centrado en el presente para plantear propuestas efectivas que le permitan reducir los índices de ansiedad ante eventos facticos que sucumben su tranquilidad; esta técnica tiene la propiedad de apoyarse en actividades humorísticas, con el fin de enseñar estrategias de afrontamiento a través del comportamiento lúdico.

Dentro de las actividades que más se suelen trabajar en grupo con adolescentes, son las técnicas de expresión emocional, donde se les pide a los individuos que representen situaciones alegres, dolorosas, melancólicas, eufóricas entre otras, esto con el objetivo que se desarrolle la capacidad de permitirse expresar sus emociones, lo que ayudara a que los individuos se muestren sin caretas, que pierdan, el temor y la vergüenza al qué dirán.

Otra estrategia utilizada es evitar la repetición verbal de los sentimientos, de esta manera se busca reducir los sentimientos de revictimización y culpabilidad; de igual manera se busca evitar las verbalizaciones internas, debido a que intensifican los sentimientos melancólicos, la idea es cambiar esas verbalizaciones negativas por otras positivas que ayude a equilibrar emocionalmente al individuo; para ello es ideal las estrategias de autodescubrimiento, que son dirigidas por el terapeuta con el objetivo de que el individuo libere esa tensión que reprime y la pueda canalizar mediante la sublimación, que sería realizar actividades o tareas grupales creativas

donde pueda desprender o proyectar esas emociones negativas que la agobian a cambio de gratificación y reconocimiento por los demás.

Como se puede observar el enfoque cognitivo conductual, presenta diferentes técnicas que son de gran aporte para la modificación de la conducta de un individuo, por ello es preciso intervenir en la parte cognitiva, en la cual se encuentran los pensamientos, creencias, sentimientos y deseos que son los desencadenantes de la conducta.

En tanto las habilidades sociales se pudieron evidenciar que se adquiere como resultado de varios mecanismos básicos de aprendizaje, entre ellos se puede mencionar el reforzamiento positivo, el aprendizaje social u observacional y mediante la constante interacción con el medio la cual genera experiencia en el individuo; en este sentido, se propuso desarrollar una propuesta de un programa de habilidades sociales que busqué reducir el índice de agresividad en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa en la localidad de Batangrande.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

En el presente estudio, el enfoque utilizado fue de tipo cuantitativo; respecto a esto, Ruiz (2006) indica que el enfoque cuantitativo es una forma de ver la realidad que tiene como base el paradigma positivista, a través de este se busca el conocimiento objetivo, el cual no debe verse afectado por el criterio o perspectivas de los individuos que ejecutan la investigación; es por ello que, partiendo desde esa premisa, se busca un análisis centrado en el objeto de estudio, procurando mantener una observación externa, a fin de que el investigador no se implique y estropee con su criterio los resultados obtenidos.

La investigación tiene un planteamiento no experimental propositiva, debido a que no existe manipulación intencionada de las variables, además que la recolección de la información sucede en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Es por ello, que se procedió a acudir al centro educativo estatal de Batangrande, donde se aplicó el test de agresividad de Buss y Perry a los adolescentes del nivel secundario.

Así mismo, es propositiva, debido que en este modelo de investigación se caracteriza por identificar un fenómeno o problema que limite el crecimiento, y en base al análisis situacional se plantean estrategias de solución (Hernández, 2018). Es de esta manera que en el distrito de Batangrande se observó muchas conductas agresivas por lo que se procedió a corroborar dicha observación mediante la aplicación de un instrumento de valoración psicométrico, el cual evidenció que efectivamente existía un gran cúmulo de conductas agresivas, por lo que se optó por generar una propuesta de intervención basado en habilidades sociales para reducir las conductas agresivas de los adolescentes de una institución educativa de Batangrande.



### 3.2 Operacionalización de variables

**Variable:** Agresividad

Tabla 1

*Operacionalización de la variable agresividad.*

Variable	Dimensión	Indicador	Instrumento
Agresividad	Agresividad física	1,5,9,13,17,21,24,27 y 29	Cuestionario de agresión de Buss y Perry (AQ)
	Agresividad verbal	2,6,10,14 y 18	Nivel alto: (81-116)
	Hostilidad	3,7,11,15,19,22 y 25	Nivel medio: (80-68)
	Ira	4,8,12,16,20,23,26 y 28	Nivel bajo: (67-40)

Fuente: Elaboración propia.

### 3.3 Población, muestra y muestro

Niño (2011), refirió que una población responde al conjunto de individuos, objetos u animales que conforman un contexto específico, y que se clasifica de acuerdo a sus características o componentes. Teniendo en cuenta ello, en la institución educativa de Batangrande se contó con una población de 604 estudiantes del nivel secundario.

Tabla 2

*Población de estudiantes de una institución educativa de Batangrande.*

Grado de estudios	Total		
	Hombres	Mujeres	
1° Sec	58	66	124
2° Sec	68	53	121
3° Sec	49	54	103
4° Sec	68	61	129
5° Sec	55	72	127
Total, general	298	306	604

Fuente: Elaboración propia.

La muestra según Niño (2011), es una porción representativa de la población dentro del estudio, sobre la que desarrolla una investigación.

Teniendo como referencia lo anterior se tuvo en cuenta el muestreo probabilístico, el cual de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), este muestreo se caracteriza porque todos los individuos de una población en estudio tienen la misma peripezia de ser elegidos, es por ello que se utilizó la técnica de muestreo estratificado debido a que se seleccionó a un total de 300 adolescentes de diferentes aulas que evidencian conductas agresivas.

Cabe destacar que, como criterio de inclusión, se consideró aquellos adolescentes que sus edades oscilen entre los 12 y 16 años sean varones o mujeres, de igual forma se consideró aquellos alumnos que evidencien niveles altos de agresividad, también se consideró aquellos adolescentes que sus padres autorizaron su participación mediante el consentimiento informado.

Por otro lado, se consideró como criterio de exclusión a aquellos adolescentes que evidencien necesidades educativas especiales.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Hernández, *et. al* (2014), afirman que las técnicas son un conjunto de normas y operaciones reales para el manejo de los instrumentos, que se ubican estratégicamente cerca de los hechos o de los procesos con el objetivo de permitir la aplicación de un método.

En esta investigación se recopiló información a través de la observación ya que como refiere Hernández, *et. al* (2014), este procedimiento, “nos permite incorporar elementos que no pueden quedar fuera y necesitan ser analizados” es por ello, que se hizo uso de una hoja de chequeo conductual, donde se recopiló toda la información observada. Así mismo, se hizo uso de la entrevista no estructurada, donde por medio del diálogo se buscó recolectar información de los docentes, tutores y de los mismos estudiantes para tener un análisis más estructurado de la problemática, por último, se hizo uso de un instrumento psicológico, tipo cuestionario el cual será descrito a continuación:

El instrumento que se utilizó es el cuestionario de Agresividad de Buss y Perry, su objetivo es detectar y medir los niveles de agresividad de los individuos, así como identificar los tipos de agresividad, fue creado en el año 1992, se adaptó en España en el 2002 por Andreu, Peña y Giraña, así también, en el Perú por Solano en 2016, esta versión está compuesta por 29 ítems los cuales se encuentran distribuidos en 4 dimensiones: agresión física, con 9 ítems, agresión verbal, con 5 ítems, hostilidad, con 7 ítems e ira, con 8 ítems. Este cuestionario puede aplicarse de manera individual o colectiva, en individuos de 10 a 19 años, con un tiempo de 15 a 20 minutos; en este instrumento las alternativas de respuestas corresponden a la escala Likert, respondiendo a las alternativas de: completamente falso, bastante falso, ni verdadero ni falso, bastante verdaderas y completamente verdadero; con puntuaciones del 1 al 5, teniendo en consideración dos ítems inversos 15 y 24; así mismo, el instrumento posee tres categorías, las cuales corresponden al nivel alto (81 a 116), el nivel medio (80 a 68) y el nivel bajo (67 a 40).

En lo que respecta a la confiabilidad del instrumento se obtuvo a través del estadístico Alpha de Cronbach, en donde de manera general arrojó un coeficiente de 0,94; en tanto en lo que corresponde a la dimensión agresividad física se obtuvo un coeficiente de 0,83; en la dimensión agresividad verbal, se evidenció un coeficiente de 0,72; mientras que en la dimensión ira, arrojó un coeficiente de 0,83; finalmente en la dimensión hostilidad se evidenció un coeficiente de 0,74.

Por otro lado, se utilizó el tipo de validez de constructo, el cual a través del método ítem test y del coeficiente de correlación de Pearson, se obtuvieron que los ítems evidencian índices de discriminación que van desde el 0,20 hasta el 0,60; por lo que se considera que cada uno de los ítems planteados en el presente instrumento son válidos.

Finalmente, en lo que respecta a la baremación general del instrumento se distribuyó de la siguiente manera:

Tabla 3

*Tabla de baremación por puntajes directos*

Categoría	Agresividad general	Agresividad física	Agresividad verbal	Ira	Hostilidad
Alto	86-129	26-43	15-25	23-40	25-35
Medio	74-85	20-25	11-14	21-22	19-24
Bajo	37-73	11-19	5-10	8-20	15-18

Fuente: Elaboración propia

### **3.5 Procedimiento**

Como iniciativa, se procedió a solicitar autorización al director de una institución educativa estatal de Batangrande, para desarrollar una investigación con el objetivo de brindar una propuesta de intervención psicológica que permita reducir los niveles de agresividad en los estudiantes del nivel secundario, para ello se solicitó la firma de los padres de familia en un documento de consentimiento informado y de los participantes mediante un asentimiento informado, donde a

través de dicho documento, autorizan la participación de los estudiantes y dan fe que fueron informados de los procedimientos y beneficios del estudio.

Luego de ello, se procedió a evaluar a la muestra de adolescentes con el test de agresividad de Buss y Perry, una vez obtenido dichos resultados se procedió a realizar el análisis de los niveles de manera general y por dimensiones a través del programa estadístico Excel 2016, en base a esos resultados analizados se consultó bibliografía respecto a la variable en estudio y se empezó a diseñar una propuesta de programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad en adolescentes de una institución educativa de Batangrande, una vez que se diseñó el programa, paso por el criterio de 3 expertos, quienes emitieron sus opiniones y observaciones respecto al producto obtenido, con la finalidad que se obtenga un propuesta de calidad que contribuya con la reducción de la agresividad y mejore el clima entre los estudiantes de dicha institución.

### **3.6 Métodos y análisis de datos**

En la presente investigación se utilizó el método descriptivo, el cual por su naturaleza permitió la recolección, análisis y exposición sistemáticamente de los resultados describiendo las características encontradas del fenómeno con respecto a la variable en estudio; así mismo el análisis de los datos cuantitativos se realizó a través del programa estadístico Excel 2016, a través de este programa se pudo identificar los niveles de agresividad de los adolescentes de una institución educativa de Batangrande. La presentación de los resultados se plasmó a través de gráficos, en donde se detalló de manera cuantitativa y cualitativa los resultados obtenidos y los niveles de significancia en esta investigación.

### **3.7 Aspectos éticos**

En el presente trabajo se tuvo en cuenta el principio de beneficencia, el cual describe que “los psicólogos en sus acciones profesionales, deben de salvaguardar el bienestar y los derechos de aquellos con quienes interactúan profesionalmente” (APA, 2010, p, 4). Ante lo expuesto, se pretende buscar el bienestar de cada una

de las personas objetos de esta investigación, asegurando su integridad y garantizando la confidencialidad de cada uno de los participantes.

Así mismo en esta investigación se tuvo en cuenta el principio de justicia, el cual especifica que los psicólogos reconocen que la imparcialidad y la justicia permiten que todas las personas accedan y se beneficien de los aportes de la psicología (APA, 2010, p, 5). Teniendo en cuenta lo manifestado por APA y en relación con el código de ética del psicólogo, capítulo III, artículo 26, todo psicólogo debe primar el beneficio y la igualdad para todos, en aras del desarrollo y mejora emocional, es por ello que se tuvo en cuenta que la propuesta del programa de habilidades sociales este diseñado para que pueda ser aplicado en adolescentes de instituciones educativas estatales de todo Pitipo.

Finalmente, se tuvo en cuenta el consentimiento informado como procedimiento necesario para que los adolescentes sean parte de la investigación, el código de ética y deontología de psicólogos, capítulo III, artículo 24, refiere que es requisito básico que en caso de trabajar con menores de edad se debe solicitar los permisos correspondientes a los padres o tutores, es por ello, que se facilitó el documento de consentimiento informado a los padres de familia,

#### IV. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados que corresponden a los niveles de agresividad en adolescentes de una institución educativa de Batangrande.

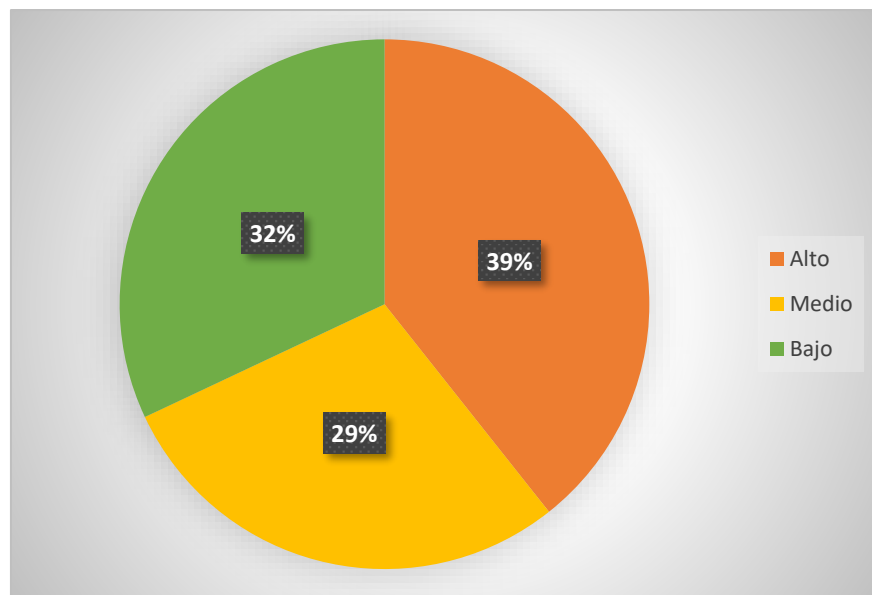


Figura 01:

*Niveles de agresividad de los estudiantes de una institución educativa de Batangrande.*

De acuerdo a la figura 01 denominada niveles de agresividad de los estudiantes de una institución educativa de Batangrande, se observa que del 100% de adolescentes evaluados, un 39% de la muestra evidencia un nivel alto de agresividad, el cual se caracteriza por presencia de golpes, insultos, rabietas y conductas hostiles frente a sus compañeros; mientras que un 29% de evaluados, arrojaron un nivel medio, el cual indica un moderado ajuste o control para canalizar sus emociones frente a situaciones estresantes que le generen malestar.

A continuación, se presentan los niveles de agresividad por dimensiones en adolescentes de una institución educativa de Batangrande.

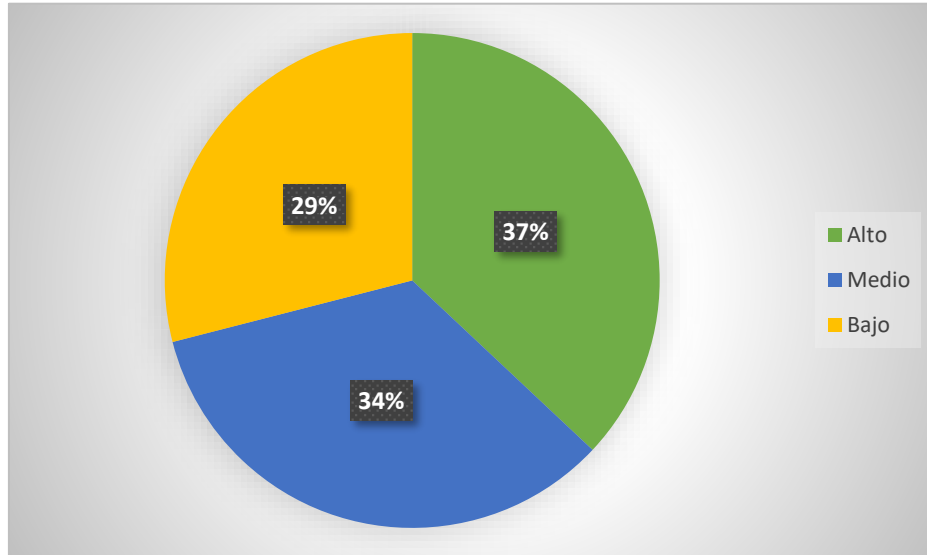


Figura 02:

*Niveles de la dimensión agresividad física de los estudiantes de una institución educativa de Batangrande.*

De acuerdo a la figura 02 denominada niveles de la dimensión agresividad física de los estudiantes de una institución educativa de Batangrande, se observa que del 100% de adolescentes evaluados; un 37% de la muestra, evidencia un nivel alto de agresividad física, por lo que se indican que los estudiantes tienen una alta dificultad para controlar sus impulsos, frente a situaciones de corte estresante, por lo que usualmente tienden a estar involucrados en peleas o grescas con sus compañeros de clases; no obstante, un 29% de evaluados evidencian un nivel bajo de agresividad física, por lo que se infiere que los adolescentes, presentan un adecuado control sobre sus impulsos o reacciones corporales.



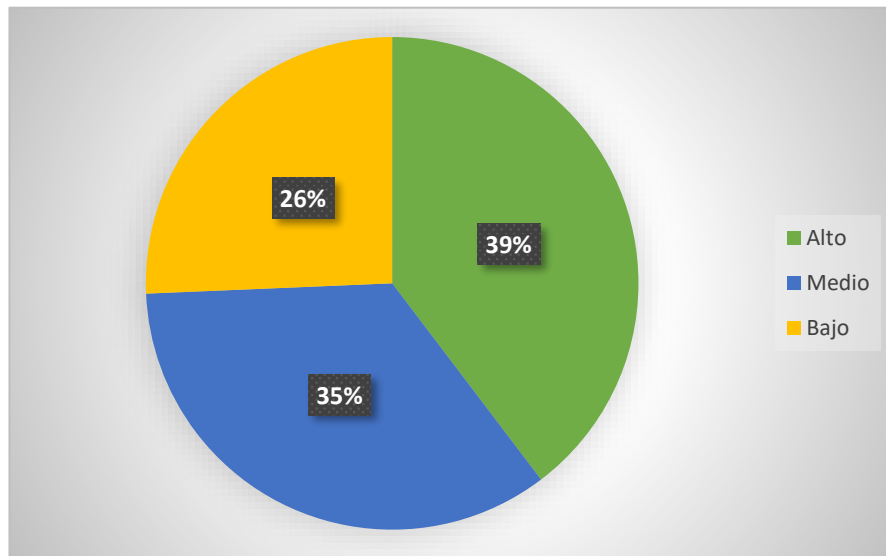


Figura 03:

*Niveles de la dimensión agresividad verbal.*

En lo que respecta a la figura 3 denominada niveles de la dimensión agresividad verbal, se visualiza que del 100% de adolescentes evaluados, un 40% de la muestra evidencia un nivel alto de agresividad verbal, lo que indica que este grupo de adolescentes, le cuesta mucho poder dialogar asertivamente, por lo que suelen enfrascarse abiertamente en discusiones, mostrando una actitud hermética y poco lógica; mientras que un 26% evidenció niveles bajos, lo cual indica que estos adolescentes tienen un mejor control de sus emociones al momento de dialogar o debatir sobre un problema específico.

