



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de habilidades sociales para la prevención del ciberbullying
en adolescentes de una Institución educativa de El Porvenir 2021:
Estudio descriptivo – propositivo.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Torres Flores, Carla Paola (ORCID: [0000-0003-0806-5477](https://orcid.org/0000-0003-0806-5477))

ASESOR:

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: [0000-0002-2639-7339](https://orcid.org/0000-0002-2639-7339))

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de prevención y promoción

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

A Dios por ser la luz que ilumina mi camino A mis padres, Carlos Torres e Ysabel Flores, A mi Esposo Carlos Leiva, a mis tres Hijos y Hermana Ingrid. De quienes me brindan su ayuda y apoyo incondicional Y sobre todo fueron mi fuente de motivación.

Agradecimiento

La realización de este estudio es muestra de esfuerzo y dedicación de todas aquellas personas quienes participamos en su realización y cuyo resultado es este informe que muestro.

Es por ello que no puedo de dejar de agradecer a todas aquellas personas que estuvieron presente y aportaron con su colaboración e información para que todas las ideas se pudieran complementar

Por tal motivo es que me queda agradecer infinitamente a mis profesores que influyeron con sus lecciones y experiencias en formarme como una persona de bien, a todos les dedico cada una de las páginas de mi tesis.

A mis Padres, Con todo mi cariño y mi amor para las personas que hicieron todo en la vida para que yo pudiera lograr mis sueños, por motivarme y darme la mano cuando sentía que el camino nunca terminaba, a ustedes por siempre mi corazón y mi agradecimiento.

A Carlos Leiva, mi esposo, ya que, gracias a tu paciencia y comprensión, preferiste sacrificar tu tiempo para que yo pudiera cumplir con el mío. Por tu bondad y sacrificio me inspiraste a ser mejor para ti, gracias por estar siempre a mi lado en los momentos en que más lo necesito.

Y a mis amados Hijos, por ser mi fuente de motivación, son mi motor y motivo, gracias, esta tesis lleva mucho de uds.

Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	16
3.2. Variables y Operacionalización.....	16
3.3. Población, Muestra y Muestreo, unidad de análisis	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	19
3.5. Procedimiento	19
3.6. Métodos y Análisis de datos	20
3.7. Aspectos Éticos	20
IV. RESULTADOS	21
IV. DISCUSIÓN.....	26
V. CONCLUSIONES	32
VI. RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS	34
ANEXOS.....	41

Índice de tablas

Tabla 1: <i>Distribución de los adolescentes según su edad</i>	18
Tabla 2: <i>Distribución de los adolescentes según el sexo</i>	18
Tabla 3: <i>Nivel de Cyberbullying según ciber-agresión en adolescentes</i>	21
Tabla 4: <i>Nivel de Cyberbullying según ciber-victima en adolescentes</i>	23
Tabla 5: <i>Confiabilidad del Cuestionario de Cyberbullying</i>	25
Tabla 6: <i>Índices de ajuste del Cuestionario de Cyberbullying</i>	42
Tabla 7: <i>Validez basada en el contenido de la dimensión Ciberagresión</i>	43
Tabla 8: <i>Validez basada en el contenido de la dimensión cibervictimización</i>	44
Tabla 9: <i>Baremos del cuestionario de Cyberbullying</i>	45

Índice de gráficos

Figura 1: Distribucion del nivel de Cyberbullying según ciber.agresion en adolescentes de una Institución educativa de el Porvenir 2021.	22
Figura 2: Distribución del nivel Cyberbullying según ciber-victimizacion en adolescentes de una Institución educativa de el Porvenir 2021	24

Resumen

La investigación tuvo el objetivo diseñar el Programa de intervención en habilidades sociales prevendrá el ciberbullying en adolescentes de una institución educativa. El trabajo se realizó bajo el diseño de tipo descriptivo propositivo, con una población de 44 alumnos del tercer y cuarto año de secundaria. Para determinar el nivel de ciberbullying, se trabajó con el cuestionario de ciberbullying de Calvete, E., Orue, L, Estevez, A., Villardon, Y Padilla, P. (2009) y adaptado por Torres Flores Carla Paola, 2021, el mismo que contiene 24 ítems en el cual cuenta con dos dimensiones lo he hecho ítem 1 al 14 y me lo hicieron del ítem 1 al 10. Al finalizar la investigación y revisar las evidencias se acepta la hipótesis principal, pues se observa que el programa de habilidades sociales tiene influencia muy significativa en la prevención del ciberbullying en los adolescentes, pues a través del programa podrán adquirir y desarrollar competencias interpersonales en diferentes circunstancias.

Palabras Clave: *Programa preventivo, Habilidades sociales, Ciberbullying, Adolescentes.*

Abstract

The objective of the research was to design the Social Skills Intervention Program that would prevent cyberbullying in adolescents from an educational institution. The work was carried out under a descriptive-purpose design, with a population of 44 students in the third and fourth year of secondary school. To determine the level of cyberbullying, we worked with the cyberbullying questionnaire by Calvete, E., Orue, L, Estevez, A., Villardon, Y Padilla, P. (2009) and adapted by Torres Flores Carla Paola, 2021, the It contains 24 items in which it has two dimensions. I have done items 1 to 14 and they did it to me from item 1 to 10. At the end of the research and reviewing the evidence, the main hypothesis is accepted, since it is observed that the program of Social skills have a very significant influence on the prevention of cyberbullying in adolescents, because through the program they will be able to acquire and develop interpersonal skills in different circumstances.

Keywords: Preventive program, Social skills, Cyberbullying, Adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el desarrollo tecnológico, al igual que el internet han adquirido mayor relevancia en la vida de los estudiantes adolescentes, debido al espacio de interacción social que suscita en redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram o Whatsapp, la misma que propicia la comunicación entre pares (Sánchez et al., 2016). Ello a partir de la necesidad del sentido de pertenencia, el desarrollo de su identidad y las habilidades sociales que se van afinando en las interacciones que mantienen, las mismas que son necesarias durante la etapa de la adolescencia (Fernández, 2014). Sin embargo, los adolescentes no siempre son conscientes o tienen adecuadas habilidades sociales para el correcto uso de la tecnología (Sánchez et al., 2016), siendo así que se pueden generar diálogos con baja empatía o una comunicación del tipo agresivo (Modecki et al., 2014).

Considerando que el ciberbullying es un tipo de violencia escolar, no es insólita la presencia de interacciones en las cuales se manifiesta abuso, superioridad o sumisión en medios tecnológicos en las redes sociales (Quintana et al., 2013), donde los adolescentes actualmente participan y forman parte de esta problemática internacional (Castillo y Pacheco, 2008); la cual trae efectos perjudiciales para la integridad de los comprometidos. De acuerdo con el estudio realizado a 30 países por el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia, uno de cada tres adolescentes y jóvenes refiere haber sido víctima de ciberacoso en redes sociales como Facebook, Instagram, Snapchat y Twitter, asimismo se ha registrado como consecuencia el descuido de las actividades académicas (UNICEF, 2019).

Según el Datum Internacional (2017) el uso de las redes sociales, durante los últimos años han adquirido especial importancia, puesto que Facebook es usado por un 92% de la población actual, Whatsapp por un 64%, Twitter por el 23%, Instagram por un 14% y Snapchat por el 4%; evidenciándose como una amenaza para los adolescentes, no solo en la prevalencia sino también en la gravedad de las consecuencias (Garaigordobil, 2011).

En el caso de Latinoamérica, la prevalencia de ciberacoso es considerable, en el caso de América Central, el 22.8% de personas han sido acosados, mientras que en Sudamérica manifiestan haber sido víctimas de hostigamiento (30.2%), peleas (31.3%) y ataques (25.6%). Por otra parte, Argentina presenta un 49% de haber padecido ciberacoso; sin embargo, México muestra una prevalencia menor del 15% (Alvarez, 2019). Al presentar valores inconsistentes entre los países que presentan un idioma y cultura en común, Tapia y Cubo (2017) refieren el desarrollo de las habilidades sociales en las instituciones educativas en los países de América Latina son consideradas poco relevantes, siendo necesario impulsar estudios, ya que su importancia generaría y beneficiaría el desarrollo personal en los adolescentes.

Una encuesta realizada por el Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica a nivel nacional en la zona urbana refleja que el 58% de las personas en el Perú utilizan Internet, asimismo fuera de la ciudad de Lima, en el Sur del país un 77% tiene conectividad (Pickmann, 2016). Adicional a ello, los adolescentes peruanos entre los 10 a 18 años refieren haber padecido alguna manifestación de insulto, humillación o difamación a través de los medios tecnológicos (Lerner, 2013), así también según el portal del Ministerio de Educación Siseve refiere que las cifras de los casos de cyberacoso iba en aumento, durante el año 2016 se registraron 212 casos, en 2017 se registró 272 reportes, finalmente en el 2018 se reportaron 390 casos (MINEDU, 2018). Por otro lado, este problema psicosocial va en crecimiento, ya que la Policía Nacional del Perú registra mensualmente 8 denuncias de casos realizados a menores de 18 años, generando una probabilidad del 70% a sufrir agresiones o actos violentos (El Correo, 2018).

En relación a las estadísticas mencionadas en líneas anteriores, según Garaidordobil (2011) refiere que los problemas vinculados con las interacciones, están relacionadas con el déficit de habilidades o competencias sociales; según estudios los agresores presentan mejor manejo de las habilidades sociales, como son la manipulación, dominio y desinhibición, a comparación de las víctimas quienes presentan niveles menores (Katzar et al.,

2009). Teniendo en cuenta que el desarrollo de estrategias personales facilita las interacciones personales, además de solucionar las diferentes situaciones que se suscitan, se enfatiza en la intervención psicosocial frente a este problema que aqueja a los adolescentes e impacta en otras áreas de su vida (Alsinet, 1997), se pretende a partir del constructo habilidades sociales fomentar la capacidad de percibir, deducir, interpretar y reconocer determinados estímulos sociales (Gil y García, 1992).

Considerando que el espacio educativo, fomenta el desarrollo de habilidades en los adolescentes, y aún no se han desarrollado acciones preventivas ante el ciberacoso a pesar de los reportes encontrados (Castells, 1999); se consideran a los programas, desde la eficacia que presentan, como un modelo pedagógico constructivista, puesto que el estudiante es un protagonista activo de los aprendizajes que se generen (Alsinet, 1997). Del mismo modo, los programas permitirán obtener y desarrollar habilidades sociales que generen espacios alternativos hacia las diferentes situaciones de violencia, como es el caso de cyberbullying (Abarca & Hidalgo, 2000).

A partir de lo mencionado en líneas anteriores, se formula la siguiente interrogante que influenciará el curso del estudio ¿Cómo sería la propuesta de un programa de Habilidades sociales para prevenir el cyberbullying en adolescentes de una Institución educativa de El Porvenir 2021? A partir de su planteamiento, se exponen las razones que la motivan, en relación al aporte teórico se encuentra la eficacia en relación al contenido teórico y los enfoques bajo los que se sustenta el programa tras la aplicación del programa de Habilidades sociales, asimismo se determinará la funcionalidad de las estrategias y técnicas que se utilizarán en el desarrollo de las sesiones para la disminución del cyberbullying. Además, presenta una justificación social a partir del valor preventivo frente a este problema psicosocial como es el cyberbullying que se manifiesta en las interacciones de los adolescentes; por otro lado, la justificación práctica se encuentra en la intervención práctica en el ámbito educativo, además del desarrollo psicosocial a partir de los recursos psicológicos que se proveerán a los adolescentes, como las habilidades sociales. Acerca de la justificación metodológica, el programa se podrá usar

para la intervención a poblaciones que presenten características similares a abordada en este estudio, asimismo se podrá adaptar en próximos estudios.

El estudio presenta como objetivo proponer un programa de intervención en habilidades sociales para la prevención del cyberbullying en adolescentes, así también los objetivos específicos que permitirán desarrollar son: determinar, fundamentar y elaborar un programa de intervención en habilidades sociales para la prevención del cyberbullying en adolescentes de una Institución educativa de El Porvenir 2021.

II. MARCO TEÓRICO

Con respecto a estudios vinculados con las variables, Carbonell y Cerezo (2019) realizaron una investigación con el objetivo de comprobar la eficacia del programa CIE para la reducción de comportamientos relacionados con cyberbullying en Murcia, España. La muestra estuvo conformada por 189 escolares con edades que oscilar entre los 11 y 16 años, asimismo se utilizó la metodología test-postest. Los resultados que se obtuvieron favoreció la disminución de comportamientos ligados al ciberacoso, además de los componentes del programa CIE como las habilidades sociales, empatía, automotivación, autoconocimiento y autocontrol. La aplicación del programa CIE concluyo en que los componentes son susceptibles a modificación y son enseñables.

Así también, Garaigordobil y Martínez (2015) desarrolló una investigación con el objetivo desarrollar estrategias que faciliten el afrontamiento para la prevención e intervención de conductas afines al bullying y cyberbullying en País Vasco, España. La muestra estuvo conformada por 176 alumnos, en adolescentes entre los 13 a 15 años que se encuentran cursando la educación secundaria obligatoria. El diseño bajo el que se desarrolló fue cuasiexperimental pretest-postest, el grupo experimental estuvo conformada por 93 alumnos y el grupo control con 83 alumnos, la estructura que presentó el programa fue 3 modelos con 25 actividades. Por último, los resultados que se obtuvieron fue una disminución de comportamiento de bullying y cyberbullying, así como un aumento en la capacidad de empatía en los adolescentes.

Considerando los estudios descritos, podemos darnos cuenta que la intervención psicológica facilita la obtención de habilidades, a partir de métodos de enseñanza, con el objetivo de desarrollar recursos para el afrontamiento frente a situaciones de la vida diaria; considerando la definición de objetivos e instrucciones como medio (Galván-Bovaira y Sanchez, s.f.). Por otro lado, la intervención psicosocial, son aquellas acciones preventivas o restauradores, que generan un adecuado bienestar psicológico a la población que se atiende. Siendo así que las acciones de mejora se desarrollan a partir de tres líneas

interconectadas: la línea preventiva despliega acciones que imposibiliten la aparición de dificultades; la segunda línea es impulsadora ya que podrá incrementar el desarrollo psicosocial y, la línea integradora que brinda la solución a las situaciones o problemas sociales de un grupo a partir de la toma de decisiones (Alsinet, 1997).

De igual importancia, los programas de habilidades sociales a través de metodologías directas y técnicas fomentan la adquisición y desarrollo de competencias interpersonales en las diferentes circunstancias sociales. Por consiguiente, los objetivos que potencian estas habilidades son: las técnicas preventivas, en situaciones donde se evidencia conductas agresivas o disociales, brindar estrategias para relacionarse de manera adecuado con su entorno inmediato a pesar de las características sociodemográficas como la edad y, el progreso individual y social en los adolescentes, viéndose reflejado en la disminución de conductas negativas (Alsinet, 1997).

Asimismo, vale recalcar que la mayoría de programas de intervención en habilidades sociales, han presentado un enfoque cognitivo – conductual, así como la teoría del aprendizaje social para su diseño, presentando eficacia al adquirir, generalizar y mantener las competencias sociales, además de aminorar los comportamientos problemáticos. Las técnicas con mayor éxito que plantea la literatura son las instrucciones verbales la cual consiste en indicaciones claras sobre las conductas que se enseñarán, a través de esta técnicas se brindan formas de hacer o decir, por otro lado la técnica del moldeamiento utiliza la observación de modelos para el desarrollo de las habilidades, los juegos de roles y ensayos de conducta en donde los adolescentes entrenan las habilidades a través de la imitación utilizando manuales con historias para practicarlos, la retroalimentación proporciona información útil acerca de su desempeño para modificar y mejorar su conducta, el reforzamiento es el uso de reconocimientos para modificar comportamientos como: elogios y tiempo de juego libre cuando el participante desarrollan adecuadamente las actividades de determinada sesión y, encargo de tareas (Saldaña y Reátegui, 2017; Gonzáles, Ampudia y Guevara, 2012).

En relación a la variable habilidades sociales, podemos definirla como el conjunto de respuestas de tipo verbal y no verbal, que se caracterizan por ser independientes a alguna situación en específico, así mismo se puede presentar de manera intencional con la finalidad de expresar una necesidad, sentimiento, emoción, opinión o lograr satisfacer sus derechos sin preocupación o descontento (Gismero, 2010).