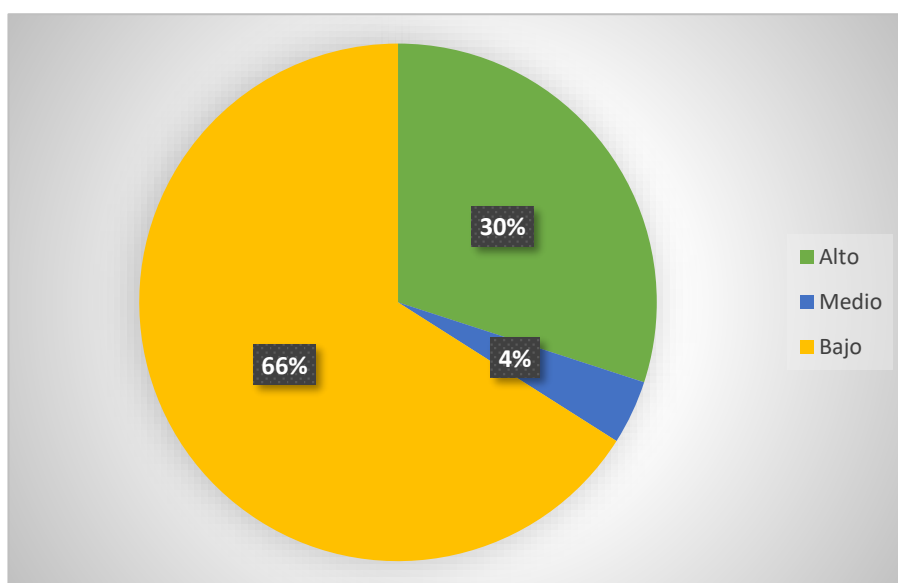


Figura 04:

*Niveles de la dimensión ira*

En lo que respecta a la figura 04 denominada niveles de la dimensión ira, se visualiza que del 100% de adolescentes evaluados, un 66% de adolescentes muestran un nivel bajo de ira, por lo que se infiere, que estos adolescentes tienen conductas más adaptativas y de mejor relación con su entorno escolar, no obstante, un 30% evidenció un nivel alto, lo que significa que este porcentaje de estudiantes poseen un gran resentimiento con su entorno social, así mismo, mantienen una conducta de desconfianza, poco vínculo afectivo y mucha envidia hacia sus compañeros.

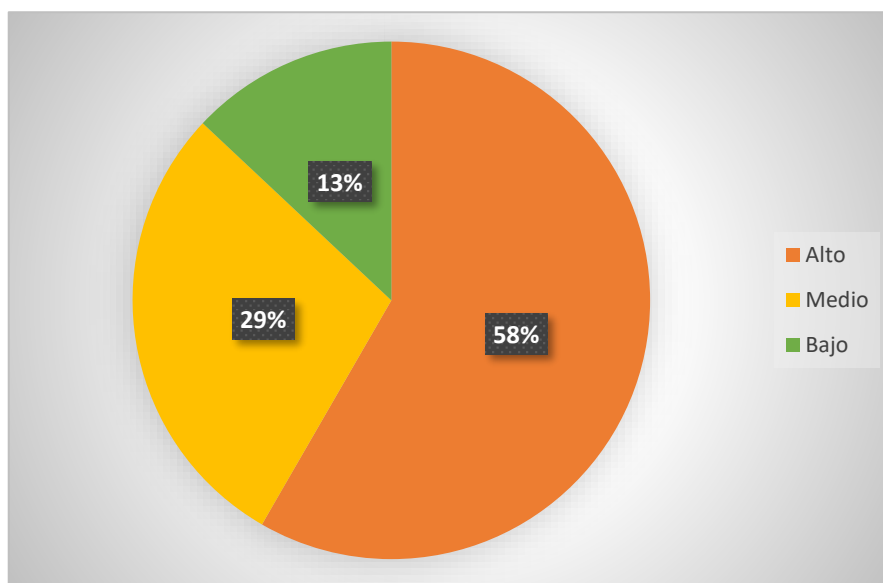


Figura 05:

*Niveles de la dimensión hostilidad*

En lo que respecta a la figura 05 denominada niveles de la dimensión hostilidad, se visualiza que del 100% de adolescentes evaluados, un 58% de la muestra evidencia un nivel alto de hostilidad, el cual se caracteriza por un alto cúmulo de comportamientos negativos que adopta el individuo hacia los demás, el cual por lo general va acompañado de resentimiento, desconfianza e incertidumbre; no obstante, un 13% evidenció un nivel bajo, el cual indica una adecuada capacidad para controlar emociones negativas que le puedan generar un desborde emocional.

Por otro lado, en relación al objetivo que busca definir una base teórica que se adapte mejor en la construcción de un programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad de los estudiantes de una institución educativa estatal de Batangrande; se pudo evidenciar a través del análisis y la revisión bibliográfica que la base teórica que se adapta mejor en la construcción de una propuesta de un programa de habilidades sociales, es el enfoque teórico de Gismero (2010) en el cual propone el desarrollo de 6 grandes constructos que al ser trabajados adecuadamente tiene efectos significativos sobre la reducción de la agresividad, tal y como lo manifiesta Álvarez, Núñez y Dobarro (2012), quienes consideran que un

individuo que desarrolla adecuadamente sus habilidades sociales tiene mayor regulación emocional frente a situaciones de corte estresante; además, que esa capacidad de regulación emocional le permite hacer frente a situaciones conflictivas, así como generar redes de apoyo funcionales que le permitan actuar correctamente sin necesidad de actuar con agresión o violencia.

Finalmente, en lo que corresponde a la validación del presente instrumento se optó por seleccionar 3 psicólogos quienes desempeñaron el rol de guías y jueces en la construcción de esta propuesta de programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad.

## V. DISCUSIÓN

En el presente estudio, en el cual se estableció como objetivo determinar el nivel de agresividad de adolescentes de una institución educativa de Batangrande, se logró demostrar que un 39% de adolescentes evaluados, evidenciaron un nivel alto de agresividad, dicho resultado presenta cierta relación con lo encontrado por Saucedo (2017), quien pudo determinar que un 31% de adolescentes reflejó una alta agresividad, ambas poblaciones se caracterizaron por tener conductas desadaptativas dentro de su entorno educativo, usualmente inician grescas entre los integrantes del aula, se burlan y ponen seudónimos a sus compañeros y docentes, muestran un comportamiento hostil, no sienten remordimiento por los actos violentos que practican en contra de los demás, utilizan la intimidación y amenaza como herramienta para conseguir sus objetivo.

En contraste a ello, Choquehuanca (2017) registró que un 75% de adolescentes evidenciaron un nivel alto de agresividad; así mismo, Mego (2019) pudo constatar que un 67% de estudiantes presentan una alta agresividad; en tanto que Bermúdez (2017), encontró que un 95% se encontraban también en esa categoría alta, dichas poblaciones, se caracterizan por la presencia de machismo, violencia, consumo de sustancias psicoactivas, deserción escolar y padres permisibles o ausentes, lo que genera que sean entornos vulnerables y de riesgo para adquirir conductas altamente agresivas y antisociales; es así que al realizar la comparación con la población en estudio, se puede evidenciar un alto nivel de agresividad, pero no en la magnitud de los últimos estudios expuestos y eso se debe a la diferencia entre los factores de vulnerabilidad y riesgo a los que se encuentran estas poblaciones, es por ello que al hacer el análisis de estos resultados se puede observar que existe una alta tendencia hacia la agresividad en los adolescentes, pero se pudo constatar que aquellos que evidencian índices más altos, se debe a que vienen de zonas sociodemográficas convulsionadas por la violencia, donde adoptan esta postura como una normalidad y una herramienta para posicionarse y tener el control sobre los demás, justamente estas características de agresividad que se observan son aprendidas por los padres y algunos individuos que sirven como modelo de reflejo, que el sujeto al estar en un

proceso de aprendizaje lo va adquiriendo hasta internalizarlo como un rasgo de su personalidad.

No obstante; en contraposición, Flores (2019) pudo reflejar que no todos los adolescentes presentan niveles altos de agresividad, a través de los resultados de su investigación mostró que en el distrito de Paiján, un 93,3% de escolares arrojaron un nivel medio de agresividad, pues esta población si presenta algunas características agresivas pero estas son utilizadas dependiendo de las situaciones a las que les corresponde enfrentar, así mismo, este nivel medio responde a que dichos adolescentes provienen de hogares ciertamente funcionales, donde existe normas de conductas que regulan su comportamiento; es así que ante lo expuesto se puede afirmar que la agresividad es algo que está presente en gran parte de los adolescentes y estas características tiene gran influencia del entorno familiar, de cómo se les educa y se regula dichas conductas; al respecto, Arias (2013) indica que “si se prepara apropiadamente a los hijos y se les brinda la orientación y el modelo debido, estarán mejor preparados para vivir la adolescencia como una etapa más de la vida” (p.6). De igual manera, Bandura (1964) indica que la agresividad es un comportamiento aprendido a través de la observación e imitación de diferentes conductas percibidas en su contexto, las mismas que han sido reforzadas negativamente por los participantes de dicho entorno, por lo cual esos aprendizajes se van internalizando y se vuelven recurrentes en la interacción cotidiana, ante ello, se concluye afirmando que las conductas agresivas son aprendidas y reforzadas por el entorno familiar y social quienes son los responsables a su vez de regularlas.

Por otro lado, con respecto al segundo objetivo específico, el cual establece determinar los niveles de agresividad física en los adolescentes de una institución educativa de Batangrande se pudo conocer que un 29% de evaluados evidencian un nivel bajo, por lo que se entiende que estos individuos, a pesar de enfrentarse a situaciones conflictivas, tienen un adecuado control sobre sus impulsos o reacciones corporales, dicho resultado hallado, guarda mucha similitud al encontrado por Berna (2017) quien registró que un 29,6% de adolescentes también presentan baja agresividad física; dicha relación en cuanto a resultados, se debe a

que estos individuos han aprendido a canalizar sus emociones a través de actividades de gran desgaste físico, tales como el fútbol, la natación, el baile entre otras actividades, dichas conductas agresivas reprimidas fueron canalizadas a través de conductas adaptadas y de satisfacción personal.

No obstante; en contraste a estos resultados, Díaz (2018) a través de su estudio, dio a conocer que un 54,8% de adolescentes reflejaron niveles altos de agresividad, en tanto que Mego (2019), evidenció que un 58% de escolares presentan también niveles altos, cabe señalar que estos dos últimos resultados corresponden a poblaciones Chiclayanas, por lo que se puede interpretar que la agresión física es el recurso más recurrente en los adolescentes de la ciudad de Chiclayo, en comparación con otros distritos, esto puede verse influenciado por los estilos de crianza, el entorno social y la capacidad de discriminación positiva de cada individuo y de acuerdo a su cultura, todos estos factores acarrearán conductas poco flexibles, intolerables, machistas y sobre todo agresivas en los adolescentes, es por ello, el nivel alto de conductas agresivas físicas como una normalidad; en ese sentido, Bandura y Ribes (1975), hacen énfasis en el rol que cumple el entorno social como fuente de adquisición de conductas agresivas es determinante y así lo refleja la teoría del aprendizaje social, donde se manifiesta que las personas son susceptibles de aprender comportamientos, mediante la observación e imitación, a través de estímulos que tienden a reforzar la conducta; en este sentido, si el individuo se encuentra en un contexto en el que la agresión está a la orden del día, consecuentemente resultará adoptando este tipo de comportamientos asumiéndolos como una normalidad.

Por otro lado, Saucedo (2017) reflejó resultados distintos a los mencionados, él pudo percibir que un 73% de escolares presentan una moderada agresividad física; mientras que Flores (2019) evidenció que un 96,7% de adolescentes mostraron niveles moderados de agresividad; la diferencia que existe entre los resultados expuestos responden a que los adolescentes mencionados en los últimos estudios, vienen de hogares semi estructurados, donde existieron algunos problemas familiares que pudieron repercutir en la conducta de los individuos, sin embargo estas no fueron recurrentes, es por ello, que se afirma que la agresividad

de estos individuos responde más que todo a la intolerancia a la frustración que sienten y es por ello que necesitan expulsar la agresividad que sienten, para que de esa manera logren reducir los niveles de tensión; en ese sentido, se afirma que dichos individuos poseen una agresividad más instintiva que aprendida; tal y como lo ilustra la teoría del doble instinto, la cual sostiene, que el ser humano está cargado de energías encaminadas hacia la destructividad, la cual debe expresarse inevitablemente de alguna manera, porque si la expresión de dicha energía se obstruye, el deseo sigue vías indirectas, alcanzando la destrucción del propio sujeto; es por ello, importante entender que la agresión se concibe como una cuestión de deseos que son biológicamente primitivos que mediante la interacción y canalización adecuada se vuelven comportamientos más adaptados (Ardouin, Bustos, Díaz y Jarpa, 2006, p.10).

En lo que respecta a la agresión verbal, se observó que un 39% de adolescentes evidenciaron un nivel alto, lo que indica que le cuesta mucho poder dialogar asertivamente, por lo que suelen enfrascarse abiertamente en discusiones, mostrando una actitud hermética y poco lógica frente a sus compañeros de clases; este resultado hallado, guarda cierta similitud con lo encontrado por Berna (2017) y Saucedo (2017) quienes registraron que un 37% y 35% de adolescentes respectivamente, reflejaron un nivel alto de agresividad verbal; por lo que se entiende que la práctica de insultos y vociferaciones de alto calibre en estos entornos es algo habitual, ya que no cuentan con las adecuadas habilidades sociales para interactuar y exponer sus argumentos frente a situaciones en las que no están de acuerdo o existe cierta disconformidad.

No obstante; existe investigaciones donde se reflejaron niveles mucho más elevados, tal y como el estudio de Díaz (2018) quien dio a conocer que un 54,8% de adolescentes de una institución educativa de Lambayeque mostraron altos índices de agresión verbal; así mismo, Mego (2019) mostró que un 80% de adolescentes de una escuela de Ferreñafe, también se reflejaron un nivel alto de agresividad, por lo que al realizar el análisis comparativo, se llegó a conocer que el factor social y familiar fue determinante para presenciar dichas cifras tan elevadas, debido a que en estas poblaciones es muy común los gritos y humillaciones, como



una forma de corregir y/o educar a los adolescentes, quienes se desarrollan en un ambiente machista con mucho arraigo cultural, donde la agresión verbal es una forma de demostrar dominancia, pero también de ilustrar la baja capacidad para controlar los impulsos y mostrarse asertivos frente a situaciones de mucha tensión.

Sin embargo; también existen investigaciones que muestran resultados ligeramente menos impactantes, tal y como el de Flores (2019) quien registró que un 80% de escolares poseen una moderada agresión verbal, esto quiere decir que estos sujetos, en ciertos momentos suelen reaccionar de forma intempestiva, sin tener un adecuado control sobre su vocabulario, mientras que en otras situaciones muestran un adecuado control y utilizan el diálogo como herramienta de interacción y solución de conflictos; a través de los resultados encontrados se interpreta que la agresión verbal es un acto de defensa y ataque que es utilizado por los adolescentes para afrontar situaciones de corte estresante que le generan inestabilidad, a través de este acto, ellos buscan empoderarse y ganarse el respeto ante los demás, este pensamiento erróneo de percibir que el más agresivo, es el más fuerte y respetado, se debe a un principio de búsqueda de identidad propio de su desarrollo socio emocional. Al respecto, Monks (como se citó en Arias, 2013) explicó que la crisis en la adolescencia se debe a diversos cambios madurativos, tales como las influencias sociales y el estrés producido por la lucha de descubrir su identidad, es en esa búsqueda de la identidad que se generan los conflictos agresivos por determinar quién es el más poderoso del entorno.

Así mismo, en lo que respecta a la dimensión ira se visualiza que del 100% de adolescentes evaluados, un 66% de adolescentes muestran un nivel bajo de ira, por lo que se infiere, que estos adolescentes tienen conductas más adaptativas y de mejor relación con su entorno escolar.

Por otro lado, Saucedo (2017) dio a conocer que un 58% de escolares muestran un nivel moderado de ira; en tanto que Flores (2019) evidenció que un 90% de escolares se ubican en la categoría moderada, por lo que se entiende que estos sujetos tienden a tener un mejor manejo de las emociones negativas a los que están expuestos, utilizan sus mecanismos de defensa para evitar que algunas

actitudes desadaptativas y transgresoras les genere un malestar físico o emocional; no obstante, en esta investigación se pudo constatar que también existe un 30% de escolares que muestran un nivel alto de ira; dicho resultado es similar a lo encontrado por Berna (2017), quien registró que un 25,4% de escolares se ubican en esa categoría; eso quiere decir, que también existe una gran cantidad de individuos que aún no logran dominar sus pulsiones y se dejan controlar por lo instintivo antes que por lo racional.

Sin embargo, el porcentaje más abultado es el que encontró, Mego (2019) quien registró que un 57% de adolescentes muestran un alto índice de ira, estos resultados muestran que estos individuos tienen fuertes sentimientos de desagrado, disconformidad, frustración que se desencadenan debido a males reales o imaginarios que los hacen reaccionar muy primitivamente, sin sentir empatía, ni remordimiento por su accionar; a través de la exposición de estos resultados, una vez más se pudo constatar que los adolescentes que residen en la localidad de Chiclayo tienen mayor tendencia hacia la agresividad, debido al gran cúmulo de ira que sienten frente a su entorno a quienes los consideran como amenazantes, pero cabe precisar que estos porcentajes también reflejan la pobre educación en habilidades sociales, porque de tenerlos podrían lidiar y manejar estos sentimientos negativos que perciben de su contexto; en cambio los adolescentes de Paiján, muestran mejores recursos para el manejo de sus emociones; sin embargo, la diferencia existente con los otros estudios puede deberse a factores personales, familiares, educativos o culturales, la unión de estos componentes pudieron generar que los niveles de ira sean altos, teniendo en cuenta que los otros adolescentes en su mayoría vienen de zonas sociodemográficas vulnerables, donde la pobreza, el machismo, la pobre educación y la exposición a factores de riesgo como la violencia son situaciones habituales que generan un gran cúmulo de ira que desencadena en agresividad directa o indirecta.