Así mismo Caballo (2007), sostiene que las habilidades sociales son un grupo de conductas ejecutadas por un individuo dentro de su medio interpersonal, expresándolo de manera adecuada según la circunstancia, respetando a su entorno y desarrollando la capacidad de resolución de problemas cotidianos. De igual forma, el adecuado manejo de sus habilidades sociales le permitirá a cada sujeto acrecentar herramientas asertivas fundamentales para relacionarse interpersonalmente de manera correcta (Garcés, Santana y Feliciano, 2012). Adicional a esto, cabe mencionar que las conductas adquiridas son una construcción social, mediante el proceso de adaptación por el cuál atraviesa cada ser humano.

Para el análisis de las habilidades sociales, uno de los puntos importantes son las experiencias cotidianas que tienen todos los seres humanos, poniendo énfasis en el desarrollo positivo de la sociabilidad, la comunicación, la asertividad, la convivencia, la resolución de conflictos, empatía, expresión de sentimientos, emociones y opiniones de cada individuo, adaptándose psicosocialmente (Aron y Milicic, 1999).

Gismero (2010) manifiesta que existen seis factores implicados en el desarrollo de las habilidades sociales, los cuales se encuentran divididos en seis sub escales: Como primer punto tenemos la autoexpresión en situaciones sociales, éste factor hace referencia a la capacidad que posee el individuo para expresarse de forma natural y sin ansiedad antes diferentes situaciones de la vida diaria. Por otro lado, tenemos la defensa de los propios derechos como consumidor, el cual se caracteriza por la expresión de conductas asertivas frente a un medio social desconocido con el objetivo de defender sus derechos en situaciones de consumo. En tercer lugar, tenemos la expresión de enfado o disconformidad, la cual indicada que para evitar expresar enfado o

disconformidad se deben evitar problemas o confrontaciones en las cuales se puede expresar ira o sentimientos negativos. De igual importancia tenemos el factor de decir no y cortar interacciones, en éste punto se evidencia la capacidad para cortar relaciones que no se desean mantener, así como también la negatividad frente a una situación que no queremos ejecutar porque nos causa disgusto o incomodidad; es decir poder expresar mi disconformidad cuando no quiero relacionarme con otras personas. En quinto lugar, tenemos hacer peticiones, se presenta como la habilidad para realizar peticiones a otros individuos, respetando sus derechos, pero satisfaciendo las individuales. Finalmente tenemos el factor iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, en éste apartado el sujeto posee habilidad para vincularse con una persona del sexo opuesto, y realizar naturalmente algún cumplido o dialogar se manera tranquila con alguien que le resulte atractivo; es decir generar un dialogo o manifestar una muestra de afecto positiva hacia otras personas.

El constructo de las habilidades sociales se puede explicar desde el modelo de la Teoría del aprendizaje social, manifestando que el sujeto adquiere conductas mediante un proceso de observación e imitación (Bandura y Walters, 1983). Apuntando que las conductas, los factores personales, cognitivos, los acontecimientos del medio ambiente que los rodea, actúan de forma conjunta para ser determinantes interactivos (Bandura, 1986). De igual forma, se sustenta que las habilidades sociales son adquiridas generalmente como consecuencia de diversos mecanismos básicos del aprendizaje, para los cuales están incluidos los reforzamientos positivos directos de las habilidades sociales, experiencias durante el desarrollo del aprendizaje vicario u observacional, feedback y desenvolvimiento de expectativas cognitivas frente a situaciones en el contexto interpersonal (Kelly ,1992; Inga, 2019).

Por otra parte, tenemos el modelo Cognitivo, el cual sostiene que las habilidades sociales funcionan para organizar cogniciones o conductas en un grupo integrado de acciones que están dirigidas a lograr metas interpersonales o sociales que se acepten de forma cultural. Así mismo, plantean que para un adecuado funcionamiento social son importantes tres elementos fundamentales: En primer lugar, conocer las metas idóneas para la interacción

social, como segundo punto conocer las estrategias convenientes para alcanzar el objetivo social. Por último, percibir el contexto en el cual unas de las estrategias específicas pueden ser aplicadas de manera apropiada (Hidalgo y Abarca, 1994).

Asimismo, en la actualidad la tecnología se ha convertido en el recurso más utilizado por todos los seres humanos, y sin duda alguna logró incorporarse en la vida cotidiana de cada individuo. Para los adolescentes los medios tecnológicos se han vuelto atractivos ya que facilita el ejercicio de diversas actividades diarias, teniendo un alto impacto en las mismas; principalmente en las relaciones sociales, que en la actualidad se han empezado a caracterizar por la fácil accesibilidad al internet, desencadenando el uso ininterrumpido del teléfono móvil y así lograr mantener una comunicación mediante redes sociales (Romon et al., 2019).

En este contexto podemos definir al cyberbullying u online bullying como el acoso que es protagonizado por una persona o un conjunto de individuos, los cuales emplean el uso de recursos tecnológicos de la información y la comunicación como teléfonos móviles, redes sociales, páginas web, correos electrónicos, entre otros; para agredir de forma deliberada y reiterada a un sujeto que no tiene los medios suficientes para defenderse por sí mismo (Lucas-Molina, Pérez-Albéniz & Giménez-Dasí, 2016; Belsey, 2005).

Los comportamientos que se desencadenan durante el acoso tecnológico, se divide en 7 categorías (Gairagordobil, 2011; Kowalski et al., 2010) dentro del primero encontramos la exclusión, el cual se caracteriza por no dejar participar a la víctima en alguna red social específica, como segunda categoría tenemos la denigración, haciendo referencia a rumores e información falsa sobre el individuo que es víctima de cyberbullying, por otro lado tenemos el hostigamiento, para lo cual el sujeto envía y difunde mensajes ofensivos hacia otra persona; como tener punto tenemos la suplantación de la identidad, para ello el sujeto difunde mensajes maliciosos en fotos o chats haciéndose pasar por una víctima más; como cuarta categoría tenemos la violación de la intimidad, en que el sujeto se encarga de difundir imágenes o secretos de la víctima; como penúltima categoría tenemos la persecución, en la cual la víctima

recibe mensajes amenazantes por parte de su acosador. Finalmente tenemos la categoría de happy slapping o durmiendo feliz, en éste punto se desarrolla la agresión física a la víctima con el fin de grabar y difundir la agresión en su entorno (Hernández & Solano, 2007).

En relación a las características de cyberacoso, Carbonell y Cerezo (2019) sostienen que existen 4, dentro de ellas tenemos la Intencionalidad, que se caracteriza porque el agresor tiene la intención de generar algún daño hacia su víctima para que se desencadene el fenómeno de ciberacoso. Por otro lado, tenemos la repetición, en cual para que exista ésta característica la agresión debe ser transmitida o compartida a través de las redes sociales varias veces por diversas personas o por los propios juntos implicados. Como tercer punto tenemos el Desequilibrio de poder, la cual no solamente es definida por la patente indefensión del sujeto que es víctima de agresión, sino que la en la mayoría de ocasiones se desconoce quién es su agresor ya que en la red se muestra en anonimato, lo que dificulta al individuo eliminar una foto o video de internet que ha sido difundido y visualizado sin su consentimiento. Por último, tenemos la temporalización, la cual se caracteriza porque el agresor puede cometer sus ataques en cualquier momento, las 24 horas del día, durante los 7 días de la semana de manera anónima; durante éste proceso el agresor esconde totalmente su identidad en el ciberespacio y se siente más fuerte cuando se desencadena las agresiones.

Las consecuencias que desencadena el cyberbullying repercuten en la vida de cada uno de los implicados, independientemente del rol que desempeñen, pueden presentar indicadores de desajustes psicosociales, así como también trastornos psicopatológicos en la adolescencia y la vida adulta (Gairagordobil, 2011; Gradinger et al., 2009). De manera global la investigación pone de manifiesto que el cyberbullying guarda una relación similar con los efectos que desarrolla el bullying tradicional tanto como el momento que en el inicia, como a medio y largo plazo (Kowalski et al., 2010).