Ante lo mencionado, Cava (2011) considera que los sistemas, tales como la familia, sociedad y escuela, juegan un papel muy importante dentro de la construcción del comportamiento en los individuos, debido a que su influencia

repercute significativamente en el desarrollo de todo el ciclo vital, el cual ante la ausencia de un sistema desempeñará un rol importante el siguiente sistema, que, ante una ausencia de modelos funcionales, conlleva a la asimilación de actitudes desadaptativas y con ello a la disrupción de la conducta, la cual puede mantenerse, dependiendo de los reforzadores positivos o negativos que reciba.

Finalmente, en lo que respecta a la dimensión hostilidad, se visualiza que del 100% de adolescentes evaluados, un 58% de la muestra evidencia un nivel alto de hostilidad, el cual se caracteriza por un alto cúmulo de comportamientos negativos que adopta el individuo hacia los demás, el cual por lo general va acompañado de resentimiento, desconfianza e incertidumbre; este porcentaje tiene cierta relación con lo que encontró Mego (2019), quien pudo reflejar que un 72% de adolescentes mostraron niveles altos de hostilidad; así mismo, Saucedo (2017) indicó que un 42% de escolares también evidenciaban altas conductas de hostilidad frente a su entorno, por lo que se puede constatar que la hostilidad es uno de los rasgos más sobresalientes y marcado en estos adolescentes, es por ello que se evidencia que estos individuos tienden a mostrar conductas disruptivas lo que desencadena en faltas de respeto y consideración hacia auxiliares, así como docentes o personal administrativo de la institución educativa, este tipo de conductas genera que el individuo establezca un límite entre adolescentes y adultos, debido a que los considera como sujetos castrantes, abusivos e inhibidores.

Sin embargo, en contraparte se encuentra Berna (2017) quien pudo evidenciar que solo un 25,9% de escolares reflejan un alto nivel de hostilidad; en tanto, Flores (2019) registró que un 26,7% también se ubicó en dicha categoría, lo que refleja que existe menos participación de conductas desadaptativas de estos adolescentes, esto puede verse influenciado por la educación familiar recibida, o por los vínculos amicales y de confianza que existen entre los integrantes de este entorno; en ese sentido, Buss y Perry (1992) consideraron que la hostilidad, vendría a ser las manifestaciones tanto explícitas como furtivas, que tiene la finalidad de amedrentar al entorno social, de tal forma que se sortee todo tipo de contacto conductual o emocional; no obstante, este tipo de acciones es poco usual con

individuos con quienes se comparten características y gustos similares, por ende, la hostilidad se da con mayor incidencia en figuras que representan alguna autoridad.

Por otro lado, y en función al tercer objetivo específico planteado en esta investigación, se buscó seleccionar el enfoque teórico más adecuado para la construcción de la propuesta de un programa de habilidades sociales, en ese sentido se optó por el modelo teórico de los 6 componentes de las habilidades sociales, propuesto por Gismero (2010), quien consideró que la autoexpresión en situaciones sociales, la defensa de los propios derechos, la expresión de enfado, el decir no y cortar interacciones, el hacer peticiones y por último, el iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto al ser desarrolladas adecuadamente garantiza el adecuado equilibrio emocional y la reducción de los niveles de agresividad, los cuales serán canalizados de una forma más adaptativa. Prueba de ello, es lo que evidenció Díaz (2018) en su investigación, quien al aplicar el pre test de agresividad sobre la muestra en estudio halló que un 9,7% de adolescentes registraron un nivel bajo de agresividad; en tanto que un 35,5% se ubicó en la categoría media; finalmente un 54,8% evidenció un nivel alto; no obstante, después de haber recibido una intervención grupal por medio de un programa de habilidades sociales se observó un cambio significativo en los porcentajes, un 51,6% mostró niveles bajos de agresividad; mientras que el 48,4% restante evidenció un nivel medio, por lo que se concluyó que el programa ejecuto contribuyó a disminuir los índices de agresividad en dichos individuos.

Así mismo, Flores (2019) y Castillo (2016) respectivamente, lograron evidenciar que los resultados obtenidos evidenciaron que la ejecución del programa reporta diferencias estadísticamente significativas ( $p < 0,05$ ) en el pre y post test del grupo experimental, en tanto su comparación con el grupo de control no se evidencia este atributo ( $p > .05$ ) para la agresividad. Por lo cual se reafirma que la aplicación de un programa basado en las habilidades sociales sobre la agresividad contribuye a la reducción significativa de esta.

Ante estos resultados encontrados, es que se consideró pertinente la construcción de esta propuesta como herramienta de intervención para disminuir la agresividad que presentan los adolescentes de una institución educativa de Batangrande.

Por último, cabe precisar que para que un instrumento o herramienta psicológica garantice su efectividad, esta debe poseer validez; en ese sentido la presente propuesta de programa de habilidades sociales fue revisada y valorada por 3 jueces expertos en el campo de la psicología, quienes emitieron sus observaciones con respecto a cada uno de los procedimientos que se ejecutó, por lo cual se puede afirmar que dicho instrumento cuenta con una adecuada validez de contenido.

## **VI. CONCLUSIONES**

En primer lugar, se concluye este trabajo de investigación demostrando que se logró construir la propuesta del programa de habilidades sociales para disminuir la agresividad de los estudiantes de una institución educativa estatal de Batangrande, la cual está constituida por 18 sesiones grupales de 60 minutos cada una.

Por otro lado, a través de los resultados encontrados se logró determinar que un 39% de adolescentes de una institución educativa de Batangrande, reflejaron altos niveles de agresividad.

De igual manera se pudo constatar que un 37% de adolescentes presentan un alto nivel de agresión física, que suelen reflejarlo a través de conductas impulsivas que generan daños físicos en personas u objetos dentro de su entorno educativo.

Así mismo, se pudo conocer que un 39% de adolescentes reflejaron altos niveles de agresión verbal, que son evidenciados a través de insultos y gritos que propinan a sus compañeros de clases como a figuras de autoridad de la institución educativa.

No obstante, se pudo conocer que existe un 66% de adolescentes que evidenciaron bajos niveles de ira.

Además, se pudo conocer que un 58% de adolescentes reflejaron un nivel alto de hostilidad, el cual es evidenciado en el resentimiento y suspicacia que sienten hacia sus compañeros, familiares y/o autoridades.

De otra manera, con respecto al enfoque teórico seleccionado, se optó por desarrollar la propuesta del programa de habilidades sociales bajo el marco de referencia de Gismero (2010) y los 6 grandes componentes que comprende su teoría.

Finalmente, con respecto a la validación de la propuesta presentada, esta fue revisada y aprobada por 3 psicólogos que desempeñan en el campo clínico y educativo con amplia experiencia en el desarrollo de programas de intervención.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a las autoridades correspondientes, implementar esta propuesta de intervención para que sea realizada en la institución educativa de Batangrande, a fin de que se pueda disminuir considerablemente los niveles de agresividad que presentan los adolescentes.

Se recomienda al área de tutoría pueda insertar en sus actividades académicas talleres que desarrollen el control de impulsos en los adolescentes.

Así mismo, se sugiere al departamento de psicología trabajar ampliamente sobre la prevención de la agresión verbal a través de actividades vivenciales que puedan poner en práctica dentro del hogar, así como de la escuela.

De igual manera, se sugiere brindar charlas psicológicas y actividades de reforzamiento que permitan mantener o reducir los niveles de ira en los adolescentes.

Finalmente, se recomienda que el departamento de psicología pueda plantear y trabajar técnicas de reconocimiento emocional y perdón, a fin de que los adolescentes puedan erradicar los resentimientos y hostilidad que sienten hacia sus compañeros, familiares y autoridades.



## **VIII. PROPUESTA**

**I. TÍTULO:** “Desarrollando mis competencias sociales”.

### **II. DATOS GENERALES**

**Institución Educativa:** “Juan Aurich Pastor”

**Nivel Académico:** Secundaria

**N° de Beneficiarios:** 20 Participantes aproximadamente.

**N° de Sesiones:** 18 Sesiones

**Fechas Tentativas:**

**Responsable:** Blanca Lucia Arroyo Pozo.

### **III. FUNDAMENTACIÓN**

De acuerdo a lo planteado en la realidad problemática de la investigación, se consideró importante construir una propuesta de un programa de habilidades sociales para reducir la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Batangrande - 2020.

En la actualidad las habilidades sociales son imprescindibles, ya no para sobrevivir sino para vivir. Así desde construir un hogar armonioso y sano, hasta tener éxito profesional son cosas que requieren que es necesario contar con un mínimo de habilidades sociales y comunicarse con los demás para poder sobrevivir, nutrirse de distintos puntos de vista, crecer, y a la vez convivir en armonía. Es importante que el hombre sepa relacionarse desde su niñez, ya que es el momento donde adquiere las bases para desarrollar las habilidades, y donde se puede determinar qué tan fácil o difícil será manejarlo en el futuro. La timidez, la dificultad para hacer amigos, el aislamiento, la agresividad y el miedo a participar, son signos de que las habilidades sociales en el individuo no se están desarrollando al máximo. En ese sentido las dificultades en habilidades sociales han sido vistas como factores de

riesgo, en la medida en que están asociadas a comportamientos considerados desadaptativos, tales como: Trastornos psicológicos de la niñez y otros problemas en la adolescencia como la implicación con drogas, violación de conducta, dificultad en las relaciones interpersonales entre otros, es por ello que la finalidad de este programa está enfocado a mejorar de las habilidades sociales , favoreciendo el crecimiento personal, social y familiar, generando una adecuada cálida de vida entre sus integrantes.

#### **IV. OBJETIVOS**

##### **GENERAL:**

Disminuir los niveles de agresividad de los adolescentes de una institución educativa de Batangrande.

##### **ESPECÍFICOS:**

Disminuir los niveles de agresividad física en los estudiantes de secundaria de una Institución educativa estatal de Batangrande.

Disminuir los niveles de agresividad verbal en los estudiantes de secundaria de una Institución educativa estatal de Batangrande.

Disminuir los niveles de agresividad ira en los estudiantes de secundaria de una Institución educativa estatal de Batangrande.

Disminuir los niveles de agresividad hostilidad en los estudiantes de secundaria de una Institución educativa estatal de Batangrande.

#### **V. METODOLOGÍA**

Para el desarrollo de este trabajo de investigación, se utilizará la participación activa de los adolescentes a través de dinámicas de interacción y pequeños debates que fomentaran; así mismo se trabajará con el apoyo de material multimedia y físico para una mejor comprensión de las sesiones, para reforzar el aprendizaje se generara actividades para casa, las mismas que serán presentadas a la semana siguiente. El desarrollo de las sesiones estará plasmado sobre el enfoque cognitivo conductual y sus técnicas de la terapia racional emotiva.

#### IV. CRONOGRAMA DE SESIONES

Fecha	N° Sesión	Sesiones	Objetivos
	1	“Tú ¿De qué formas de comunicas?”	Modificar en los adolescentes estilos de comunicación inadecuados.
	2	“Mi opinión merece respeto”	Identificar si los alumnos se expresan de una forma asertiva para defender su punto de vista.
	3	“Pintando respuestas”	Crear respuestas asertivas para diversos temas.
	4	“Conociendo y reconociendo mis derechos”	Informar y concientizar al alumnado sobre la importancia de los derechos
	5	“Respeto mis derechos y de los demás”.	Mejorar las relaciones de los participantes con sus pares y demás personas mediante la tolerancia a la frustración.
	6	“Defendiendo mis derechos”	Lograr que los alumnos aprendan a defender sus derechos y lo expresen de forma adecuada.
	7	“¡Reconociendo emociones las mías y las tuyas!”	Identificar diversas emociones para determinar cuál es la adecuada.
	8	“¿Qué importancia tienen las de emociones? ¡Conocemos las consecuencias!”	Promover que los participantes se expresen lo que piensan y sientan libremente sin que esto afecte a otro de su entorno.
	9	“Descubriendo estrategias para afrontar las situaciones negativas”	Difundir técnicas de relajación para afrontar situaciones de enojo e incertidumbre.
	10	“¡Todo empieza con “hola!””	Lograr que los integrantes inicien un diálogo asertivo.

	11	“El poder de decidir y poner límites”	Incentivar a los estudiantes a establecer límites en relaciones perjudiciales.
	12	“Lo que yo opino y pienso”	Promover en los participantes formas asertivas para realizar peticiones ante una negación.
	13	“Aplicando las palabras mágicas”	Reforzar la habilidad de solicitar un material.
	14	“¿Mi tono de voz es el adecuado?”	Demostrar la importancia de la intensidad del lenguaje al realizar una petición.
	15	“Pido las cosas con respeto”	Difundir y fortalecer valores que permita reforzar el desarrollo de las habilidades sociales de los participantes.
	16	“Me relaciono con mis pares de forma auténtica”	Fortalecer las relaciones interpersonales.
	17	“Vinculándome con mi entorno”.	Promover que los integrantes se relacionen de una manera adecuada con las personas de su medio sin crear conflictos.
	18	“Realizó y acepto cumplidos”	Difusión y fortalecimiento de la importancia de elogiarse positivamente.

## V. DESARROLLO DE LAS SESIONES

En el presente programa se realizará en 18 sesiones, las cuales serán aplicadas semanalmente con una duración de 60 minutos cada una, se optará por tomar las horas de tutoría de los adolescentes para el desarrollo de las actividades programadas a fin de que no interfiera con sus actividades académicas. Mediante el desarrollo de las sesiones se pretende que los adolescentes logren fortalecer las habilidades sociales

Se desarrollará la psicoeducación para que los adolescentes desaprendan conductas inadecuadas que los vuelven vulnerables. Por otro lado, durante el

desempeño de las actividades se promoverá la participación activa y la ejecución de actividades para casa para que se refuerce lo aprendido en cada sesión.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p style="text-align: center;"><b>1</b> <b>“Autoexpresión en reuniones sociales”</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>1</b> “Tú ¿De qué formas de comunicas?”</p>	<p style="text-align: center;">Modificar en los adolescentes estilos de comunicación inadecuados.</p>	<p style="text-align: center;">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La facilitadora da la bienvenida a los participantes y da conocer el objetivo del programa.</li> <li>• Se le entrega a los a cada persona un solapin con su nombre.</li> <li>• Elaboración de las normas de convivencia.</li> <li>• Dinámica: “secuencia de nombres”</li> <li>• Interrogaciones para ver conocimientos previos</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas: Preguntas de conocimientos previos del tema.</li> <li>• Exposición del tema: Estilos de comunicación.</li> </ul> <p><b>Cierre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Conclusión</b>, la responsable pide una conclusión de los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Trípticos</li> <li>• Solapines</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> <li>• Incentivos</li> </ul>

				<p>estilos de comunicación por grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Retroalimentación</b></li><li>• Se asigna la tarea</li></ul>	
--	--	--	--	---	--

## **SESIÓN N° 01: “Tú ¿De qué formas de comunicas?”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Estilos de comunicación**

Dentro del marco educativo es indispensable el manejo de un buen estilo de comunicación del estudiante. Es así que cada ser humano posee diversos comportamientos conforme y según los contextos se encuentre. (Gañan, 2018)

De ese punto, el autor describe 3 estilos de comunicación a continuación mencionados.

Pasividad, las personas presentan conductas temerosas, se aíslan, no defienden sus derechos, constantemente acatan ordenes de otras personas sin refutar aun cuando se vean expuestos a peligros, siempre aceptan lo que los demás digan sobre ellos, y dichas personas se aprovechan faltándoles el respeto lo que indica que dichas personas no se tienen respeto a sí mismas. (p.22)

Agresividad, las personas presentan conductas opuestas a la pasividad, dejando en evidencia su falta de intolerancia a la frustración debido a su impulsividad para responder con gritos y golpes con sus pares, muestran actitud de tener la razón en todo, se muestran como si tuvieran el poder para dominar. (p.23)



Asertividad, las personas asertivas mantienen el punto medio entre la pasividad y la agresividad, así estas personas se respetan a sí mismos y por ende respetan a sus pares y demás personas, defienden sus derechos; el comportamiento de las personas asertivas se evidencian en su seguridad, control de emociones y sus expresiones no verbales van acorde con sus expresiones verbales. (p.24)

### III. **OBJETIVO:**

- ✓ Modificar en los adolescentes estilos de comunicación inadecuados.

### IV. **EVALUACIÓN:**

Tras finalizar la actividad se evaluará mediante la técnica de lluvia de ideas donde se pedirá el aporte de los estudiantes de su apreciación sobre la temática y lo que logro aprender en la sesión desarrollada.

### V. **PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN**

#### **INICIO**

- ✓ Dinámica de presentación e integración “secuencia de nombres”
- ✓ Aplicación de Pre test
- ✓ Planteamiento de normas de convivencia

La responsable hará entrega de los solapines, se presentara a manera de dar el ejemplo como deberán presentarse los participantes cogiendo la pelota pequeña, diciendo su nombre, edad, pasatiempo favorito, el curso que más le gusta del colegio y mencionando un animal favorito y como lo relaciona con ella. Luego, pasara la pelota al participante que empezará, este deberá presentarse mencionando los puntos indicados por la responsable y pasar la pelota al siguiente participante y así hasta terminar en el último participante.

#### **DESARROLLO**

**Lluvia de ideas:** Preguntas de conocimientos previos del tema.

La responsable proyectará las siguientes preguntas e indicará que tendrán responder luego de mirar el video proyectado. Posteriormente, la responsable

proyectará el video sobre los estilos de comunicación, el cual se encuentra en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=Os-Yfp4YXnl>

Luego de la observación del video la responsable pedirá la participación de los participante para responder las preguntas y mencionando su apreciación y percepción del video.

¿Qué conozco sobre los estilos de comunicación?

¿Existen tipos de estilos de comunicación, cuáles son?

¿Cuáles son los estilos de comunicación que se practican en el aula?

¿Cuál es la importancia de los estilos de comunicación en la escuela?

**Exposición del tema:** Estilos de comunicación

La responsable formará 5 grupos de 4 para dramatizar 1 estilos de comunicación por grupo, con 3 grupos. Los otros grupos deberán prestaran atención a las dramatizaciones para luego dar su aporte de lo observado y mencionar cuál de los estilos de comunicación es importante desarrollarlo, él porque, así como también las características y efectividad de cada estilo de comunicación.

**CIERRE**

**Conclusión,** la responsable pide una conclusión de los estilos de comunicación por grupo.

**Retroalimentación**, la responsable dará una definición y la importancia de los estilos de comunicación y el estilo de asertividad que se debe poner en práctica en el ámbito educativo y hará entrega de la ficha de síntesis de los estilos de comunicación.

	<b>CONCEPTO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<b>EFFECTIVIDAD</b>
<b>PASIVO</b>	Personas que quieren satisfacer los deseos que tienen otras personas, no se enfrentan a ellas y permiten ser “manejados”.	Mirada baja, no hay contacto ocular directo, expresión facial seria, no gesticulación de manos y cuerpo, tono de voz bajo, baja empatía.	Comunicación poco efectiva. No se les toma en serio y se aprovechan de ellos. Genera insatisfacción con las relaciones sociales y se aíslan.
<b>AGRESIVO</b>	Defiende sus ideas, opiniones y derechos despreciando las opiniones de los demás. Propósito de lograr los propios objetivos. No permite el feedback del receptor.	Su expresión facial es tensa o enfadada, fija, directa y desafiante. Gestos con las manos que resultan amenazantes. Tono de voz elevado, baja empatía, uso del imperativo.	Puede ser efectivo a corto plazo para lograr los objetivos. Crea rechazo a largo plazo y se perjudican las relaciones interpersonales.
<b>ASERTIVO</b>	Defienden sus derechos respetando y teniendo en cuenta a los demás. Adaptan su discurso al contexto y emplean habilidades sociales eficaces en la comunicación	Comportamiento relajado, poseen control y seguridad en la situación. Contacto ocular directo (no amenazante). Expresión facial relajada y amistosa. Respeto del espacio de la otra persona. Enfatiza la empatía. Se da retroalimentación.	Efectivo a corto y a largo plazo. Se mantiene la atención de los receptores y se crea un pensamiento positivo del emisor. Favorecen sus intereses sin dañar al resto de personas. Aumento de la autoestima y favorece las relaciones interpersonales.

**Tabla 1:** Estilos de comunicación. Fuente: García González, A. (2016, pp. 99-100)

**Tarea:** La responsable explica la actividad a realizar, donde los participantes identificaran situaciones donde actúan haciendo uso de los estilos de comunicación, marcarán el estilo que pudieron identificar durante su día a día, tomando nota de la situación vivida, poner un número de 0 a 100 que califican dicha acción, luego escribir una mejor respuesta ante la situación vivida y volver a calificar de 0 a 100 dicha nueva acción, a la vez que hace entrega de las fichas de trabajo.

**Tarea N° 1:**

<b>N°</b>	<b>Estilo pasivo</b>	<b>Estilo agresivo</b>	<b>Estilo asertivo</b>	<b>Situación vivida</b>	<b>Calificación 0 a 100</b>	<b>Posible solución de mejora</b>	<b>Calificación 0 a 100</b>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

MODULO	Sesión	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
1 <b>“Autoexpresión en reuniones sociales”</b>	2 “ Mi opinión merece respeto”	Identificar si los alumnos se expresan de una forma asertiva para defender su punto de vista.	60 Minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisando la tarea de la sesión anterior.</li> <li>• Dinámica “Pintando mis ideas”.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del tema: Autoexpresión en casa</li> <li>• Dinámica: Siguiendo la secuencia</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realiza una retroalimentación de la actividad.</li> <li>• Se asigna como tarea que cada participante debe llenar una ficha de análisis FODA personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Dípticos</li> <li>• Papel sabana</li> <li>• Plumones</li> <li>• Colores</li> <li>• Globos</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## **SESIÓN N° 02: "MI OPINIÓN MERECE RESPETO"**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. "Juan Aurich Pastor"

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Autoexpresión en casa:**

Si bien en la escuela los jóvenes se preparan para discernir y tomar decisiones entre lo bueno y lo malo, logrando un mejor afronte a la sociedad, sin embargo todo ello ha tenido que haber sido cimentado dentro del entorno familiar. De allí la importancia de la presente en identificar las conductas asertivas de los participantes en el entorno familiar para defender sus puntos de vista, muchas veces los adolescentes en los hogares no son tomados en cuenta, por lo que conforme van desarrollándose pueden omitir opiniones frente a una situación familiar de manera inevitable. Es allí donde su conducta asertiva se mostrará calmada y pacífica ya que lo que busca es hacer escuchar su voz independientemente de que sea tomada en cuenta, por ello la importancia de reconocer sus derechos y de los demás, reconocer sus características positivas y negativas, sus limitaciones y capacidad de expresión de sus aportes de la manera más adecuada. (Van-der, 2003., p.10)

En ese sentido, el comportamiento de las personas para defender su punto de vista busca expresarse de forma respetuosa.

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Identificar si los alumnos se expresan de una forma asertiva para defender su punto de vista.

### **IV. EVALUACIÓN:**

En la presente sesión se evaluará con la participación activa de los participantes mediante la técnica de lluvia de ideas y usando la estrategia de juego de roles (dramatización)

## V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:

### **INICIO**

La responsable recibirá los trabajos de los alumnos y escogerá una ficha al azar e invitará a pasar al frente para compartir sus apuntes, cuestionando si le fue fácil identificar el estilo de comunicación que suele usar, si le fue fácil pensar en la reacción ante una mejor respuesta frente a la situación vivida y como se sintió luego de calificar dicha mejor respuesta.

### **Dinámica: Pintando mis ideas**

La responsable formará 2 grupos del total de los participantes y pegará un papel sabana para cada grupo en la pizarra donde los participantes deberán pintar una familia en una situación donde ellos también expresan sus puntos de vista, asimismo la responsable indicará que cada participante tendrá 5 segundos para dibujar algo y pasar al siguiente participante para continuar e ir al final de la columna y así hasta que la responsable diga alto. Todo ello al ritmo de música ligera.

### **Lluvia de ideas:**

La responsable pedirá que cada grupo aporte como se sintieron en la actividad y que opinan de la misma.

### **Desarrollo:**

#### **Exposición del tema: Autoexpresión en casa**

La responsable proyectará el desarrollo del tema y expondrá la temática y su importancia de ponerlo en práctica.

#### **Dinámica: Siguiendo la secuencia**

La responsable formará un círculo con todos los participantes e iniciará con la frase "Juan era", y los participantes irán aportando más frases donde se logre que Juan tenga una situación en su casa y aporte su

opinión de forma asertiva frente a su familia. La responsable y los participantes decidirán la temática.

### **Cierre**

**Conclusión:** La responsable pedirá que los participantes escriban un ejemplo de una experiencia vivida en casa, en donde se expresaron de forma asertiva y lo compartirán con los demás participantes luego de culminar, para lo cual la responsable ira pasando un globo y cuando diga alto, en el participante que se quedó deberá participar y así hasta culminar.

**Retroalimentación:** La responsable volverá a resaltar la importancia de defender el punto de vista de manera asertiva.

**Tarea:** La responsable entregará las fichas de análisis FODA personal y explicará cómo llenar para la siguiente sesión. Diciendo en la siguiente ficha deberán escribir sus características positivas en fortalezas y sus características negativas en debilidades, (tener en cuenta la ficha de síntesis de estilos de comunicación) y en oportunidades, las oportunidades que les permite aquellas características positivas tanto en el ámbito escolar, familiar y social, en cuanto a las amenazas deberán anotar todas aquellas amenazas que se les pueda presentar en los diferentes áreas familiar, escolar y social.



**Tarea N ° 2:**

<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>
<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p style="text-align: center;"><b>1</b> <b>“Autoexpresión en reuniones sociales”</b></p>	<p style="text-align: center;">3 “Pintando respuestas”</p>	<p style="text-align: center;">Crear respuestas asertivas para diversos temas.</p>	<p style="text-align: center;">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión breve de la tarea</li> <li>• Video: “respuestas asertivas en el entorno social”</li> <li>• Lluvia de ideas</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizan preguntas para ver los conocimientos previos.</li> <li>• Se explica el tema con el uso de PPT</li> <li>• Se forman grupos de trabajo y se le asigna a cada grupo un caso donde deberán plantear una respuesta acorde a dicha situación.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación</li> <li>• Conclusión</li> <li>• Se asigna tarea para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Copias</li> <li>• Fichas de registro</li> <li>• Gaseosas</li> <li>• Sándwich</li> </ul>

## **SESIÓN N° 03 "PINTANDO RESPUESTAS"**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. "Juan Aurich Pastor"

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

Autoexpresión en el entorno social

Los adolescentes como todos los seres humanos constantemente se ven expuesto con su entorno en las que pondrán en marcha las conductas adquiridas de manera personal expresando su angustia, alegría, tristeza, atracción o demás estados emocionales, mediante con sus ademanes verbales y no verbales ante las situaciones en las que se encuentren, mostrando su empatía o indiferencia ante los demás. (Lowen, 2013)

Por ello la importancia de identificar e inculcar a las respuestas asertivas frente a los demás, denotando congruencia de los pensamientos, derechos, necesidades, opiniones de sí mismos y mostrando el mismo respeto para la sociedad en general y ser aceptable para la misma sociedad.

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Crear respuestas asertivas para diversos temas en los diferentes contextos.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Se evaluará mediante la participación activa de los participantes mediante lluvia de ideas, aportes voluntarios y trabajo de grupo.

### **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

## **INICIO**

La responsable iniciará preguntando a los participantes que recuerdan de la sesión anterior, asimismo recogerá las fichas de tareas y llamará al azar para que compartan lo realizado. Posteriormente, la responsable proyectará el video sobre respuestas asertivas en el entorno social situado en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=h23JyjR2Bho&t=16s>

**Lluvia de ideas:** La responsable pedirá la participación voluntaria de los participantes sobre lo observado en el video.

## **DESARROLLO:**

**Exposición del tema:** Autoexpresión en el entorno social (Técnicas de asertividad)

La responsable proyectará el tema en las diapositivas sobre el tema e ira explicando la conceptualización y su importancia. Asimismo, la responsable formará en pareja para simular las diferentes técnicas de respuesta asertiva.

## **1. LA ASERTIVIDAD EN TRES PASOS.**

### **PASO 1**

Escuchar activamente lo que se dice y demostrar a la otra persona que se le presta atención y se le entiende.

Centrarse en la otra persona

### **PASO 2**

Diga lo que piensa u opina.

Centrarse en uno mismo

### **PASO 3**

Diga lo que desea que suceda. búsqueda de acuerdo.

Centrarse en la otra persona y en uno mismo.

## **2. EL LENGUAJE CORPORAL.**

El lenguaje corporal es fundamental para trabajar con asertividad.

De nada sirve aprender las palabras y las técnicas correctas, si luego transmitimos un mensaje contradictorio a través de nuestra postura o nuestros gestos.

## **3. EL DISCO RAYADO.**

Consiste en ser persistente repitiendo una y otra vez lo que queremos sin enfadarnos, irritarnos o levantar la voz.

Es importante utilizar ciertas palabras una y otra vez en frases distintas, fortaleciendo así la parte principal de su mensaje e impidiendo que los demás salgan por la tangente o que se desvíen de su mensaje principal.

Esta técnica es útil cuando ves que estás diciendo algo y la otra persona sigue con su idea anterior, dándote vueltas, tratando de convencerte y sin enterarse o sin querer hacerlo de lo que le estás diciendo.

El disco rayado te asegura que el mensaje se transmita sin tener que regañar.

Ejemplo: "Aquí está prohibido aparcar.. Entiendo que sólo quiere hacer un recado, pero no puede dejar aquí su coche."

Fuente: <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/unidad-de-victimas-de-accidentes-de-trafico/aspectos-psicologicos/tecnicas-asertivas.pdf>

## **Cierre**

**Conclusión:** Los participantes emitirán de manera voluntaria como se sintieron en la actividad y lo que han entendido sobre autoexpresión en las reuniones sociales.

**Retroalimentación:** La responsable Brindará la conceptualización e importancia para manejarse en el día a día en el entorno social.

**Tarea:** La responsable encarga a los estudiantes redactar situaciones vividas en prosa donde pusieron en práctica las técnicas aprendidas en la sesión, la cual se compartirá la siguiente sesión. Entregará la ficha de trabajo.

**TAREA N° 3:**

<b>Situación en casa</b>	<b>Situación en el colegio</b>	<b>Situación en lo social</b>

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p style="text-align: center;"><b>2</b>  <b>“La defensa de los propios derechos ”</b></p>	<p style="text-align: center;">4  “Conociendo y reconociendo mis derechos”</p>	<p style="text-align: center;">Informar y concientizar al alumnado sobre la importancia de los derechos</p>	<p style="text-align: center;">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Exposición del tema: Derechos.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video: ¿Qué son los derechos humanos?</li> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su pastilla psicológica</li> <li>• Se asigna tarea para casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> <li>• Incentivos</li> </ul>



## **SESIÓN N° 04 “Conociendo y reconociendo mis derechos”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Derechos**

La importancia de conocer los derechos en los adolescentes permite que se maneje un comportamiento aceptable para la sociedad en la que convive, por ser son normas jurídicas establecidas para una mejor convivencia. Ante ello las Organización de las Naciones Unidas (2016) define, “los derechos humanos como inherentes para todos los seres humanos” (p.19).

Por su parte el Ministerio de Justicia y Derechos Humanos del Perú (2013) define, “los derechos humanos son indispensables para el logro de la superación individual y social con respeto, protección y promoción permitiendo el goce de la libertad” (p.14). Es así que enfatiza como derecho fundamental, el derecho libre de la personalidad, permite el desarrollo autónomo de un proyecto de vida sin afectar a los demás, asimismo permite el ejercicio a los demás derechos, (derecho a la vida, derecho a la educación, derecho a la igualdad, etc.)

Por ello, la importancia de sensibilizar a los participantes sobre los derechos humanos para un mejor afronte y comportamiento frente a la sociedad, sin discriminación alguna, ni por raza, color, u otras índoles. Es así que la Federación Internacional de los Derechos humanos (2014), el abordaje psicológico frente a los derechos humanos permite al conocimiento de una vida digna de las personas y la sociedad en conjunto.

### III. OBJETIVO:

- ✓ Informar y concientizar al alumnado sobre la importancia de los derechos.

### IV. EVALUACIÓN:

Se evaluara mediante la técnica lluvia de ideas, trabajo en equipo y juego de roles.

### V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:

#### INICIO

La responsable iniciara compartiendo el trabajo de cada participante dejado en la sesión anterior a la vez que verificará si los participantes lograron identificar las situaciones donde deben emplear las técnicas asertivas para corregir aquellas conductas asertivas frente a la sociedad.

#### DESARROLLO

**Lluvia de ideas:** La responsable pedirá que los participantes formen un circulo y pondrá en el piso los diferentes derecho humanos escritos en tiras de cartulina, pedirá a los participantes y pedirá que aporten una idea sobre un derecho que ellos conocen y porque se debe poner en práctica dicho derecho e irán pegando en la pizarra.

Exposición del tema: La responsable proyecta el tema Derechos e inicia con la exposición de la sesión.

#### Cierre:

#### Conclusión:

La responsable brinda una conceptualización general concreta de los derechos resaltando la importancia en el ámbito social.

**Retroalimentación:** La responsable proyecta el video sobre los derechos situado en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=cQyEZ5erG6k>

**Tarea:** La responsable hace entrega de la ficha de trabajo e indica que deberán identificar los derechos puestos en práctica ya sea de un maestro,

hermano, o padres, tomar nota de sus derechos que ponen en práctica y relacionar con los derechos que cada uno práctica y que derechos de la persona que tomo nota sus derechos le gustaría desarrollar y porque.

**TAREA N° 4:**

<b>PERSONA FAVORITA</b>	<b>DERECHOS QUE PRÁCTICA</b>	<b>MIS DERECHOS</b>	<b>DERECHOS QUE ME GUSTARÍA PONER EN PRÁCTICA</b>	<b>PORQUE DESARROLLAR NUEVOS DERECHOS</b>

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p style="text-align: center;"><b>2</b> <b>“La defensa de los propios derechos ”</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>5</b> “Respeto mis derechos y de los demás”.</p>	<p style="text-align: center;">Mejorar las relaciones de los participantes con sus pares y demás personas mediante la tolerancia a la frustración.</p>	<p style="text-align: center;">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Proyección del video: “Ejemplo de tolerancia”</li> <li>• Preguntas en relación al video</li> </ul> <p>Se menciona el objetivo de la sesión.</p> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.</li> <li>• Exposición del tema: Tolerancia</li> <li>• Se forman 4 grupos y se les entrega la lectura: “un chocolate muy especial”.</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se determina la tarea para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Copias</li> <li>• Proyector</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## **SESIÓN N° 05 “Respeto mis derechos y de los demás”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

Para Valero (2010) refiere: el hombre se ve en la obligación de desarrollar sus principios éticos ya que ello permitirá la evaluación de aquellas acciones propias y de los demás; esto debido a que los valores hace alusión a las acciones que el individuo debe ejercer, de tal forma que al realizar una acción deberá elegir entre hacer lo correcto o no. Para dicho fin es indispensable que el hombre se vea sometido a la educarse en valores mediante la educación desde la familia y ser reforzado en la escuela (p.7)

Siendo la tolerancia aquella virtud de la democracia de la igualdad de opiniones, liberando al hombre de tener la razón por sobre todas las cosas, la tolerancia permite brindar una opinión modesta sobre los pensamientos, sentimientos por el simple de echo de mantener una postura aunque esta no sea tomada en cuenta ante cualquier situación (Beltran, 2000)

Por ello la importancia de poner en práctica la tolerancia en los participantes ya que permitirá a una mejor convivencia en el entorno familiar, escolar y social, ya la tolerancia es un elemento importante en la sociedad, lo que le hace indispensable para las relaciones sociales permitiendo una mejor relación entre la sociedad del hombre que le rodea y demás sociedades.

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Mejorar las relaciones de los participantes con sus pares y demás personas mediante la tolerancia a la frustración.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

La presente sesión será evaluada por la observación de las participaciones activas de los participantes, mediante la técnica de lluvia de ideas.

#### **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

##### **INICIO**

La responsable iniciara proyectando el video sobre la tolerancia, situado en el siguiente link: <https://www.youtube.com/watch?v=IjjEGu2pBtY>

##### **Lluvia de ideas:**

La responsable pedirá que los chicos aporten de manera voluntaria sobre lo observado, de preferencia los participantes que menos participaciones van teniendo.

##### **Desarrollo**

##### **Exposición del tema: Tolerancia**

La responsable proyecta el tema y brinda información sobre la tolerancia y su importancia para defender los derechos.

Así mismo, formará grupos y proyectará en audio y video el cuento “Un chocolate muy especial” el cual debe ser discutido en grupo, luego de ello, deben responder las preguntas y compartir entre todos los participantes.