Durante el transcurso del cyberbullying que puede patentizar que se manifiesta en las víctimas a partir de indicadores de depresión, sentimientos de ansiedad, tristeza, indefensión, baja autoestima y confianza en sí mismos,

así como un pobre ajuste psicosocial (Kowalski et al., 2010), del mismo modo se evidencia un bajo rendimiento académico, absentismo escolar (Beran y Li, 2007) por otro lado se perciben mayores niveles de estrés, miedo e ideación suicida (Hinduja y Patchin, 2010). Por consiguiente, se ha demostrado que el cyberbullying vulnera el aspecto emocional, psicosocial y académico de la víctima (Kowalski et al., 2010). En lo concerniente al agresor, se ha demostrado una mayor probabilidad de falta de empatía y desconexión moral (Ortega, Sánchez y Menesini, 2002), del mismo modo se pueden presentar dificultades en el acatamiento de normas, presentando un comportamiento agresivo (Ybarra y Mitchell, 2007); mientras tanto se evidencia un mayor riesgo de consumo excesivo de drogas, así como también presentar conductas delictivas, aislamiento social y dependencia a los medios tecnológicos (Ybarra et al., 2007).

Kowalski et al. (2010) identificaron ocho tipos de acoso cibernético: En primer lugar, tenemos los insultos electrónicos, las cuales están vinculados a peleas online o flaming, durante éste nivel se desencadena un intercambio breve y acalorado entre dos sujetos, utilizando un lenguaje hostil y vulgar, que tiene como lugar las redes sociales que emplean los individuos. Así mismo aquí se presenta un intercambio de e-mails privados haciendo uso de insultos entre varias personas implicadas. Como segundo lugar tenemos el hostigamiento, en este proceso se emplea el uso de mensajes ofensivos de manera reiterada enviados a la víctima por correo electrónico, redes sociales, foros públicos, foros de debate, etc. En tener lugar tenemos la denigración, esta modalidad emplea el uso de la descalificación hacia la víctima difundiendo información despectiva y falsa con respecto a la víctima que es colgada en una página web o difundida vía e-mails u mensajes instantáneos. Durante este proceso el acosador envía imágenes crueles o rumores acerca de una persona para dañar su reputación, así como también las relaciones sociales que mantenga la víctima, el agresor intenta reflejar actitudes sexuales o que puedan perjudicar a la persona en cuestión, aquí el sujeto puede difundir una foto alterada para que parezca que la víctima está embarazada o insinuaciones en las cuales se evidencia que la adolescente es promiscua.

En cuarto lugar, tenemos la suplantación, para la cual el sujeto ingresa de manera infiltrada a la cuenta de alguien para enviar mensajes maliciosos y así hacer quedar mal a su propietario, poniéndolo en una situación problemática o en peligro, así mismo se encarga de dañar su reputación y la relación con sus amistades, el sujeto envía mensajes negativos, agresivos o crueles a personas como si hubiera sido enviados por la propia víctima. En quinto lugar, tenemos el desvelamiento y sonsacamiento o revelación, aquí se desencadena la divulgación de secretos o información de situaciones embarazosas de la víctima, el sujeto revela información comprometida de su víctima a otras personas, enviándola de forma espontánea pero privada por la víctima y que ha sido extraída de la víctima y luego difundida a otras personas (Kowalski et al., 2010).

En sexto lugar tenemos la exclusión, que consiste en evitar la participación de una persona en una red social o en un grupo online específico. En séptimo lugar tenemos ciberpersecución o ciberacoso, que consiste en el envío de comunicaciones electrónicas reiteradas de manera hostigante y amenazante. Finalmente tenemos Paliza alegre o happy slapping: consiste en hacer uso de la cámara del teléfono móvil para grabar o fotografiar imágenes en las que se agrede a una persona frecuentemente, el objetivo es difundir la imagen o el video para posteriormente ser compartido con los amigos, colocándolo en alguna red social o distribuirlo electrónicamente para que lo vean miles de personas (Kowalski et al., 2010).

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) en los últimos treinta años ha ido evolucionando en cuanto a la orientación psicoterapéutica que brinda, a través de la evidencia empírica y experimental a través de la validez, eficacia y efectividad al abordar diferentes problemas psicosociales que se encuentran vinculados con la salud mental de manera individual y grupal. Sus técnicas han generado un aumento en aplicación y los ámbitos de estudio, ya que se caracterizan estos por la capacidad que presentan para solucionar diferentes problemas, además de la orientación a resultados que posee, teniendo en cuenta que los objetivos que se diseñan al inicio de los planes de tratamiento tienen un alto grado de certeza. Las técnicas cognitivas conductuales

demuestran en la actualidad la capacidad y adaptación al atender diferentes dificultades y necesidades sociales, que se presentan de forma individual y grupal (Beck et al., 2010).

La TCC demuestra que presenta la capacidad y/o habilidad para poder atender, mejorar, restaurar diversas necesidades sociales que se presentan en el ser humano o en grupo de individuos, que requieren de ayuda. Sin embargo, se hace evidente la funcionalidad de estas técnicas en problemas psicosociales, en los cuales se evidencie como detonantes a las ideas o pensamientos irracionales que generan en las individuales conductas disfuncionales, las cuales no pueden ser modificadas sin intervenir en la cognición de estos (Alonso, 2012). Empero, el enfoque terapéutico facilita una modificación en las cogniciones a partir de la intervención, generando el cambio de la actitud en los individuos, a consecuencia de ello impactará su conducta, convirtiéndola en adaptativa (Beck et al., 2010).

Algunas de las técnicas con mayor impacto en las intervenciones son las instrucciones, estas son un conjunto de indicaciones las cuales presentan una redacción clara, concisa, acerca del comportamiento que se enseñarán y será el objetivo de la intervención; a través de esta se proporcionará la acción, el actuar o decir que realizará el individuo, las instrucciones se brindan al inicio de la sesión con la finalidad de identificar la conducta, así como llevarla a la práctica, la aplicación, así como la evaluación en una situación real (Saldaña y Reategui, 2017).

Así también, otra de las técnicas es el modelamiento, llamada también “aprendizaje por observación”; es necesario considerar que a través de la observación se accede a un conocimiento básico para la adquisición de las habilidades sociales, es así que la obtención del aprendizaje en el individuo estaría relacionado a las oportunidades de observación del modelo que pretenda tener (Vilchez, 2018).

Adicionalmente, otra de las técnicas del enfoque es el reforzamiento, la cual tiene como objetivo modificar la conducta por medio del reconocimiento, buscando mantener una conducta o mejorarla. Por otro lado, la

retroalimentación es una técnica que proporciona información relacionada con una conducta que se desee modificar o mejorar, esta se caracteriza por ser positiva para el cambio de comportamiento en el individuo (Saldaña & Reátegui, 2017).

Por otra parte, la técnica de solución de problemas tiene como finalidad la modificación de la conducta de forma negativa, puesto que permitirá en el individuo el afrontamiento de circunstancias conflictivas, los recursos que se utilizan en estas técnicas son las situaciones que se suelen evidenciar en los contextos educativos; por ejemplo, los del salón de clases, ya que se sirven como aprendizaje (Saldaña & Reátegui, 2017). Otra de las técnicas que se destacan es la psicoeducación, el cual brinda información relacionada con el problema que presenta el o los individuos la finalidad de modificar su comportamiento y reducir recaídas (Bulacio, 2004).

Del mismo modo, la técnica de respiración tiene por objetivo regular el metabolismo, generando una adecuada oxigenación en el organismo del individuo, produciendo de esta manera la relajación parcial o total (Díaz, 2012). Así también, la técnica del registro, facilita el registro de las ideas o pensamientos que se caracterizan por ser negativas, esta guarda una relación con la emoción, conducta y el entorno del individuo (Beck, 2011). Otra de las técnicas son las auto instrucciones las cuales son frases previamente elaboradas, que se utilizan como verbalizaciones internas, con el objetivo de usarlas durante una situación negativa, ya que se utilizará para la modificación de pensamientos a través de una tarea o enfrentamiento (Pérez, Rodríguez y Vargas, 2008).

Así también, la autorregulación es una técnica que genera la comprensión y aprendizaje para la regulación de la conducta en el individuo a partir de la propia observación, registro y refuerzo, para el desarrollo de las actividades adecuadas, la finalidad es obtener la conciencia de las propias dificultades o problemas, ya que permitirá en el sujeto conocer, ampliar acerca del problema y lo que sucede (Cortez et al., 2013). De la misma manera, la técnica de relajación, interviene de forma directa en los músculos del cuerpo para lograr la distensión de ellos, siendo así que la distensión de los musculos beneficia

también la distensión psíquica, creando un entorno confortable (Olivares y Méndez, 1998).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

El tipo de estudio que se presenta es aplicado, puesto que va a determinar y desarrollar metodologías, protocolos y tecnologías, frente a una necesidad específica (CONCYTEC, 2018). Así también, por su alcance es descriptivo, puesto que permitirá detallar las características de los fenómenos y las circunstancias en que se presentan y, según su enfoque el estudio es cuantitativo, en este se medirán las variables en un contexto específico, analizando las medidas que se obtiene del uso de métodos estadísticos (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El diseño es descriptivo – propositiva ya que buscará especificar aquellas propiedades, características y perfil en un individuo, grupo, comunidad, proceso, objeto o el fenómeno que se pretende describir, debido que generará una propuesta para lograr un determinado fin a partir de una determinada situación (Hernández et al., 2014).

M ----- O ----- P

Dónde:

M: muestra

O: observación

P: propuesta

3.2. Variables y operacionalización

La variable independiente es el Programa de intervención en habilidades sociales para la prevención del ciberbullying en adolescentes de una institución educativa de El Porvenir, 2021, este es son un conjunto de metodologías directas y técnicas que fomentan la adquisición y desarrollo de competencias interpersonales en las diferentes circunstancias sociales (Alsinet, 1997). Por otro lado, la variable dependiente, ciberbullying, es el acoso protagonizado por una persona o más, los cuales hacen uso de los recursos tecnológicos para

agredir de forma deliberada y reiterada a un sujeto que no tiene los medios suficientes para defenderse por sí mismo (Kowalski et al., 2010).

Acerca de la definición operacional, la medición del Programa de intervención en habilidades sociales para la prevención del ciberbullying en adolescentes de una institución educativa de El Porvenir, 2021, se medirá con una lista de cotejo que permitirá registrar la ejecución de las 15 sesiones; siendo las estrategias utilizadas destinadas al fortalecimiento de la empatía. Del mismo modo, la variable Ciberbullying se medirá de acuerdo a las puntuaciones halladas en el Cuestionario de Ciberbullying de Gámez et al. (2014).

Los indicadores que se han considerado en la variable Programa de intervención en habilidades sociales para la prevención del ciberbullying en adolescentes de una institución educativa de El Porvenir: Planificar, que constará en diseñar 15 sesiones del programa, elaborar el cronograma de actividades, toma de contacto con la población objeto de estudio, aplicación del consentimiento y gestión con autoridades de la institución para los fines de la investigación. El segundo indicado: Organizar, permitirá la ejecución de las sesiones del programa (considerando las técnicas de entrenamiento en habilidades sociales); de la misma manera, recolectar las evidencias para el procesamiento estadístico de la investigación, así como evaluar la aplicación del pre test y, finalmente la elaborar de un informe. Por otro lado, los indicadores de la variable Cyberbullying son: Perpetración y victimización. La escala de medición en ambos instrumentos es ordinal, ya que hace referencia a categorías, grupos de pertenencia, representando un orden (Anexo 1) (Belloso, 2010).

3.3. Población, muestra y muestreo, unidad de análisis

La población está constituida por 44 adolescentes de ambos sexos de 3ero y 4to año de educación secundaria, que oscilan entre los 14 a 16 años de una Institución Educativa Privada ubicada en el distrito de El Porvenir. Los criterios de inclusión considerados en el estudio son que los participantes se encuentren cursando el 3ero y 4to año de educación secundaria durante el año 2021; por otra parte, acerca de los criterios de exclusión los adolescentes no

deben estar asistiendo a un programa que esté realizando el servicio de psicología de la institución educativa, así como no recibir un tratamiento psiquiátrico o psicológico externo a la institución educativa.

Debido a la cantidad reducida de población se trabajará con 44 estudiantes. Se considera necesario aplicar el programa a la totalidad de estudiantes. Considerando las necesidades del estudio se pretende realizar un muestreo no probabilístico por conveniencia, mismo que permite incluir en la muestra los participantes presentes al momento de realizar la aplicación del instrumento (Otzen y Manterola, 2017).

La unidad de análisis es cada adolescente de 3er y 4to año de educación secundaria.

Tabla 1: *Distribución de los adolescentes según su edad*

Edad	f	%
14	17	38.6
15	22	50
16	5	11.4
Total	44	100.0

Fuente: Cuestionario de ciberbullying aplicado a adolescentes de una institución educativa de El Porvenir, 2021

Tabla 2: *Distribución de los adolescentes según el sexo*

Sexo	f	%
Masculino	20	45.5
Femenino	24	54.5
Total	44	100.0

Fuente: Cuestionario de ciberbullying aplicado a adolescentes de una institución educativa de El Porvenir, 2021

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La técnica que se ha utilizado para la recolección de información es la encuesta, la cual permitirá identificar y medir las características tras la aplicación de la prueba (Hernández et al., 2014).

Se utilizará el Cuestionario de cyberbullying desarrollado por Calvete, Orue, Estevez, Villardón y Padilla en el 2009 y adaptado en adolescentes por Quintana et al. (2013), considerando los siguientes tipos: insultos electrónicos, denigración, peleas online o flaming, desvelamiento, suplantación, sonsacamiento o revelación, exclusión, ciberpersecución o ciberacoso y, happy slapping o paliza alegre (Anexo 2). Asimismo, cuenta con dos versiones: la versión abusador el cual tiene 17 ítems en el que se marcará la frecuencia en las que ha enviado agresiones a través del espacio virtual y, la versión víctima posee 11 ítems en el cual los adolescentes deberán seleccionar la frecuencia en la que ha recibido ciberacoso, ambos presentan una escala con las siguientes opciones de respuesta: “nunca” (1), “algunas veces” (2) y “a menudo” (3). La confiabilidad del instrumento fue de 0.95 y se realizó mediante la consistencia interna empleando el coeficiente de Alfa (Tabla 1), la validez de constructo del instrumento se realizó a través del análisis factorial confirmatorio, utilizando las matrices policórica y covarianza asintótica, así también los valores del CFI y NNFI fueron superiores a 0.90 y, del RMSEA son menores que 0.08 reflejando un ajuste adecuado (Tabla 2).

Del mismo modo, se aplicará un programa de intervención en Habilidades sociales, el cual presentará 15 sesiones desarrolladas bajo el enfoque cognitivo – conductual, la mismas que se medirán a través de una lista de cotejo el cual es un instrumento de observación que mide aquellos aspectos que no se encuentran cubiertos con el cuestionario (Coronado, 2015).

3.5. Procedimiento

Mediante un consentimiento informado se solicitará a la dirección de la institución educativa el permiso para la administración de la preprueba a los adolescentes, a continuación, se coordinará con los tutores el horario de

aplicación del Cuestionario de Cyberbullying, el mismo que recolectará los datos y desarrollará la preprueba a través de la herramienta de Google Forms para el grupo experimental como al grupo control. Posteriormente, se realizará el diseño y estructura del Programa de intervención en Habilidades sociales en base al ciberbullying y el desarrollo de competencias sociales (15 sesiones bajo el enfoque cognitivo-conductual).

Asimismo, se codificarán los resultados obtenidos en una base de datos Excel en formato .xlsx, para analizar las pruebas aplicadas.

3.6. Métodos y Análisis de datos

Los datos se procesarán mediante el paquete estadístico SPSS 25, empleando la estadística descriptiva, con la finalidad de conocer los niveles de la variable de estudio. Esta información se plasmará en tablas de distribución de frecuencia y gráficos de barras.

3.7. Aspectos Éticos

El presente estudio se realizó bajo las normas y el respeto a la propiedad intelectual, desarrollando una adecuada redacción de las referencias bibliográficas, así como de las citas siguiendo las actuales normas vigentes APA 7ma edición (American Psychological Association, 2020). De la misma manera, con la finalidad de proteger el contenido que se utilizó en la investigación se respetó la autenticidad de los estudios de acuerdo con el artículo 79, acerca de las actividades vinculadas con el estudio según el Colegio de Psicólogos del Perú (2017).