El video puede encontrarse en el siguiente link: <https://www.pinterest.es/pin/281193570459449499/>

##### **Preguntas para la comprensión de texto:**

1. ¿Por qué una niña se ha mordido a otra en el colegio?
2. ¿Qué has entendido de la historia que contó su madre a su hija?

3. ¿Qué ha aprendido la niña con el cuento de su madre?

4. ¿Qué decisión ha tomado la niña tras el cuento?

5. ¿Qué has aprendido con este cuento?

**Cierre**

**Conclusión:** La responsable emite una conceptualización concreta de la tolerancia y su importancia.

**Retroalimentación:** La responsable brinda una conceptualización de tolerancia relacionado a la lectura reflexiva.

**Tarea:** Pintar una situación donde se está practicando la tolerancia. No se deben usar palabras.



MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p align="center"><b>“La defensa de los propios derechos ”</b></p>	<p align="center"><b>6</b> <b>"Defendiendo mis derechos"</b></p>	<p align="center">Lograr que los alumnos aprendan a defender sus derechos y lo expresen de forma adecuada.</p>	<p align="center">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión.</li> <li>• Se entregan las cartillas de normas y reglas a cada participante.</li> <li>• Se revisa brevemente la tarea</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Exposición del tema: Normas y Reglas</li> <li>• Se forman 5 equipos de trabajo, se les asigna una situación que deberán analizar.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• A cada estudiante se les entrega su pastilla psicológica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Copias</li> <li>• Cartillas</li> <li>• Fichas de trabajo</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## **SESIÓN N° 06 “Defendiendo mis derechos”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Normas y reglas**

Para la buena convivencia de los seres humanos en las diferentes sociedades se deben crear dichas normas para acatarlas resguardando el bienestar de todos que la integran. Es así que una norma viene a ser los convenios elaborados por la sociedad el cual debe ser cumplidos por sus miembros, asimismo estas normas hacen referencia los aspectos morales de entre la sociedad entre ellos el respeto, la justicia y la honestidad. En cuanto a la reglas, hacen referencia a lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer por lo que serán sancionadas ante el incumplimiento de una regla puntual dentro de la sociedad. (Villalba, 2001, P.1)

Por ello la importancia del conocimiento de las normas y reglas el cual va permitir a las personas defender sus derechos siendo que fueron creadas para salvaguardar el bienestar de la sociedad ante los comportamientos no adecuados que causen daños a los demás.

### **III. OBJETIVO**

- ✓ Lograr que los alumnos aprendan a defender sus derechos y lo expresen de forma adecuada.

### **IV. EVALUACIÓN**

Se evaluara mediante el trabajo en equipo y la técnica de lluvia de ideas, en donde los participantes dan sus aportes de lo que conocen o van percibiendo de la temática.

## V. PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

### INICIO

La responsable entregará las cartillas de normas y reglas a cada participante, el cual tendrán que llenarlo con la colaboración de sus compañeros.

Fecha \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

1. menciona una norma que te moleste.

---

2. ¿Por qué te molesta?

---

---

3. Que normas cumples en:

La escuela:

---

La casa:

---

En el barrio:

---

4. ¿Para qué crees que sirven esas normas?

---

---

5. ¿Quién prefiere que te señale las normas y por qué en cada caso?

Quien	Porque
Tú mismo (a)	
Un amigo(a)	
Un compañero (a)	
Un familiar (a)	
Otro(a)	

**6. Menciona dos normas que hayas incumplido y porque:**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**DESARROLLO**

Lluvia de ideas: La responsable pedirá aportes de los participantes que conocen de las normas y reglas.

- ✓ ¿Qué normas conocen?
- ✓ ¿Qué normas se cumplen en el aula?
- ✓ ¿Qué normas se cumplen menos en el aula? ¿Por qué crees que no se cumplen?
- ✓ ¿para qué sirven las normas y reglas?

**Exposición del tema: Normas y Reglas**

La responsable proyectara el tema en diapositivas, la cual irá explicando las diferencia entre ellas y su importancia y como nos podemos hacer uso de ellas.

	Norma	Regla
Definición	Convención creada para regular la vida en sociedad.	Convención de que debe ser cumplida en un entorno específico.
Tipo de acuerdo	Social	Social. Jurídico.
Forma de transmisión	Oral.	Escrita.
Tipo de sanción	Moral.	Moral. Legal.
Ejemplo	La puntualidad se considera un acuerdo social. Al no cumplirse puede implicar una sanción moral.	Una de las reglas en las empresas es el horario de trabajo. Al no cumplirlas, se irrespeta lo acordado en el contrato y puede implicar una sanción o un despido.

La responsable formará grupos, entregará las fichas de trabajo de una historieta la cual puedan leerlo y organizaran una nueva historieta donde se represente situaciones cotidianas en los diferentes ámbitos, donde se observe que no se cumplen alguna norma o reglas del grupo. Ante hecho deberán hacer una lista de alternativas para mejorar dichas situaciones.



**Cierre**

**Conclusión:** Cada grupo emite una conclusión de lo que es las normas y reglas y porque son importantes.

**Retroalimentación:** La responsable realiza un definición concreta de normas y reglas y como pueden ser empleadas en la vida cotidiana.

**Tarea:** La responsable hace entrega de la ficha de trabajo para ser realizando según la sesión realizada.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p><b>“Expresión del enfado o desconformidad”</b></p>	<p><b>7</b>  “¡Reconociendo emociones las mías y las tuyas!”</p>	<p>Identificar diversas emociones para determinar cuál es la adecuada.</p>	<p>60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida y se menciona el objetivo de la sesión.</li> <li>• Dinámica de inicio: “El semáforo de las emociones”</li> <li>• Se le pregunta los participantes como se sintieron durante la dinámica.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea asignada.</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Exposición del tema: Reconocimiento de las emociones.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición respecto a lo aprendido.</li> <li>• Se fija la tarea para casa</li> <li>• Se entrega su incentivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Floteos</li> <li>• Hojas</li> <li>• PPT</li> <li>• Chupetines</li> <li>• Emoticones</li> </ul>

## **SESIÓN Nº 07 “ASERTIVIDAD EN PRÁCTICA”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Reconocimientos de emociones**

Según la propuesta de Salovey y Mayer (1990) refieren, la inteligencia emocional son aquellas habilidades que permiten manejar los sentimientos y emociones los cuales el hombre hace uso para poder dirigir dichos sentimientos y acciones personales que son propios del individuo. Desde ese punto de vista se define a las emociones como las respuestas del organismo como fisiológicas, conductas expresivas y la experiencia consiente. (p.21)

De ese modo las emociones son el proceso de aquellos mecanismos que permite al hombre reaccionar con inmediatez ante situaciones de inesperadas. Para cada una de las emociones el organismo reacciona con una respuesta, como aumento de las palpitations cardiacas, sudoración, etc.

Ante esto cada ser humano tiene sus propias reacciones dependiendo de lo que aprendieron o desarrollaron durante el trayecto de su vida, por ello la importancia del desarrollo y conocimiento de las emociones y sobre todo la capacidad de reconocer las emociones en diferentes contextos de los participantes en el cual puedan reconocer cada emoción y procesar logrando tener reacciones favorables para sí mismos y de los demás.

### **III. OBJETIVO:**



- ✓ Identificar diversas emociones para determinar cuál es la adecuada.

#### **IV. EVALUACIÓN:**

Los participantes serán evaluados a través de las aportaciones, mediante el uso de la lluvia de ideas y aportes según su percepción de la temática.

#### **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

##### **INICIO**

Dinámica de presentación del tema. “El semáforo de las emociones”

La responsable presentará el semáforo de las emociones y explicará en que consiste. Indicando los largares para Rojo, Amarillo y Verde, a continuación leerá las situaciones donde se presentan una problemática ya sea en casa, en el aula o con amigos. Apenas termine de leer las situaciones los participantes correrán a pararse en el color que ellos creen conveniente que harían ante esa situación, luego la responsable pedirá que opinen cada uno de los participantes por qué eligieron ese color y si es correcto o no porque.

##### **Situaciones:**

1. En la clase de arte la docente se encontraba pasando lista cuando de pronto mi amiga que se encontraba a tras de mi carpeta, me converso al oído preguntándome si había traído los materiales que la docente pidió, entonces me di la vuelta para responderle cuando la docente se dio cuenta y se me acerco

2. Ale está se encontraba en la clase de teatro cuando le toco salir a participar de una dramatización de semana santa, mientras ella se esforzaba por no llorar por los sucesos tristes que estaba escenificando, sus compañeros del fondo se carcajaban.

3. Pepe estaba jugando futbol con unos amigos afuera de su casa, cuando paso un carro y reventó su pelota.

Lluvia de ideas: Preguntas de conocimientos previos al tema.

¿Cómo se sintieron al realizar la actividad?

¿Qué emociones pudieron identificar en cada situación?

¿Qué emociones pudieron identificar en cada situación?

## DESARROLLO

Exposición del tema: Reconocimiento de las emociones:

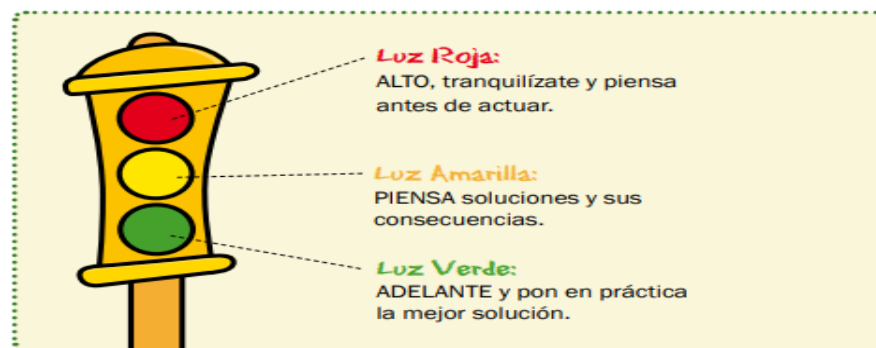
### El semáforo de las emociones:

**ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

**AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.

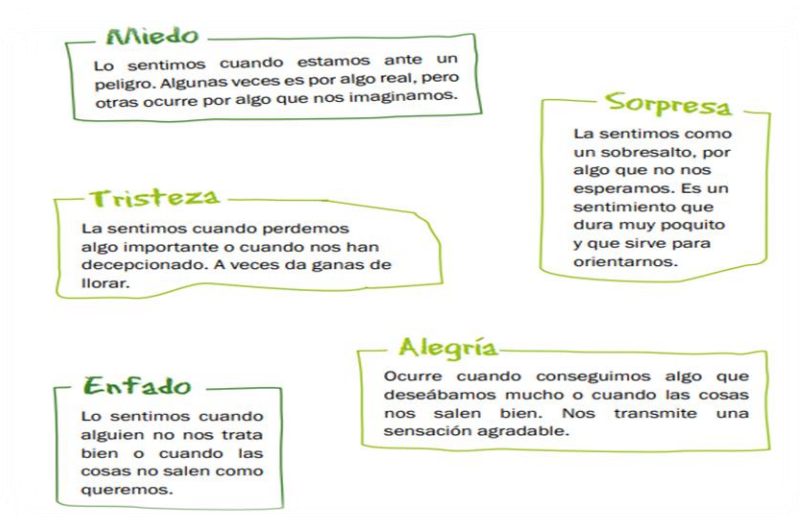
**VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

Para asociar las luces del semáforo con las emociones y la conducta se puede realizar un dibujo o prueba con un semáforo y los siguientes pasos:



La responsable forma grupos, y entregara una emoción por grupo, donde los participantes deberán organizar una situación real según la emoción que les tocó. Luego, los participantes ejecutarán sus dramatizaciones y explicaran como se sintieron, que emociones sintieron al ejecutar la dramatización.

La responsable expone la temática sobre las emociones, así mismo indicará la importancia de identificar a cada uno de ellas y tener la capacidad de identificar, si es adecuada para el bienestar emocional individual y por ende de los demás para dejar fluir de manera que no lastime a ninguno en el momento de expresarlo.



## CIERRE

Conclusión: La responsable pedirá que cada grupo defina lo que son las emociones y porque son importantes.

Retroalimentación: La responsable realiza una definición concreta sobre las emociones y los beneficios a nivel personal y social indicando algunas actividades alternativas a desarrollar ante las emociones intensas, dichas son alejarse del lugar, no volver hasta estar tranquilos, contar hasta 10, pasear, leer un libro, jugar, imaginar que se encuentra en otro lugar, etc.

## Tarea

La responsable hará entrega de las fichas de emociones y explicará que tendrán que tomar nota según las indicaciones de la ficha.

## TAREA N° 7:

### \* ¿Cómo te sentirías si...?

...un compañero de tu clase te dice "tú no puedes jugar".

...un amigo te dice que empujes a otro.

...un compañero te rompe el dibujo que habías hecho.

...un conocido te dice que te burles de otro.

### \* Señala la palabra que corresponde



Alegría



Enfado



Tristeza



Miedo

Describe:

Me siento alegre cuando....

---

---

---

---

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>“Expresión del enfado o desconformidad”</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>8</b> “¿Qué importancia tienen las de emociones? ¡Conocemos las consecuencias!”</p>	<p>Promover que los participantes se expresen lo que piensan y sientan libremente sin que esto afecte a otro de su entorno.</p>	<p style="text-align: center;">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyecta el video: “Video para trabajar las emociones”</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea asignada.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Exposición del tema: “importancia del reconocimiento de las emociones.</li> <li>• Se forman grupos para trabajar la lectura: “Responder a una acusación”</li> <li>• Dramatización de la lectura.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Se establece la tarea para casa</li> <li>• Se entrega su pastilla psicológica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Copias</li> <li>• Globos</li> <li>• Reproductor de música</li> <li>• PPT</li> <li>• Pelotas anti estrés</li> </ul>

## **SESIÓN N° 08: “¿Qué importancia tienen las de emociones? ¡Conocemos las consecuencias!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **La importancia de saber reconocer nuestras emociones.**

La importancia de poder identificar las emociones para poder expresar de tal manera que permita comunicarlas de forma adecuada, si bien el hombre experimenta diferentes emociones mediante los sentimientos positivos como la alegría, pero también experimenta emociones negativas como la tristeza, el enfado, miedo. En relación al cognitivo, las emociones permiten la capacidad de procesamiento de la información emocional a partir de las características subjetivas, percepción y la experiencia, en el aspecto lo conductual, se enfoca en el análisis de las características expresivas y motoras de las conductas emocionales y faciales las cuales caracterizan cada emoción. (Mesa, 2015, p,29)

De ese modo, lograr reconocer las emociones mediante los estímulos ya que estos tienen intenciones precisas de durar toda una vida o por un corto plazo mediante los sentimientos del amor, alegría, etc., por algo o alguien. El conocer las propias emociones, permite a cada ser humano pueda dar un buen manejo sin caer en bloqueos o una enfermedad. Si bien el ser humano está en el derecho de sentirse triste o alegre lo importante es saber direccionar dichos sentimientos sin dañar el nivel personal o a los semejantes por simplemente no lograr controlar una ira de momento.

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Promover que los participantes se expresen lo que piensan y sientan libremente sin que esto afecte a otro de su entorno.

#### IV. EVALUACIÓN:

Los participantes serán evaluados mediante las aportaciones mediante el uso de la lluvia de ideas y aportes según su percepción de la temática.

#### V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:

##### INICIO

La responsable proyecta el video para trabajar las emociones, ubicado en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>

##### DESARROLLO

**Lluvia de ideas:** La responsable entregará pedirá formar un circulo para poder responder las preguntas y aportes sobre el video, donde ira pasando un globo inflado, el cual contiene una pregunta dentro y al ritmo de música irán pasándose el globo y cuando la responsables pare la música la persona que se quedó con el globo deberá reventar el globo y darán su aporte sobre el video observado y responder la pregunta.

¿Qué sabes de las emociones?

¿Cómo se manifiestan las emociones?

¿Qué nos permite las emociones?

¿Qué consecuencias puede traer si no identifico mis emociones?

**Exposición del tema:** La responsable explica el tema “importancia del reconocimiento de las emociones.

La responsable forma grupos para trabajar el comienzo de la siguiente lectura reflexiva:

### **“Responder a una acusación”**

Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe 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.

Luego de haber leído el inicio de la lectura los alumnos compartirán en grupo cada uno como actuarían si se encontrarían si se encontrarían en el lugar de pepe, posteriormente debaten entre las respuestas adecuadas y realizaran una lista de dichas acciones adecuadas elegidas y lo debatirán entre los demás grupos tomando nota las acciones adecuadas de todos los grupos.

#### **Cierre**

**Conclusión:** Cada grupo formula una definición concreta y la importancia del reconocimiento de las emociones.

Retroalimentación: La responsable hace entrega de las pastillas psicológicas, indicando la importancia del tema desarrollado.

**Tarea:** La responsable indica la próxima tarea donde los participantes tienen que escribir un cuento en una situación de conflicto de adolescentes que se encuentren en un diálogo entre adolescentes, donde se acuse a algo o alguien cierta error, y culminar con una solución donde se dé a notar que actúan de manera adecuada para solucionar dicho conflicto.



MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>“Expresión del enfado o desconformidad”</b></p>	<p style="text-align: center;">9 “Descubriendo estrategias para afrontar las situaciones negativas”.</p>	<p style="text-align: center;">Difundir técnicas de relajación para afrontar situaciones de enojo e incertidumbre.</p>	<p style="text-align: center;">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica de relajación y respiración</li> <li>• Presentación de la tarea asignada</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Se presenta una PPT con contenido sobre las técnicas de relajación.</li> <li>• Se plantea un video reflexivo sobre el tema y terminado el video se hacen preguntas.</li> <li>• Ejercicio de respiración diafragmática y visualización positiva.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación</li> <li>• Conclusiones</li> <li>• Asignación de tarea para casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Pista musical</li> <li>• Almohadas</li> <li>• Grabadora</li> <li>• Fichas de registro</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## **SESIÓN Nº 09 “DESCUBRIENDO ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR LAS SITUACIONES NEGATIVAS”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Técnicas de relajación**

Las técnicas de relajación desde tiempos ancestrales a la actualidad permiten al hombre lograr una estabilidad del organismo a nivel general, dando buenos resultados a nivel psicológico y físico.

De ese modo según el enfoque cognitivo conductual hacer unos de las técnicas de relajación para reducir la agresividad iniciando con la respiración profunda, donde se tendrá que inhalar y exhalar una y otra vez, seguidamente con relajación muscular donde mientras va respirando irá sintiendo y relajando cada musculo. Ello supone que dichas técnicas trabajadas logren el establecer al hombre a nivel orgánico y psíquico.  
(Choliz sf)

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Difundir técnicas de relajación para afrontar situaciones de enojo e incertidumbre.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Se evaluará con la participación activa de los participantes mediante el juego de roles, lluvia de ideas.