Por otra parte, en relación a la confidencialidad de la información y los datos personales obtenidos, esta solo se utilizará para el tratamiento estadístico y los fines académicos, propios de la investigación. Por último, se facilitará consentimiento a la dirección de la institución educativa, para facilitar el acceso a la población, así como y la aplicación de preprueba.

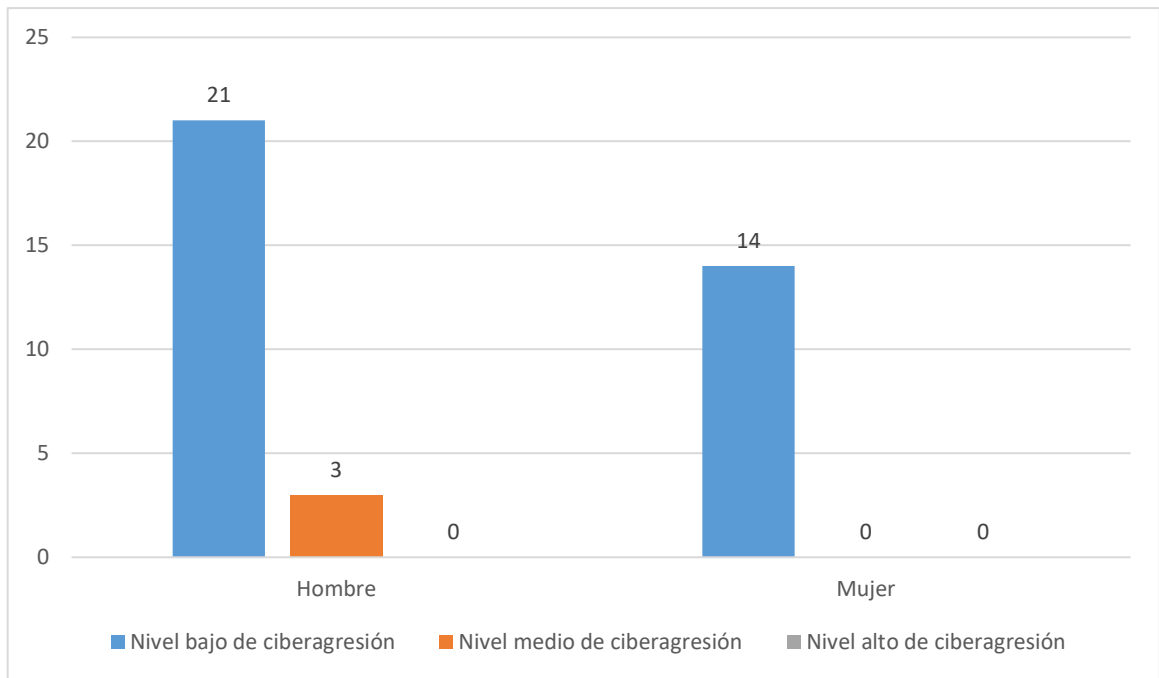
IV. RESULTADOS

Tabla 3: *Nivel de Cyberbullying según ciber-agresión en adolescentes*

	Hombre		Mujer	
	f	%	f	%
Nivel bajo de ciber-agresión	21	87.5	20	100
Nivel medio de ciber-agresión	3	12.5	0	0
Nivel alto de ciber-agresión	0	0	0	0
Total	24	100.0	20	100.0

Fuente: Cuestionario de cyberbullying aplicado a adolescentes de una institución educativa de El Porvenir, 2021.

En la Tabla 3 se observa que el 87.5% de hombres y el 100% de mujeres presentan un nivel bajo de ciberagresión, es decir que con muy poca frecuencia han humillado a sus compañeros de clase mediante la difusión de imágenes burlescas, mensajes online y exclusión de grupos virtuales, por lo mismo esta conducta es modificable con una oportuna intervención. Por otro lado, el 12.5% de los hombres ha normalizado el humillar a compañeros de clase mediante rumores, ofensas directas, hackeos a perfiles online y difusión de secretos.



Fuente: Tabla 3

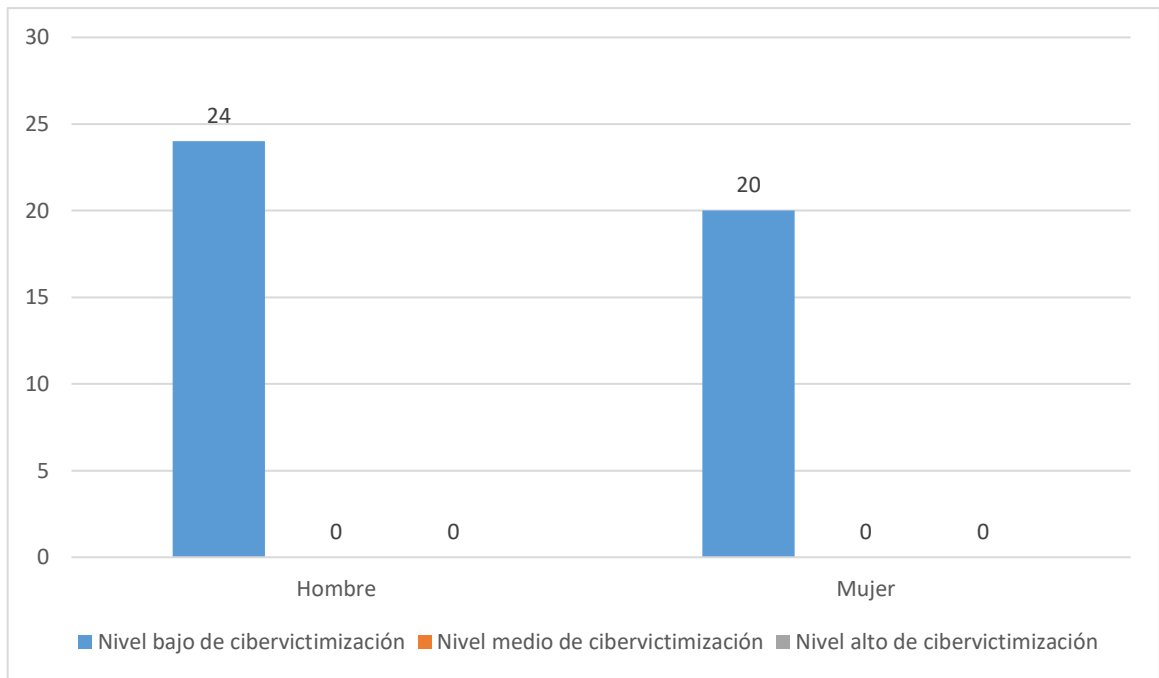
Figura 1: Distribución del nivel de Cyberbullying según ciber.agresion en adolescentes de una Institución educativa de el Porvenir 2021.

Tabla 4: Nivel de Ciberbullying según ciber-victima en adolescentes

	Hombre		Mujer	
	f	%	f	%
Nivel bajo de ciber-victimización	24	100	20	70.0
Nivel medio de ciber-victimización	0	0	0	0
Nivel alto de ciber-victimización	0	0	0	0
Total	24	100.0	20	100.0

Fuente: Cuestionario de ciberbullying aplicado a adolescentes de una institución educativa de El Porvenir,2021.

En la Tabla 4 se observa que el 100% de hombres y el 100% de mujeres presentan un nivel bajo de cibervictimización, es decir que con muy poca frecuencia han sido humillados por sus compañeros de clase mediante la difusión de imágenes burlescas, mensajes online y exclusión de grupos virtuales. En el caso de las cibervictimas, se evidencia ausencia en el nivel medio y alto, por lo que aún no se ha normalizado este tipo de conductas.



Fuente: Tabla 4

Figura 2: Distribución del nivel Cyberbullying según ciber-victimización en adolescentes de una Institución educativa de el Porvenir 2021

Tabla 5

Confiabilidad del Cuestionario de Cyberbullying

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,95	16

En la Tabla 5 se observa que el valor de fiabilidad en el instrumento es de 0.95, este procedimiento se realizó mediante la consistencia interna empleando el estadístico Alfa de Cronbach. El valor reportado cumple con la condición de ser mayor a 0.70, por ende, se afirma que el instrumento es confiable.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación surge por la necesidad de tener propuestas para disminuir los casos de ciberbullying escolar que durante los últimos más de 12 meses ha venido en aumento por la virtualidad de las clases. Ya que, en la etapa de vida adolescentes, es común no ser consciente o tener adecuadas habilidades sociales para el uso correcto de la tecnología, lo cual genera una inadecuada comunicación mediante redes sociales (Romon et al., 2019).

Por ende, el objetivo central de esta investigación fue proponer un programa de intervención de habilidades sociales para la prevención del ciberbullying en adolescentes de una institución educativa de El Porvenir, respecto a ello se propuso un programa de 15 sesiones basado en el modelo de la psicología cognitiva. Dicho programa tiene el fin de concientizar mediante información la importancia de las habilidades sociales y desarrollar cualidades sociales que permita a los participantes interaccionar de manera asertiva y disminuir incidencias de comportamientos violentos a través de las tecnologías de la información.

Esta propuesta se desarrolló considerando que el modelo cognitivo es uno de los más usados cuando se desea mejorar las habilidades sociales en adolescentes, ya que presenta una adecuada eficacia al adquirir, generalizar y mantener competencias sociales, además de disminuir comportamientos violentos (González et al., 2012). Así mismo, se consideró lo reportado por Garaigordobil y Martínez (2015), quienes afirman que la eficacia de un programa de habilidades sociales para disminuir el acoso escolar incluye el desarrollo de la empatía como eje transversal.

Respecto al objetivo específico de describir el nivel de ciberbullying en los adolescentes de una institución educativa de El Porvenir. Se conoce que los hombres son quienes mayor ciberagresión presentan, poco más de la mitad de adolescentes se ubican en el nivel bajo y el 12.5% en un nivel medio. En el caso de las mujeres el 70% se ubica en un nivel bajo y ningún caso en el nivel medio. Respecto a esta diferencia, los hombres tienen a mostrarse en mayor

medida como ciberagresores, sin embargo, los datos descriptivos evidencian que las mujeres son quienes muestran mayor estabilidad en estas conductas.

En el caso de ser cibervíctima son las mujeres quienes reportan mayor frecuencia y estabilidad en este apartado, es decir, son ellas quienes sufren más la condición de ciberbullying. Esta diferencia se debe a múltiples motivos, en el caso de los hombres es más común las agresiones físicas como parte del acoso (Cuesta et al., 2018), mientras que en las mujeres son otros los medios por los cuales se perpetra el acoso, como las redes sociales (Arias et al., 2018). Así mismo, las mujeres son quienes con mayor frecuencia sufren de violencia de género, fenómeno que termina agravando el ciberbullying hacia ellos (Tajahuerce et al., 2017). Finalmente, es más común que el único agresor de un hombre sea otro hombre, en el caso de las mujeres los agresores suelen ser los hombres, pero también las propias mujeres (Morales y Serrano, 2014), lo cual explica también porque son ellas las que mayor frecuencia de ciberbullying presentan.

Por ende, se infiere que si bien los hombres son quienes mayor ciberagresión presentan, es el grupo femenino donde estos eventos se vivencian con mayor estabilidad y las consecuencias se evidencian a su vez en mayor medida. Es así que se hace necesario evaluar la posibilidad de complementar el programa propuesto con atenciones individuales para el grupo femenino, a fin de disminuir con mayor efectividad esta problemática.

Respecto a la propuesta del programa, está basado el enfoque cognitivo, pretende atender, mejorar y restaurar diversas necesidades sociales de los estudiantes, favoreciendo la funcionabilidad en la interacción (Alonso, 2012). Así mismo, tal y como propone Beck et al. (2010), es necesario modificar las cogniciones en los adolescentes para generar un cambio de actitud que se refleje en las dinámicas sociales.

Para la comprensión de la variable Habilidades Sociales se asumió como el conjunto de respuestas de tipo verbal y no verbal, que se caracterizan por ser independientes a alguna situación en específico, así mismo se presenta de manera intencional con la finalidad de expresar una necesidad, sentimiento,

emoción, opinión o lograr satisfacer sus derechos sin preocupación o descontento (Gismero, 2010). A su vez se consideró que existen factores personales, cognitivos, e influencia de los acontecimientos del medio ambiente, mismos que actúan de forma conjunta para ser determinantes interactivos (Bandura, 1986). De igual forma, se sustenta que las habilidades sociales son adquiridas generalmente como consecuencia de diversos mecanismos básicos del aprendizaje, para los cuales están incluidos los reforzamientos positivos directos de las habilidades sociales, experiencias durante el desarrollo del aprendizaje vicario u observacional, feedback y desenvolvimiento de expectativas cognitivas frente a situaciones en el contexto interpersonal (Kelly, 1992; Inga, 2019).

En el caso de la variable Cyberbullying, asumió como el acoso protagonizado por una persona o más, los cuales hacen uso de los recursos tecnológicos para agredir de forma deliberada y reiterada a un sujeto que no tiene los medios suficientes para defenderse por sí mismo (Kowalski et al., 2010).

Para el desarrollo específico del programa se consideró necesario que el adolescente se sitúe en el entono y pueda observar cómo se da ahora mismo sus interacciones, identificando qué parte de la dinámica debe modificarse (Saldaña y Reategui, 2017). Una de las formas de conseguir ello es mediante las verbalizaciones internas, la cual ayuda a modificar pensamientos y acciones negativas que llevan al adolescente a interactuar de manera agresiva (Pérez et al., 2008). Así mismo, Caballo (2007) considera necesario enfocar cualquier aprendizaje sobre las habilidades sociales hacia la acción (conducta observable), una manera de que esto sea más viable es asociándolas a conductas cotidianas (Gismero, 2010).

De esta manera se podrá disminuir la intencionalidad en la acción dañina hacia la víctima, reducir la frecuencia del evento, equilibrar el poder en las relaciones interpersonales, y limitar la franja de acción temporal para cometer estos actos (Carbonell y Cerezo, 2019).

Es así que desde la sesión 1 a la sesión 3 del programa propuesto, se abordó temáticas relacionadas a mejorar los estilos de comunicación, reconocer las consecuencias de actos propios e identificar emociones. Esto mediante la aplicación de las técnicas de modelamiento (aprendizaje por observación), donde se les coloca a los adolescentes en distintos escenarios y mediante la adquisición de nuevos conocimientos se generan comportamientos alternativos que eviten dañar a los demás (Vilchez, 2018), enfatizando en la necesidad de aplicar un diálogo empático y poco agresivo (Modecki et al., 2014).

De la sesión 4 a la sesión 6 del programa propuesto se abordó cambios específicos como regular el volumen de voz, velocidad de habla, establecer pautas de autocontrol y monitorear las emociones propias. Para ello se aplicarán técnicas relacionadas a la auto-instrucción, misma que permite darse indicaciones a uno mismo en determinadas situaciones con el fin de cambiar la respuesta habitual (Pérez, et al., 2008); otra técnica será el auto-registro, el cual facilitará la identificación de ideas o pensamientos negativos y proponer pensamientos diferentes (más funcionales y que ayuden al cambio) (Beck, 2011); finalmente, la técnica de instrucciones directas, facilitan al adolescentes saber con exactitud una manera de actuar y pensar frente a momentos específicos, analizando luego de ello los beneficios de dicho cambio (Saldaña y Reategui, 2017).

La sesión 7 y 8 del programa propuesto abordó aspectos complementarios relacionados a la aceptación de cumplidos y seguir las instrucciones cuando sean necesarias. Esto mediante la aplicación de la técnica de reforzamiento, la cual permite cambiar conductas mediante estimulantes, tales como los elogios (Modecki et al., 2014).

En las sesiones 9, 12, 13 y 14 del programa propuesto se abordó temáticas relacionadas a la interacción en grupo, compañerismo, uso del lenguaje adecuado para solicitar ayuda, cooperar cuando sea necesario y evitar acceder a la presión de grupo. Para ello, se consideraron como técnicas principales la retroalimentación, donde se exponen casos reales y se resuelven

mediante análisis de caso y escucha activa, con el fin de brindar información de las conductas que se deben modificar y rechazar las consecuencias negativas de no hacerlo (Saldaña y Reategui, 2017). Esto permitirá desarrollar un adecuado sentido de pertenencia, evitando recurrir o aceptar acciones dañinas con el fin de pertenecer a un grupo (Fernández, 2014).