### **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

## **INICIO**

La responsable iniciara realizando una dinámica de relajación y respiración, con la ayuda de música relajante la responsable pedirá a los participantes que puedan sentarse cómodos en sus respectivas sillas formando un círculo e indicara que cierren los ojos, en la cual pedirá que los participantes respiren lentamente inhalando aire por la nariz y expulsando por la boca, luego pedirá que hagan pequeños movimientos circulares de cabeza, hombros, tronco, cintura rodillas y tobillos. Finalmente les pedirá que sientan cada parte de su cuerpo relajarse, e ira mencionando cada parte de cuerpo y cuando se dé cuenta que ya se encuentran bastante relajados la responsable pedirá que abran sus ojos.

## **DESARROLLO**

### **Lluvia de ideas:**

La responsable pedirá a los participantes que aporten como se sienten luego de la dinámica y como se sentían antes de la dinámica.

### **Exposición del tema: Técnicas de relajación**

La responsable expone sobre técnicas de relajación y su importancia de hacer uso de ellas.

Formará grupo para entregar una técnica a cada grupo quienes tendrán que leer y entenderla con ayuda de la responsable para luego ponerlo en práctica en aula.

Dichas técnicas se encuentran en el siguiente link:

<http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

### **POSTURA:**

- ✓ Sentada: espalda recta, piernas cruzadas
- ✓ De pie: percepción del esquema corporal
- ✓ Tumbada: respiración natural completa
- ✓ Movimiento: danza, estereotipias, ejercicios

### **SISTEMA CARDIOVASCULAR:**

- ✓ Dejar al corazón latir espontánea y tranquilamente
- ✓ Imaginar cómo las arterias se relajan

## **RESPIRACIÓN:**

- ✓ Espontánea (“algo respira en mí”)
- ✓ Rítmica (según Chuang Tzu, “Inhalar y exhalar ayuda a liberarse de lo rancio y a Introducir lo fresco”)
- ✓ Observación de la respiración, “seguirla”
- ✓ “Engancharnos” a la respiración
- ✓ Inspirar-espigar por la nariz
- ✓ Abdominal (diafragmática)
- ✓ Completa: abdominal-torácica-clavicular

## **PENSAMIENTO-LENGUAJE:**

- ✓ No engancharse a (ni luchar contra) los pensamientos
- ✓ No engancharse a (ni luchar contra) las emociones
- ✓ Evitar monólogos interiores (el “mono parlanchín”), el “pensamiento discursivo”
- ✓ Repetición mental de una palabra agradable: “Paz”, “Tranquilidad”
- ✓ Recitación de un “Mantra” (palabra o grupo de resonancia especial repetitivos)
- ✓ Técnicas de visualización-imaginación de escenas agradables o neutras: paisajes, colores, sonidos, tacto, sabores, olores
- ✓ Meditación sobre objetos: naturales, mandalas, pared
- ✓ “Biofeed-back”: autocomprobación de consecuencias fisiológicas de la relajación.

## **Cierre**

**Conclusión:** La responsable realiza una conclusión general de la sesión desarrollada.

Retroalimentación: La responsable pedirá a los participantes mencionar una palabra con la que identifican la sesión y porque.

**Tarea:** Trabajar en grupos de clase las diferentes sesiones tomando nota de los cambios de cada uno en las diferentes sesiones aplicadas.




MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>“Decir no y cortar interacciones”</b></p>	<p style="text-align: center;">10 “¡Todo empieza con “hola!”</p>	<p style="text-align: center;">Lograr que los integrantes inicien un diálogo asertivo.</p>	<p style="text-align: center;">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica: “Saludos distintos”</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Exposición del tema: comunicación interpersonal.</li> <li>• Dinámica :“la hoguera”</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retroalimentación y conclusión de la sesión</li> <li>• Se estipula la tarea para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Pañuelos</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## **SESIÓN Nº 10 “¡TODO EMPIEZA CON “HOLA!”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

Comunicación interpersonal.

La comunicación interpersonal se refiere a la interacción de los seres humanos entre sí basados en el conocimiento de creencias, actitudes, valores e incluso las cualidades psicológicas del interlocutor. Miller y Steinberg (Citado por García 1994)

En cuanto al ámbito educativo el objetivo es lograr una comunicación adecuada entre los educandos, despertando actitudes, aptitudes de comunicación individual y social, donde el amor, empatía y respeto del uno por el otro logre una armonización general denotando el logro del crecimiento personal y profesional. (García, 1994)

De allí la importancia el logro de la comunicación asertiva de los participantes, como Gonzales (1994) menciona, la comunicación interpersonal entre dos individuos permite el saber hablar y sobre todo saber comunicar escuchándose el uno con el otro por turnos dando lugar a escuchar la postura personal y del otro (p.22).

Por su parte Zayas (s.f) menciona que una comunicación interpersonal se da mediante la interacción verbal y no verbal dentro del contexto cara a cara de dos personas, donde se intercambia las experiencias. Este mismo autor menciona los requisitos básicos de la comunicación interpersonal. (p.60, 61)

La transparencia, la cual permite que haya una asociación entre lo que el hombre está pensando, sintiendo y su actuar.



La autenticidad, forja al ser humano en confianza en sí mismo, ser sincero, sea bien escuchado, comprendido y atendidos.

Coherencia, se basa en la conexión y relación lógica entre el pensar comunicar y actuar de lo que se esté hablando ya sea una cosa o persona, apoyados en sus principios y valores individuales.

Congruencia, posibilita emitir mensajes y respuestas transparentes, asimismo permite al hombre un crecimiento personal.

La aceptación, aceptarse a sí mismo y a los demás denotando tolerancia y respeto por las diferentes formas de pensar de los demás.

La consonancia, permite la capacidad del control emocional, y la combinación adecuada entre lo cognitivo, afectivo y entre el corazón y la razón del hombre frente a una situación.

La empatía, el logro de la capacidad de ponerse en el lugar del otro.

### **III. OBJETIVO:**

Lograr que los integrantes inicien un diálogo asertivo.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Se evaluará mediante el juego de roles, participación activa en la técnica de lluvia de ideas y trabajo en equipo.

### **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

#### **INICIO**

#### **Dinámica: Saludos distintos.**

La responsable indica que las carpetas sean colocadas en 'U' y pasen al medio del aula, indica que tendrán que caminar por direcciones distintas, y cuando ella diga alto se saludaran con su compañero que está a su lado, con el saludo que ella indique. 1. saludo japonés (manos juntas y breve inclinación) 2. Saludo de manos (se darán las manos) 3. Saludo orejitas (cada compañero se cogerá una oreja del otro) y así hasta que la responsable lo decida.

## **DESARROLLO**

Lluvia de ideas: La responsable pedirá que brinden saberes previos del tema.

¿Qué es comunicación personal?

¿Cómo se expresa la comunicación verbal?

¿Cómo se expresa la comunicación no verbal?

Exposición del tema: Comunicación interpersonal

La responsable organiza a los participantes en círculo para trabajar la dinámica "la hoguera", Indicando que en esta dinámica imaginaremos que en el medio hay una gran hoguera y todo lo que cae en él, se quema sin dejar ni cenizas. Pedirá que tienen que cerrar los ojos e ira indicando que inhalen lentamente y exhalen lentamente, cuando ya logré una máxima relajación, indicará que sin abrir los ojos se va a trabajar la actividad, entonces, dirá en plena calma se logra sentir que nos está atacando el "Miedo" y en voz alta dirán todos, lo tiramos para la hoguera, luego, dirá ahora nos ataca la "Angustia", repitiendo los participantes lo tiramos a la hoguera, y así continuará, con "Timidez", "Vanidad", "Complejos", "Exigencia", "Ira", etc. Al culminar la actividad la responsable pedirá que los participantes vuelvan a respirar lentamente inhalando y exhalando, y cuando cuente hasta 3 podrán abrir los ojos quedándose en sus sitios, indicando que cada participante se pondrá de pie y dirá algo en positivo como por ejemplo alguna actividad que sabe hacer muy bien, el sueño de su vida, etc.

Finalmente la responsable expondrá el tema indicando la importancia y tomando como ejemplo la expresión de aquellas actividades que mejor saben hacer y la capacidad de los demás para escuchar mientras un compañero expresa su sentir sin ser interrumpido.

## **Cierre**

**Conclusión:** La responsable hace da una conceptualización general de la importancia de los de la comunicación interpersonal.

**Retroalimentación:** Cada participante describe con una palabra a la sesión.

**Tarea:** Organizarse en grupo de 4 y realizar una dramatización grabada de una situación incómoda que hayan coincidido con nuevas propuestas y acciones de como hubieran actuado y como hubiesen sido los resultados.

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p align="center"><b>“Decir no y cortar interacciones”</b></p>	<p align="center">11 “El poder de decidir y poner límites”</p>	<p align="center">Incentivar a los estudiantes a establecer límites en relaciones perjudiciales.</p>	<p align="center">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se menciona el objetivo de la sesión</li> <li>• Analizar una lista de situaciones de conductas inadecuadas.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente.</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Exposición del tema: Asertividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se entrega la tarea para casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Incentivos</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## **SESIÓN Nº 11: “EL PODER DE DECIDIR Y PONER LÍMITES”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Asertividad**

En la interacción diaria cada ser humano se ve expuesto a situaciones donde necesariamente debe hacer uso de la expresión logrando transmitir lo que realmente se quiso decir, ello conlleva a lograr beneficios para la salud mental de ambas partes. De presentarse lo contrario, apoyados en los valores y con confianza por el dominio de la asertividad lograr mostrar el mal estar de forma asertiva, incluso si la otra persona no lo hace y el mantener dicha postura la parte contraria obtendrá un ejemplo a seguir o buscar un cambio personal en cómo manejarse para los demás. De tal manera que dicha acción permite mantener mejores relaciones con toda la sociedad. (Caballo, 1983)

Entre las dimensiones de las conductas asertivas (Caballo, 1983) señalan, la capacidad de decir no, pedir favores, hacer peticiones, capacidad de expresión de sentimientos positivos y negativos, capacidad de iniciar, continuar y culminar un diálogo.

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Incentivar a los estudiantes a establecer límites en relaciones perjudiciales.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Los participantes serán evaluados mediante la calificación de la presentación de las tareas asignadas, participación activa, juego de roles.

## V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:

### **INICIO**

La responsable inicia con el planteamiento de supuestas situaciones mal intencionado y continuar con los participantes quienes deben seguir la cadena hasta llegar al último participante, (pueden ser situaciones ficticias o reales) e inicia diciendo, mientras venía a la escuela me encontré con un amigo y me propuso irnos a jugar en el parque y yo dije... tocando el hombro de la primera participante quien debe dar una respuesta negativa a la propuesta, como por ejemplo yo dije, "no, gracias a mí me gusta ir a estudiar" quien continuara diciendo, mientras venía a la escuela .... me encontré con mi vecino y me dijo.... y yo dije, tocando al participante de lado. Hasta culminar en el último participante.

### **DESARROLLO**

#### **Lluvia de ideas:**

¿Te consideras una persona asertiva?

¿Qué conducta consideras hacen que seas una persona asertiva?

¿Si tendrías que cambiar algunos aspectos de tu conducta para ser una persona asertiva cuáles serían, porque?

Exposición del tema: Asertividad

La responsable expone la temática de la sesión y luego invita a pasar a los participantes por parejas para presentar la tarea atribuida en la sesión pasada, pero tendrán que agregar sus respuestas a como se sintieron, que dificultades tuvieron para organizarse, y como lograron llegar a acuerdos, finalmente como se sienten ahora.

### **Cierre**

**Conclusión:** La responsable brinda una concepción general del tema de la sesión asociando con el trabajo realizado y su importancia para establecer límites en las relaciones.

**Retroalimentación:** Cada participante escribe una frase de halagos positivos para toda el aula y cada uno va leyendo y pegando en la pizarra, bajo el título “mi aula y mi relación con mi aula” título elaborado y pegado por la responsable.

**Tarea:** La responsable entrega las fichas de trabajo e indica que deberán tomar nota de los aspectos negativos, el cual pondrá un puntaje, indicará el sentimiento que siente frente a los aspectos negativos, luego escribir algunas acciones que permitan obtener el cambio frente a los aspectos negativos, posteriormente anotar los nuevos aspectos positivos, colocar el puntaje al aspecto positivo, finalmente tomar nota de sentimiento experimentado frente a los aspectos positivos.

**TAREA N° 11:**

**Escribir** los aspectos negativos, el cual pondrá un puntaje, indicará el sentimiento que siente frente a los aspectos negativos, luego escribir algunas acciones que permitan obtener el cambio frente a los aspectos negativos, posteriormente anotar los nuevos aspectos positivos, colocar el puntaje al aspecto positivo, finalmente tomar nota de sentimiento experimentado frente a los aspectos positivos.

<b>Aspectos negativa</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Acciones para cambiar</b>	<b>Aspecto positivo</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Sentimiento frente a aspectos positivos</b>



MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p align="center"><b>“Decir no y cortar interacciones”</b></p>	<p align="center">12 “Lo que yo opino y pienso”</p>	<p align="center">Promover en los participantes formas asertivas para realizar peticiones ante una negación.</p>	<p align="center">60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida y se menciona el objetivo de la sesión.</li> <li>• Se proyecta el video: “Aprender a decir no”,</li> <li>• Analizar el video por grupos.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente.</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Exposición del tema: Técnicas para decir no.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se hacen preguntas de meta cognición.</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se le entrega la tarea para casa</li> <li>• Se le entrega a cada participante un mensaje referente al tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de papel bond</li> <li>• Diapositivas</li> <li>• Pastillas psicológicas</li> </ul>

## **SESIÓN N° 12: “LO QUE YO OPINO Y PIENSO”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Técnicas para decir no**

Torralba (2016) refiere, decir no es un arte, decir no es un acto de inteligencia frente a un acto que no deseas realizar realmente porque es contraproducente que van contra tus valores, creencias y convicción de lo que se busca en un proyecto de vida. En tanto, en los adolescentes requieren de afirmación personal mediante su exploración en su mundo interior y exterior.

Lograr comunicarse con los demás de manera fluida y eficiente con los demás requiere de una formación en valores y asertividad, pero también dominio del lenguaje verbal y no verbal, que permita dar respuestas asertivas y seguridad a la hora de decir no.

La importancia de decir no radica en la necesidad de satisfacción personal y para con los demás poniendo límites y diciendo no de forma asertiva. La dificultad de decir no tiene su predominancia por algunas ideas irracionales esto en cuanto a lo cognitivo debido al sentimiento de culpa por el hecho de no corresponder al pedido, teniendo pensamientos negativos como soy mala persona, no merezco su amistad, soy un egoísta, etc. (Torralba, 2016)

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Promover en los participantes formas asertivas para realizar peticiones ante una negación.

#### IV. EVALUACIÓN:

En la presente sesión se evaluará mediante la ejecución de técnicas y estrategias para decir no, así mismo la técnica de lluvia de ideas.

#### V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:

##### Inicio:

La responsable proyecta el video “Aprender a decir no”, encontrado en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=57vsC8WnQpM> luego, se comentará sobre lo observado.

##### DESARROLLO

##### LLUVIA DE IDEAS:

La responsable realiza las siguientes interrogantes:

¿Cuándo decir no?

¿Cuáles son las situaciones para decir no?

¿Antes de dar una respuesta que se debe hacer primero?

##### EXPOSICIÓN DEL TEMA: Técnicas para decir no

La responsable proyecta el tema y brinda información sobre la importancia de decir no. Posteriormente trabaja el siguiente cuadro:

Descripción del acontecimiento/ situación en la que me costó decir que NO (¿qué pasó? ¿Dónde? ¿Con quién?)	Conducta ante la situación. Respuesta. (¿Qué hice? ¿Qué dije? )	Sensaciones y emociones asociadas a esa situación. Ideas y pensamientos. (sensaciones físicas, emociones y qué me dije a mi mismo)	¿Cómo podría reescribir la situación de manera asertiva y más relajada, desde el control y la serenidad? Cómo habría dicho las cosas? (Escribe textualmente cómo lo habrías dicho) ¿Qué técnica utilizaría? ¿Cómo me gustaría haber actuado? ¿Cómo me gustaría haberme

			sentido/pensado ante esa situación?
Ejemplo: En el trabajo, mi compañera nueva me dijo ¿te importa que te coja prestado el móvil un momento para hacer una llamada? el mío está sin batería, y necesito llamar a casa un momento.	Le dije que sí, que podía usarlo, pero de mala gana.	No tengo confianza con esta persona, me parece que se tomó demasiadas libertades al pedirme mi móvil personal sin conocerme, la verdad es que no quería dejárselo, pero temía que pensase que soy una mala persona o una antipática si le digo que no.	Me hubiera gustado reaccionar de forma relajada o incluso con sentido del humor. Creo que podría haber usado la asertividad empática: "Vaya, creo que tengo un cargador en el bolso, en lugar de dejarte mi móvil puedo prestarte el cargador ¿te parece?"  (Puedes practicar estas repuestas en voz alta y frente a un espejo)

## CIERRE

**CONCLUSIÓN:** Los participantes elaboran sus propias concepciones de la importancia para decir no.

**RETROALIMENTACIÓN:** La responsable refuerza la importancia de decir no con las estrategias y técnicas aprendidas en la sesión.

**TAREA:** Hacer una lista de situaciones cotidianos para decir no con sus repuestas con seguridad y asertividad para decir no.

**TAREA N° 12:**

Realiza una lista de situaciones cotidianas para decir no con sus respuestas con seguridad y asertividad para decir no.

---

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

---

11.

---

12.

---

13.

---

14.

---

15.

---

16.

---

17.

---

**18.**

---

19.

---

20.

---

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<b>“Habilidad de hacer peticiones”</b>	<b>13</b> “Aplicando las palabras mágicas”	Reforzar la habilidad de solicitar un material	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyecta el video: “cómo pedir lo que deseamos de manera asertiva”.</li> <li>• Se realiza preguntas del video visto.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exposición del tema: Realizar peticiones de forma asertiva.</li> <li>• Dinámica: Técnica del disco rayado</li> <li>• Se hace una reflexión de la actividad realizada.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se asigna tarea para casa</li> <li>• A cada estudiante se les entrega incentivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Proyector</li> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lápices</li> <li>• Reproductor de música.</li> </ul>

## **SESIÓN N° 13 “APLICANDO LAS PALABRAS MÁGICAS”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Realizar peticiones de forma asertiva.**

Para lograr que los participantes de presente programa realicen peticiones asertivas es necesario el entrenamiento asertivo luego de conocer el fin de este, con el fin de mejorar su desenvolvimiento dentro de su entorno familiar, escolar y social.

Roca (2013) menciona como ejemplo de hacer peticiones a saber pedir objetos se desee y no ser correspondido, saber pedir de favor, saber pedir ayuda cuando se requiera, proponer actividades, entre otros. Entre las técnicas menciona, la predisposición al otro a tu favor que consiste en un reforzante de largo plazo, como más eficiente, la persistencia, el cual consiste en la insistencia a modo de parábola y el disco rayado, que trata de repetir la petición, una y otra vez. (p.8)

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Reforzar la habilidad de solicitar un material.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Los participantes serán evaluados mediante las aportaciones mediante el uso de la lluvia de ideas y aportes según su percepción de la temática

## V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:

### **Inicio**

La responsable proyecta el video sobre saber pedir algo, encontrado en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=JcgCzay46BM> luego, realizara preguntas y aportes sobre lo observado.

### **Desarrollo**

**Exposición del tema:** Realizar peticiones de forma asertiva

La responsable presenta las diversas técnicas para realizar peticiones y su importancia.

**Dinámica:** Técnica del disco rayado

La responsable forma grupos y pedirá que dramaticen las técnicas explicados por grupos.

### **Cierre**

**Conclusión:** La responsable realiza la conclusión de lo aprendido en sesión.

**Retroalimentación:** La responsable hace entrega de pastillas psicológicas.

**Tarea:** La responsable entrega las fichas de trabajo y explica que deberán realizar un cuadro con nuevas situaciones vividas que ameriten a una respuesta de un no rotundo y las supuestas respuestas alternativas.



**TAREA N ° 13:**

<b>PENSAMIENTOS NO ASERTIVOS <input type="checkbox"/></b>	<b>ALTERNATIVAS ASERTIVAS <input type="checkbox"/></b>
Él debería acceder a mi petición	Tiene derecho a elegir si accede o no
Si no acepta mi petición sería terrible. Significaría que le caigo fatal y/o que no me tiene ningún respeto	Si rechaza mi petición, no implica que me rechace a mí. Si me rechazase, no sería terrible. Mi valía no depende de ello
Pensará que soy un pesado, un descarado, etc.	Si hago mi petición amablemente, no tiene por qué molestarse
Debería darse cuenta. Si se lo he de pedir, no tiene mérito	Esperar que los demás adivinen lo que quiero es absurdo. Es mejor pedirlo
Si le pregunto o pido información, pensará que soy un ignorante	No tiene porque pensarlo. Es más ignorante quien se queda sin obtener una información útil por no preguntar
Pedirle información hará que se crezca y se sienta superior a mí	No tiene por qué. Si ocurriese, sería su problema. Nadie puede saberlo todo
Si pido un favor, quedo obligado a devolvérselo	No es obligatorio devolver el favor aunque puedo hacerlo si hay ocasión

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p><b>“Habilidad de hacer peticiones”</b></p>	<p>14 “¿Mi tono de voz es el adecuado?”</p>	<p>Demostrar la importancia de la intensidad del lenguaje al realizar una petición.</p>	<p>60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida los integrantes y se señala el objetivo de la sesión.</li> <li>• Dinámica: “Adivina lo que digo”.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente</li> <li>• Exposición del tema: el tono de voz en la comunicación.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A cada estudiante se le entrega una frase.</li> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se determina tarea para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Proyector</li> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lápices</li> <li>• Frases</li> </ul>

## **SESIÓN N° 14 “¿MI TONO DE VOZ ES EL ADECUADO?”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

El tono de voz en la comunicación

Scivetti (1977) define a la voz como el instrumento de la comunicación ya que se encarga de traducir sentimientos, emociones, debido al acento relacionado al timbre, la intensidad del sonido, la velocidad de la dicción, etc. La fuerza y la forma de cómo se expresa el hablante lo determina el estado emocional, de tal forma que se produce el efecto en quien lo escucha en su comportamiento. El manejo de la voz para las relaciones interpersonales según la vocalización el cual es la capacidad de comprensión y del interés de darse a entender y la velocidad el cual se refiere del tiempo emocional del hablante.

### **III. OBJETIVO:**

Demostrar la importancia de la intensidad del lenguaje al realizar una petición.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Los participantes serán evaluados mediante las aportaciones mediante el uso de la lluvia de ideas y aportes según su percepción de la temática.

## **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

### **Inicio**

**Dinámica:** Adivina lo que digo

La responsable forma 2 grupos, cada grupo debe elegir al que tenga la voz más fuerte y al que tiene el mejor oído para escuchar. Los elegidos de ambas columnas, se colocan, el que tienen la voz más fuerte se colocará adelante y el que oye mejor se coloca al final. Los demás integrantes cambian de lugar los del grupo uno se pasan a los del grupo dos. La responsable dirá una palabra al que tiene la voz fuerte mientras está mirando hacia la pared, cuando cuente 3 debe voltear y gritar lo más fuerte que pueda la palabra, para ser adivinado dicha palabra por el que oye más que se encuentra al final, mientras tanto los que están en el grupo 2 hará ruido lo más que puedan para que el que esta de oyente no escuche la palabra, gana el grupo que adivine más palabras. (Pueden usarse varias palabras junta)

### **Desarrollo**

**Exposición del tema:** El tono de voz en la comunicación

La responsable expone el tema, su importancia dando ejemplos de situaciones reales que permitan percibir con exactitud la sesión.

La responsable forma grupos para dramatizar una situación real donde apliquen respondan de manera asertiva frente a la problemática, con expresión facial, verbal adecuada de lo que desean transmitir mediante la comunicación.

Lluvia de ideas: La responsable pide aportación de los grupos con críticas constructivas luego de la presentación de cada grupo.

### **Cierre**

### **Conclusión**

La responsable da una apreciación de lo presentado por los grupos resaltando la importancia del tono de voz de la comunicación.

### **Retroalimentación**

Los participantes definen en una frase la sesión aprendida.

### **Tarea**

Anota situaciones donde normalmente se les dificultad comunicarse, que es lo que siente, con cuanto le califican y que nuevas alternativas pueden utilizar frente a dichas situaciones según lo aprendido a en la sesión, con cuanto califican la nuevas alternativas aplicadas a dicha situación y como se sentirían frente al nuevo resultado.

**TAREA N ° 14:**

**Anota 3 situaciones donde presento dificultad para comunicarse**

<b>Situación</b>	<b>Que siento</b>	<b>Calificación</b>	<b>Nuevas alternativas</b>	<b>Calificación</b>	<b>Sentimiento</b>

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIAL
<p><b>“Habilidad de hacer peticiones”</b></p>	<p>15 “Pido las cosas con respeto”</p>	<p>Difundir y fortalecer valores que permita reforzar el desarrollo de las habilidades sociales de los participantes.</p>	<p>60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica: “Rescatando los valores de mi aula”.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente y se liga con el tema propuesto.</li> <li>• Se forman grupos</li> <li>• Se entrega la lectura: “El misterioso ladrón de ladrones”.</li> <li>• Lluvia de ideas.</li> <li>• Exposición del tema: el respeto</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retroalimenta la sesión</li> <li>• Se señala la tarea para casa</li> <li>• A cada estudiante se les entrega incentivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Proyector</li> <li>• Hojas bond</li> <li>• Lápices</li> <li>• Plumones</li> <li>• Copias</li> </ul>

## **SESIÓN Nº 15 “PIDO LAS COSAS CON RESPETO”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **El respeto**

Para Valero (2010) refiere, El hombre se ve en la obligación de desarrollar sus principios éticos ya que ello permitirá la evaluación de aquellas acciones propias y de los demás; esto debido a que los valores hace alusión a las acciones que el individuo debe ejercer, de tal forma que al realizar una acción deberá elegir entre hacer lo correcto o no. Para dicho fin es indispensable que el hombre se vea sometido a la formación en valores mediante la educación y formación dentro del hogar y ser reforzado en la escuela (p.7)

Así mismo el autor agrega, los valores en las personas influyen en la sociedad que les rodea por ende son referencias entre la relación del individuo y su relación con el mundo global.

En ese sentido, En una sociedad como la que nos encontramos en la actualidad, es indispensable la importancia de fomentar y vivenciar estos aspecto, permitiendo el cultivo de actitudes positivas en los participantes, de tal manera, que se direccionen a la buena convivencia, facilitando el desarrollo de forma más espiritual, y de actitudes que fortalezcan en su vida personal, familiar y social.



Visto de ese modo se pretende contribuir como una guía de su comportamiento, al desarrollo de conductas deseables, mediante el desarrollo de aspectos de la personalidad de los participantes. De tal forma que permita establecer un clima adecuado en el aula y reducir las conductas agresivas físicas y verbales de los participantes, con la práctica constante del respeto. Siendo que el respeto permite al hombre respetarse a sí mismo y a los demás lo que hace una convivencia apropiada para con la sociedad.

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Difundir y fortalecer valores que permita reforzar el desarrollo de las habilidades sociales de los participantes.

### **IV. EVALUACIÓN:**

Los participantes serán evaluados mediante las aportaciones mediante el uso de la lluvia de ideas y aportes según su percepción de la temática.

### **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

#### **INICIO**

**Dinámica:** “Rescatando los valores de mi aula”

La responsable entregará papeles en blanco y un retazo de cinta a cada participante, seguidamente indicará que deberán pegarse el papel con la cinta en la espalda de cada uno e indicara que deberán escribir un valor de cada uno de sus compañeros y estos deberán hacer lo mismo con todos los participantes, luego se compartirá y dialogará leyendo cada uno sus hojas escritos de valores a la vez que responderán las siguientes interrogantes.

¿Cómo se sintieron en la actividad realizada?

¿Con cuántos de los valores que le escribieron se identificaba?

¿Qué percepción tiene ahora de estos valores y como se siente?

#### **DESARROLLO**

La responsable formará grupos de 5 y proyectará un video titulado: “El misterioso ladrón de ladrones” el cual después de visualizarlo, deben conversar en equipo y responder las siguientes preguntas:

¿Qué creen que le llevaba a robar al señor caco?

¿Cómo actuarías si fueras amigo del señor caco?

¿Qué valores debería desarrollar el señor caco?

¿Cómo crees que se sintió caco al ver el video del robo de su casa?

¿Qué nos lección nos enseña el cuento y por qué?

¿Qué valores debería empezar a practicar el señor caco, por qué?

### **Exposición del tema: Valores**

#### **CIERRE**

**Conclusión:** La responsable elabora una conclusión de los valores y su importancia.

Retroalimentación, la responsable a manera de retroalimentación pide que cada grupo defina valores y su importancia en cada persona y con la sociedad.

#### **Tarea:**

La responsable entregará la ficha de “práctica de valores” y explicará que deberán tomar apuntes cada día de un valor que poseen o de los valores aprendidos en la sesión, del cual hicieron uso en alguna situación de su vida diaria en los diferentes contextos.

**TAREA N° 15:**

Día	Valores	Contexto	Situación	Sentimiento	Pensamiento Negativo	Pensamiento positivo	Aprendizaje
Lunes	Responsabilidad	En aula	Discusión sobre un trabajo que no hice	Tristeza	Pegarle a mi compañera	Debo escuchar su versión	Comunicar y explicar los motivos por el cual no realice la tarea y aceptar mi sanción.

<b>MODULO</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>Materiales</b>
“Habilidad para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto”	16 “Me relaciono con mis pares de forma auténtica”	Fortalecer las relaciones interpersonales.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad grupal.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente.</li> <li>• Lectura de la fábula del erizo.</li> <li>• Ronda de preguntas.</li> <li>• Retroalimentación de la actividad.</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Exposición del tema: Relaciones interpersonales.</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retroalimenta la sesión</li> <li>• Se establece la tarea para casa</li> <li>• Se analiza el video: “Relaciones interpersonales”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papel reciclado</b></li> <li>• <b>Copias</b></li> <li>• <b>Pastillas psicológicas</b></li> </ul>

## **SESIÓN N° 16: “ME RELACIONO CON MIS PARES DE FORMA AUTÉNTICA ”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Relaciones interpersonales:**

Las relaciones interpersonales se manifiesta en el vínculo que se crea entre dos personas basados en emociones, cariño, amor, etc., ya sea en lo familiar, escolar o social, lo importante es poder desarrollar la comunicación adecuada para las relaciones interpersonales, de manera asertiva, eficaz frente a frente.

Herrico (2019) refiere que las relaciones interpersonales son una necesidad básica del hombre y el relacionarse permite el bienestar emocional que el hombre obtiene no solo como ventaja sino que es necesario las relaciones interpersonales por ser un ser social.

#### Dimensiones de las relaciones interpersonales

Dimensión cognitiva, relacionado con el aprendizaje constante de la vida diaria.

Dimensión social, referida a la constante interacción con las demás personas.

Dimensión física, es necesario gestionar la energía propia respetando el ciclo (actividad-rendimiento, descanso-renovación) ya que permite la

organización de los días y los momentos en que se pueden ejecutar dichas actividades. (Cobey, sf)

Dimensión afectiva, esta dimensión facilita la integración del afecto que el hombre recibe desde su nacimiento tanto a nivel familiar, social, hijos, pareja, etc.

Dimensión productiva, que favorece la transformación en cuanto a la interacción para obtener los recursos, con los roles que adoptamos para relacionarnos con compañeros entre otros, y el manejo de los recursos económicos.

Dimensión espiritual, capacidad de percepción de todo lo sagrado, misma que se concibe como trascendente.

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Fortalecer las relaciones interpersonales.

### **IV. EVALUACIÓN:**

La presente será evaluado mediante juego de roles, lluvia de ideas, interacción constante para participar en la sesión desarrollada.

### **V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

#### **INICIO**

La responsable formará grupo de 5 integrantes y hará entrega de papel reciclado para construir un árbol, gana el más alto y más firme.

#### **DESARROLLO**

**EXPOSICIÓN DEL TEMA:** Relaciones interpersonales

La responsable expone la temática y luego, La responsable forma grupos para leer y reflexionar con la fábula del Erizo, luego deberán responder las preguntas para debatirlo en aula.

## LA FÁBULA DEL ERIZO

Durante la Edad de Hielo, muchos animales murieron a causa del frío.

Los erizos dándose cuenta de la situación, decidieron unirse en grupos. De esa manera se abrigan y protegerían entre sí, pero las espinas de cada uno herían a los compañeros más cercanos, los que justo ofrecían más calor. Por lo tanto decidieron alejarse unos de otros y empezaron a morir congelados.

Así que tuvieron que hacer una elección, o aceptaban las espinas de sus compañeros o desaparecían de la Tierra. Con sabiduría, decidieron volver a estar juntos. De esa forma aprendieron a convivir con las pequeñas heridas que la relación con una persona muy cercana puede ocasionar, ya que lo más importante es el calor del otro.

De esa forma pudieron sobrevivir.

Moraleja de la historia

La mejor relación no es aquella que une a personas perfectas, sino aquella en que cada individuo aprende a vivir con los defectos de los demás y admirar sus cualidades.

En los tiempos que vivimos, donde la competencia va por delante de la cooperación, debemos aprender de esta fábula. El individualismo, la avaricia, la envidia, el

### LLUVIA DE IDEAS:

¿A qué llamamos relaciones interpersonales?

¿Cómo se manifiesta las relaciones interpersonales?

¿Cuál es la importancia de las relaciones interpersonales?

¿Qué enseñanzas nos deja la fábula?

¿Qué aspectos importantes de la vida consideran necesario cambiar o mejorar para una mejor convivencia en casa, escuela, social?

## **CIERRE**

**CONCLUSIÓN:** Los participantes definen y describen la importancia de las relaciones interpersonales en el aula.

**RETROALIMENTACIÓN:** La responsable proyecta el video de relaciones importantes encontrado en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=vl4qM0wIJsw>

**TAREA:** Los participantes deberán describir como es la relación con cada uno de los integrantes de su casa, escuela (los más cercanos) y social (amigos, vecinos, etc.)



**TAREA N° 16**

**Describe como es la relación con:**

**Papá:**

---

---

---

**Mamá:**

---

---

---

**Hermanos:**

---

---

---

**Escuela:**

---

---

---

**Amigos:**

---

---

---

**Vecinos:**

---

---

**Otros:**

---

---

---

---

---

---

---

<b>MODULO</b>	<b>SESIÓN</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>
“Habilidad para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto”	17 “Vinculándome con mi entorno”.	Promover que los integrantes se relacionen de una manera adecuada con las personas de su medio sin crear conflictos.	60 minutos	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se proyecta el video: “Relaciones humanas positivas”</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se revisa brevemente la tarea pendiente.</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Desarrollo del tema: interacción positiva</li> <li>• Se forman grupos de trabajo</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retroalimenta la sesión.</li> <li>• Se genera una reflexión y participación activa.</li> <li>• Se menciona la tarea para casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Proyector</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> <li>• Copias</li> <li>• Incentivos</li> </ul>

--	--	--	--	--	--

## **SESIÓN Nº 17 “Vinculándome con mi entorno”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Interacción positiva**

Lacunza y Contini (2016) refieren que las interacciones positivas definen a las relaciones positivas de dos o más personas. Las relaciones positivas necesariamente deben estar relacionadas en base a la confianza, respeto, comprensión, amor, etc.

Las habilidades útiles para la interacción del hombre para con sus pares como llamar la atención de alguien, padres, amigos, etc, compartir objetos, pedir al otro o que este comparta sus objetos, ofrecer sugerencias al otro acerca de o algo, etc. De ahí la importancia de desarrollar las interacciones positivas en los adolescentes y obtener mejor el desarrollo social conjuntamente con la implicancia de valores, principios, establecer normas y reglas, etc., para toda la vida. (Lacunza y Contini, 2016)

### **III. OBJETIVO:**

- ✓ Promover que los integrantes se relacionen de una manera adecuada con las personas de su medio sin crear conflictos.

### **IV. EVALUACIÓN:**

La responsable evaluará la presente sesión mediante el trabajo en equipo, lluvia de ideas de los aportes durante la sesión.

## V. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN

### Inicio

La responsable proyecta el video del siguiente link

<https://www.youtube.com/watch?v=0kfb1sud8ym>

### Desarrollo

#### Lluvia de ideas:

La responsable pide el aporte de cada participante que idea tiene sobre las relaciones positivas.

#### Exposición del tema:

La responsable forma grupos para hacer una lista de acciones para mejorar las relaciones en el aula, de docentes, compañeros del aula y compañeros de otras aulas y grados, luego en grupo comparte sus apuntes y sustento de cada una para luego hacer una sola lista que pegaran en papelotes separados por sorteo para cada grupo, (docentes, alumnos, compañeros de otras aulas y grados)

N°	Acciones negativas	Sentimiento	Nuevas acciones en positivo	Sentimiento
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

### Cierre

**Conclusión:** la responsable da su apreciación constructiva de cómo trabajo cada grupo.

**Retroalimentación:** La responsable

**Tarea:** realizar una lista a nivel personal de acciones negativas, sentimiento frente a ello y las acciones positivas y el sentimiento frente a ello.

**TAREA N ° 17:**

<b>N°</b>	<b>Acciones negativas</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Nuevas acciones en positivo</b>	<b>Sentimiento</b>
<b>1</b>				
<b>2</b>				
<b>3</b>				
<b>4</b>				
<b>5</b>				
<b>6</b>				
<b>7</b>				
<b>8</b>				
<b>9</b>				
<b>10</b>				

MODULO	SESIÓN	OBJETIVO	TIEMPO	ACTIVIDADES	MATERIALES
<p><b>“Habilidad para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto”</b></p>	<p>18 “Realizó y acepto cumplidos”</p>	<p>Difusión y fortalecimiento de la importancia de elogiarse positivamente.</p>	<p>60 minutos</p>	<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinámica “ lluvia de estrellas ”</li> <li>• Se reflexiona sobre la importancia de la dinámica.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión breve de la tarea</li> <li>• Lluvia de ideas</li> <li>• Se realizan preguntas para ver los conocimientos previos.</li> <li>• Se explica el tema con el uso de PPT: Autoestima</li> </ul> <p><b>FIN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se retroalimenta la sesión</li> <li>• Se da a conocer la tarea para casa</li> <li>• Aplicación del post test</li> <li>• Compartir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diapositivas</b></li> <li>• <b>Proyector</b></li> <li>• <b>Copias</b></li> <li>• <b>Lapiceros</b></li> <li>• <b>Parlante</b></li> </ul>



## **SESIÓN Nº 18: “Realizó y acepto cumplidos”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

Institución: I.E. “Juan Aurich Pastor”

Dirigido a: Estudiantes del nivel secundario

Nº participantes: 20 aprox.

Tiempo de sesión: 60 minutos

Fecha de aplicación:

Responsable:

### **II. MARCO TEÓRICO:**

#### **Autoestima**

Para Gonzales y López (2001) mencionan, la autoestima es una actitud que posee cada ser humano de la cual depende para una mejor supervivencia emocional personal y social. Así cada uno merece ser amado, sentirse amado y reconocido por su entorno de tal manera que esto pueda proporcionar la confianza en sí mismo, seguridad, logrando un adecuado desarrollo de personalidad del hombre. De ese modo, mencionan al autoconcepto como un componente de la autoestima esencial que permite al hombre formar su propia opinión de sí mismo en la vida diaria en los diferentes contextos en el que se encuentran y de los vínculos que enfrenta el hombre constantemente. Así refiere al nivel cognitivo: Esta basado en los pensamientos, ideas, creencias, percepciones, y todos aquellos procesamientos externos ya sea de experiencias pasadas y pleno convencimiento acerca de nuestra persona. Nivel afectivo: Está relacionado con los sentimientos que el hombre posee sobre sí mismo entre lo agradable o desagradable de su persona. Es decir es el juicio de valor de las cualidades que el individuo posee. Nivel conductual: En este nivel el hombre decide cómo actuar en su comportamiento de acuerdo a su percepción y juicio de sí mismo.

En ese sentido la importancia de un adecuado autoconcepto reside en la búsqueda de identidad personal reconociendo las cualidades positivas que posee cada uno y cambiando pensamientos e ideas erróneas de sí mismo tanto a nivel físico como emocional, valorando las diferentes habilidades y destrezas que posee cada uno.

Por su parte Lazos (2008) refiere al autoconocimiento como otro componente de la autoestima por ser la capacidad de autocrítica y creencias sobre uno mismo, las cuales permiten al hombre el desarrollo adecuado de su personalidad, esto de acuerdo al moldeamiento de sus aptitudes, logrando conocerse a sí mismo en cuanto a sus características físicas, así como también sus capacidades, habilidades y destrezas que posee para poder identificarlos y adjudicarse con calificativos negativos o positivos hacia su persona. En ese sentido, este mismo autor menciona que de ahí la importancia de la capacidad de autoevaluarse y lograr autoconocerse en una edad adecuada.

- ✓ Difusión y fortalecimiento de la importancia de elogiarse positivamente.

### **III. EVALUACIÓN:**

Los participantes serán evaluados mediante las aportaciones mediante el uso de la lluvia de ideas y aportes según su percepción de la temática.

### **IV. PROCESAMIENTO DE LA SESIÓN:**

#### **Inicio**

#### **Dinámica de presentación e integración “lluvia de estrellas”**

La responsable explica la actividad: "todas las personas tenemos algo que contar o enseñar a los/as demás, así que vamos a convertirnos en

`profesores/as, cuentacuentos, cantantes, etc.` por un día. Para ello pedirán a los integrantes de su grupo que les enseñe el juego, cuento, adivinanza, chiste, canción... Que más les gustaba cuando eran pequeños/as. Lo aprenderán para que luego puedan explicarlo en clase y así todos aprenderemos un poco". Asimismo, la responsable explica que van a descubrir sus habilidades especiales para después compartirlas.

**Lluvia de ideas:** preguntas de conocimientos previos del tema de autoconocimientos relacionando a la dinámica desarrollada.

¿pudieron reconocer fácilmente sus habilidades?

¿qué habilidades nuevas descubrieron?

¿cómo se sintieron tras observar a sus compañeros compartían las habilidades que poseen?

**Desarrollo:**

**Lluvia de ideas**

La responsable, pide la colaboración de cada participante para responder las siguientes preguntas.

¿qué es el autoconocimiento?

¿por qué es importante auto conocerse?

**Exposición del tema:** autoestima

La responsable proyecta las diapositivas y explica el tema de la sesión.

**Conclusión:** Se brindarán conclusiones precisas y claras del tema tratado.

**Retroalimentación:** La responsable explicara de manera concreta lo que es el autoconocimiento y su importancia.

**Tarea:** La responsable explica el trabajo en la que los participantes deberán responder lo más rápido posible para luego cada uno comparta lo identificado y defina toda la sesión con una sola palabra para sí mismo.

**Aplicación del post test:** la responsable administra el poste test para medir conductas agresivas

**TAREA N° 18:**

<b>Yo soy:</b>	
<b>Mis aspectos negativos son :</b>	<b>Mis aspectos positivos son:</b>
<b>Mis competencias son:</b>	<b>Mis metas son:</b>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2017). General aggression model. *The international encyclopedia of media effects*, 1-15.

Ardoín, J., Bustos, C., Díaz, L. Y Jarpa, M. (2006). *Agresividad: modelos explicativos, relación con los trastornos mentales y su medición*. Recuperado de: <http://www.robertexto.com/archivo4/agresividad.htm>

Arias, W. (2013). *Agresión y violencia en la adolescencia: La importancia de la familia*. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Walter\\_Arias\\_Gallegos/publication/292026216\\_Agresion\\_y\\_violencia\\_en\\_la\\_adolescencia\\_La\\_importancia\\_de\\_la\\_familia/links/57bc640708ae8a9fc4c4c265/Agresion-y-violencia-en-la-adolescencia-La-importancia-de-la-familia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Walter_Arias_Gallegos/publication/292026216_Agresion_y_violencia_en_la_adolescencia_La_importancia_de_la_familia/links/57bc640708ae8a9fc4c4c265/Agresion-y-violencia-en-la-adolescencia-La-importancia-de-la-familia.pdf)

Bandura, A. (1978). *Aprendizaje vicario*. México: Trillas.

Bandura, A. y Ribes, E. (1975). *Modificación de conducta*. México: Trillas.

Beltrán, M. (2004). *Tolerancia y derechos humanos*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/polcul/n21/n21a12.pdf>

Bermúdez, S. (2017). *Aplicación de estrategia de recreación: juego de roles para disminuir el nivel de agresividad en los alumnos del segundo grado de educación secundaria de la I.E.P "Hans Kelsen" del Distrito de Florencia de Mora – Trujillo..* Recuperado

de:[http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3699/1/re\\_maest\\_edu\\_silvia.bermudez\\_estrategia.de.recreacion\\_datos.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3699/1/re_maest_edu_silvia.bermudez_estrategia.de.recreacion_datos.pdf)

Bovey, T. y Strain, P. (sf). *El fomento de interacciones sociales positivas entre compañeros*. Recuperado de:

<http://csefel.vanderbilt.edu/briefs/www8-sp.pdf>

Buss, A., & Perry, M. (1992). The aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 63, N° 3, 452-459.

Caballo, V. (1983). *Asertividad: Definiciones y dimensiones*. Recuperado de: <file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/Dialnet-Asertividad-65876.pdf>

Caballo, V. (1996). *Manual de evaluación y entretenimiento de las habilidades sociales: Departamento de personalidad, evaluación y tratamiento psicológico*. 1ra ed. España. Edit Sigo Veintiuno S.A. 1993. Pp. 73 – 80.

Carrasco, S. (2017). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.

Castillo, M. (2015). *Programa de habilidades sociales para disminuir la conducta agresiva de los estudiantes del 2do de secundaria de la I.E. 1174 “Virgen del Carmen” – San Juan de Lurigancho, 2015*. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6407/Castillo\\_RML.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6407/Castillo_RML.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cava, M. (2011). Familia, profesorado e iguales: claves para el apoyo a las víctimas de acoso escolar . *Psychosocial Intervention*, 20(2), 183-192.

Chapi, J. (2012). *Una revisión psicológica a las teorías de la agresividad*. Revista electrónica de psicología Iztacala, 15, (1). Recuperado de: <http://revistas.unam.mx/index.php/repi/article/viewFile/30905/28638>

Chóliz, M. (s.f). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Recuperado de: <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>

Choquehuanca Delgado, S. C., & Requena Gonzales, B. S. T. (2017). *Fortalecimiento de habilidades sociales para el autocontrol de comportamientos agresivos en adolescentes institucionalizados de Aldeas Infantiles SOS El Alto* (Doctoral dissertation).

Crisbel, N. M. (2019). *Propuesta de un programa cognitivo conductual para disminuir agresividad en adolescentes de una institución educativa de Ferreñafe*. (Tesis de post grado). Chiclayo, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.

De Cantarazzo, D. (2001). *Motivación y emoción*. México: Pearson Educación.

Díaz, S (2018). *Programa "Vivamos en Armonía" para reducir la agresividad en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa San Martín – Lambayeque 2017. Tesis para Maestría*. Chiclayo, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/27198/D%C3%ADaz\\_DSA.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/27198/D%C3%ADaz_DSA.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Dongil, E. y Cano, A. (2014). *Habilidades Sociales*. Recuperado de: [http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](http://www.bemocion.mscbs.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2017). *Informe mundial sobre violencia*. Recuperado de: [https://www.unicef.org/republicadominicana/Informe\\_Mundial\\_Sobre\\_Violencia\\_1\(2\).pdf](https://www.unicef.org/republicadominicana/Informe_Mundial_Sobre_Violencia_1(2).pdf)

Ertesvåg, S. K., & Havik, T. (2019). Students' proactive aggressiveness, mental health problems and perceived classroom interaction. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 1-20.

Federación Europea de Asociación de Psicólogos (2014). *El papel de los psicólogos en la protección de los derechos humanos, comunicado de la EFPA*. Recuperado de: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=5417](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5417)

Flores, R. R. (2019). Programa de habilidades sociales en la agresividad de adolescentes de cuarto de secundaria de una institución educativa de Paiján. (*Tesis de post grado*). Trujillo, Perú: Repositorio de la Universidad César Vallejo.

Franco, C., Amutio, A., López-González, L., Oriol, X., & Martínez-Taboada, C. (2016). Effect of a mindfulness training program on the impulsivity and aggression levels of adolescents with behavioral problems in the classroom. *Frontiers in psychology*, 7, 1385.

Gañán, S. (2017/2018). *Habilidades sociales: los estilos de comunicación en la resolución de conflictos en los docentes del IES Nervión de la localidad de Sevilla*. Recuperado de: [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81796/174\\_08365187.pdf;jsessionid=0F5E53528FFC7A03AE724955A61FB0A4?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81796/174_08365187.pdf;jsessionid=0F5E53528FFC7A03AE724955A61FB0A4?sequence=1&isAllowed=y)

García, E. (2017). *Programa “Fortaleciéndome” para disminuir la agresividad en estudiantes del quinto de primaria “Nuestra señora de Fátima” Comas – Lima – 2017. Tesis para Maestría*. Lima, Perú. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5944/Garc%C3%ADa\\_GEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/5944/Garc%C3%ADa_GEE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

García, M. (sf). *Comunicación y Relaciones Interpersonales*. Recuperado de: <file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/DialnetComunicacionYRelacionesInterpersonales-2790951.pdf>

Gonzales, I. y López, A. (2001). *La autoestima: Medición y estrategia a través de una experiencia en la reconstrucción*. 1ra edición, México. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=iYPB8KT14gC&printsec=frontcover&>



[dq=autoestima&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjT8NiEnJToAhVDHbkGHax1BjkQ6AEIKDAA#v=onepage&q=autoestima&f=false](https://www.google.com/search?q=autoestima&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjT8NiEnJToAhVDHbkGHax1BjkQ6AEIKDAA#v=onepage&q=autoestima&f=false)

González, E. (1994). *Comunicación interpersonal: inicio, mantenimiento y desintegración de relaciones*. Recuperado de: <http://prod77ms.itesm.mx/podcast/EDTM/Comunicacion%20Interpersonal%20Desarrollo%2C%20%20-%20Gonzalez%20Alafita.pdf>

Hernández, R. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista. P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. México D.F: Mc Graw Hill. Interamericana Editores, S.A. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Herrero, C. (2016). *Saber decir no. La sabiduría que libera*. Recuperado de: <http://www.herrerohernansanz.es/wp-content/uploads/2015/02/49-Saber-decir-no-Francesc-Torralba-2.pdf>

Huesmann, L. R. (2017). An integrative theoretical understanding of aggression. *Aggression and violence: A social psychological perspective*, 3-21.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2018). *Nuevos datos revelan que en el mundo uno de cada tres adolescentes sufre acoso escolar*. Recuperado de: <https://es.unesco.org/news/nuevos-datos-revelan-que-mundo-cada-tres-adolescentes-sufre-acoso-escolar>

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2019). *La violencia y el acoso escolares son un problema mundial, según un nuevo informe de la UNESCO*, Recuperado de:

[https://es.unesco.org/news/violencia-y-acoso-escolares-son-problema-mundial-segun-nuevo-informe-unesco.](https://es.unesco.org/news/violencia-y-acoso-escolares-son-problema-mundial-segun-nuevo-informe-unesco)

La Organización Mundial de la Salud (2017). *Informe mundial sobre la violencia contra niños y niñas*. Recuperado de: [https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=documentos/10221.1/56250/1/Inf\\_Mundial\\_Violencia.pdf](https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=documentos/10221.1/56250/1/Inf_Mundial_Violencia.pdf)

Lacunza, A, y Contini E. (2016). *Relaciones interpersonales positivas: Los adolescentes como protagonistas*. Recuperado de: <file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/Dialnet-RelacionesInterpersonalesPositivas-5763101.pdf>

Lacunza, A. y Cotini, N. (2009). *Habilidades sociales en niños preescolares en contextos de pobreza*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4595/459545419006.pdf>

Laura, A., Hernández, J., García, O., y Santacreu, J. (2000). *Un test informativo para la evaluación de la tolerancia a la frustración*. *Anales de psicología*, 16 (2), 144-145.

Lazos, E. (2008). *Autoconocimiento: una idea tensa*. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/dianoia/v53n61/v53n61a6.pdf>

Little, S. G., Swangler, J., & Akin-Little, A. (2017). Defining social skills. In *Handbook of social behavior and skills in children* (pp. 9-17). Springer, Cham.

Machargo, J. (1991). *El profesor y el autoconcepto de sus alumnos*. Teoría y práctica. Madrid: Escuela Española.

Malik, B. (2013). *El camino de la autoexpresión*. Recuperado de: <https://www.radiomacondo.fm/arte-y-cultura/el-camino-de-la-autoexpresion/>

Matalinares, M et al (2012). *Estudio psicométrico de la versión española del cuestionario de agresión de Buss y Perry*. Revista IIPSI. Recuperado de: [file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/3674-Texto%20del%20art%C3%ADculo-12441-1-10-20140303%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/3674-Texto%20del%20art%C3%ADculo-12441-1-10-20140303%20(2).pdf)

Mesa, J (2015). *Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes*. Recuperado de: <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?sequence=1>

Ministerio de justicia y derechos humanos (2013). *Los derechos humanos en el Perú: Nociones básicas*. Lima. Perú. Recuperado de: <https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/sispod/pdf/262.pdf>

Murillo, W. (2010). *La Investigación Científica*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia, Instituto de Inmunología de Colombia.

Organización Mundial de la Naciones Unidas. (2016). *Derechos Humanos*. Recuperado de: [https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HandbookParliamentarians\\_SP.pdf](https://www.ohchr.org/Documents/Publications/HandbookParliamentarians_SP.pdf)

Roca, E (2013). *Autoestima y habilidades sociales*. Recuperado de: <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/pdf/Taller%20m%C3%A1ster69.pdf>

Ruiz, A. (2006). *Diagnóstico de situaciones y problemas locales*. Universidad Estatal a Distancia San José, Costa Rica.

Saucedo, D. (2017). *Programa Nos respetamos para disminuir agresividad en tutoría en estudiantes de tercero de secundaria de la red N° 01 Pachacutec, Ventanilla – 2017*. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6209/Saucedo\\_SDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/6209/Saucedo_SDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sausa, M. (2018, ENERO 6). Maltrato infantil en Perú crece: en 2017, hubo 21,600 casos de violencia. *Peú21.p.1*. Recuperado de: <https://peru21.pe/peru/maltrato-infantil-peru-crece-2017-hubo-21-600-casos-violencia-390914-noticia/>

Scivetti, A (1997). *La Voz en la Comunicación*. Recuperado de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/repp/v5n13/v5n13a05.pdf>

Tappe, M. (s.f). *Técnicas de relajación*. Recuperado de: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-ejer/relajacion.pdf>

Tineo, E., y Berna, Y. (2017). *Niveles de ansiedad y agresividad en adolescentes de una institución educativa, Chiclayo 2017*. Tesis de pre grado, Universidad Señor de Sipan, Chiclayo.

Vilchez, P. (2018), *“Efecto del programa de asertividad en la agresividad de los estudiantes de tercero de secundaria de una I.E., SJL, 2018”*. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/35314/Vilchez\\_LP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/35314/Vilchez_LP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Villalba, A (2001). *Introducción al derecho*. Recuperado de: <https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1018/course/section/1176/Tema3.pdf>

Zayas, P. (sf). *La comunicación interpersonal*. Recuperado de: [http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros\\_internet/55772.pdf](http://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/elibros_internet/55772.pdf)