La sesión 10 y 11 del programa propuesto abordó la gestión emocional frente a la equivocación / fracaso. Esto mediante las técnicas de psicoeducación, donde se les dará a conocer los estadios emocionales por los que una persona atraviesa cuando está enojado por cometer algún error o fracasar en sus proyectos, enfatizando en la necesidad de no arremeter contra otra persona a modo de desfogue emocional (Bulacio, 2004). Por ello, se les dará una alternativa de regulación emocional, la cual permitirá disminuir la ansiedad, esta son la técnica de relajación mediante la respiración (Díaz, 2012) y técnica de relajación muscular (Olivares y Méndez, 1998), ambas tienen la finalidad de evitar que el adolescente tome decisiones durante el estado emocional de frustración y de esta manera disminuir respuestas agresivas.

La última sesión 15 del programa propuesto se implementó como una alternativa a largo plazo que sirve como complemento a todo lo trabajado en sesiones anteriores, ya que abordó la temática de proyecto de vida. Esto es útil y necesario al considerar la edad y etapa de vida de la población objetivo, ya que les brinda el conocimiento sobre sus decisiones futuras y disminuye la ansiedad al culminar la etapa de estudios secundarios.

De esta manera, el programa propuesto disminuirá las consecuencias negativas que desencadena el ciberbullying, tales como: depresión, sentimientos de ansiedad, tristeza, indefensión, baja autoestima y confianza en sí mismos, así como el pobre ajuste psicosocial (Kowalski et al., 2010), del mismo modo se espera repercuta en el aumento del rendimiento académico, disminuya el absentismo escolar (Beran y Li, 2007), se perciben menores niveles de estrés, miedo e ideación suicida (Hinduja y Patchin, 2010).

Así mismo, los programas de habilidades sociales permiten que los adolescentes mejoren su área emocional (Kowalski et al., 2010), desarrollando

empatía y mayor consciencia moral (Ortega, Sánchez y Menesini, 2002), del mismo modo acatan con más facilidad las normas, presentando un comportamiento menos agresivo (Ybarra y Mitchell, 2007); a largo plazo funciona como un factor protector para el consumo de sustancias psicoactivas, conductas delictivas, aislamiento social y dependencia a los medios tecnológicos (Ybarra et al., 2007).

De esta manera, se precisa que el programa propuesto cumple con el soporte teórico necesario y responde coherentemente a la necesidad de desarrollar habilidades sociales en los adolescentes de una institución educativa de El Porvenir.

Entre los aportes más importantes de esta investigación se encuentra el reporte de los niveles de Ciberbullying de la población objetivo, lo cual permite conocer con mayor precisión dicha realidad y, en base a ello, poder tomar decisiones complementarias necesarias. Así mismo, el programa propuesto está desarrollado con una extensión de 15 sesiones, asegurando causar el impacto necesario para generar cambios, además de estar descrito a detalle, lo cual facilita su aplicación (Ver en anexos).

La principal limitación de este estudio es la no aplicación del programa, sin embargo, su construcción y sustento cuenta con los componentes necesarios para ser aplicado por cualquier profesional de la psicología que así lo considere necesario.

VI. CONCLUSIONES

1. Se desarrolló un programa de 15 sesiones para prevenir el Ciberbullying en adolescentes de una institución educativa de El Porvenir. El enfoque psicológico empleado fue el Cognitivo.
2. El 54.2 % de hombres y el 70% de mujeres presentan un nivel bajo de Ciberagresión, es decir, ejercen el Ciberbullying. Mientras que el 54.2% de los hombres y el 70% de las mujeres presentan un nivel bajo en Cibervictimización, es decir, son víctimas de Ciberbullying.
3. Los hombres son quienes presentan los puntajes más altos en Ciberbullying, mientras que las mujeres presentan la mayor prevalencia.
4. La aplicación del programa propuesto supone una solución a los casos de Ciberbullying identificados, ya que su desarrollo se basa en los datos identificados sobre lo adolescentes (muestra) y en un enfoque psicológico con respaldo empírico.

VII. RECOMENDACIONES

Considerar que el programa propuesto está pensado para una población con determinadas características, si se desea aplicar en una población diferente (por ejemplo, niños o adultos, colegios de solo varones o mujeres, etc.) debe ser evaluada y modificada de ser necesaria.

Durante la aplicación del programa se pueden identificar casos de ameriten una atención individual complementaria, realizarla de ser el caso y continuar con el programa.

Tras la culminación del programa, realizar una sesión de seguimiento, de preferencia individual, aunque ello responderá a la disponibilidad y acceso que se tenga a la población.

Es necesario trabajar a la par con los padres de familia, por ello, se sugiere proponer / ejecutar un programa de escuela para padres, mismo que debe ser coherente con los objetivos desarrollados en el programa de habilidades sociales.

REFERENCIAS

- Alonso, J. (2012). *Psicología*. McGrawHill
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Arias, M., Buendía, L., y Fernández, F. (2018). Grooming, Ciberbullying y Sexting en estudiantes en Chile según sexo y tipo de administración escolar. *Revista chilena de pediatría*, 89(3), 352-360. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062018005000201>
- Aron, A. & Milicic, N. (1999). *Vivir con otros programas de desarrollo de habilidades sociales*. Santiago de Chile: Universitaria.
- Aron, A., & Milicic, N. (1999). *Vivir con otros programas de desarrollo de habilidades sociales*. Santiago de Chile: Universitaria.
- Bandura, A. (1986). *Pensamiento y Acción. Fundamentos Sociales*. Madrid: Alianza Universidad.
- Bandura, A. y Walters, R. (1983). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. (7ma ed.). Madrid: Alianza Universidad.
- Beck, A. Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclee de Brouwer; 2010.
- Beck, T. (2011). *Terapia cognitiva de la depresión*. (19ª ed). España: Editorial Deesclé de Brouwer S.A.
- Belsey, B. (20 de febrero de 2006). *Cyberbullying: An emerging Threta to the always on generation*. <http://www.cyberbullying.ca>
- Beran, T. y Li, Q. (2007). The relationship between cyberbullying and school bullying. *Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 15-33.
- Bulacio, J., Vieyra, M., Álvarez, C. y Benatuil, D. (2004). Uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología, 1-6.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (7ma ed.). España: Siglo XXI.

- Carbonell, N. & Cerezo, F. (2019) El programa CIE: Intervención en ciberacoso escolar mediante el desarrollo de la Inteligencia Emocional. *European Journal of Health Research*, 5(1),39-49. DOI <https://doi.org/10.30552/ejhr.v5i1.136>
- Castells, M. (1999). Internet y la Sociedad red. Lección Inaugural del Programa de Doctorado sobre la Sociedad de la Información y el Conocimiento (UOC). https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjvf6-pfzAhWuHLkGHf_BOAQFnoECAIQAQ&url=https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjiMxen-sqPzAhVMJ7kGHUV1AT&url=https%3A%2F%2Frevistadepedagogia.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F01%2Fconstruccion-de-una-lista-de-cotejo.pdf&usg=AOvVaw0IYG3J6DIIVqQag2LTzsPG
- Castillo, C. & Pacheco, M. (2008). Perfil del maltrato (bullying) entre estudiantes de secundaria en la ciudad de Mérida, Yucatán. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 13(38), 825-842. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-6662008000300007&lng=es&nrm=iso.
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de ética profesional*. https://www.colpsic.org.co/aym_image/files/CodigoEticaPeru.pdf
- CONCYTEC. (2018). *Reglamento de calificación, clasificación y registro de los investigadores del sistema nacional de ciencia, tecnología e innovación tecnológica - reglamento RENACY*. Recuperado de: https://portal.concytec.gob.pe/images/renacyt/reglamento_renacyt_version_final.pdf
- Coronado, A. (2015) Construcción de una lista de cotejo (checklist) de dificultades de aprendizaje del cálculo aritmético. *Revista española d pedagogía, LXXIII* (260), 91-104. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwiMxen-sqPzAhVMJ7kGHUV1AT&url=https%3A%2F%2Frevistadepedagogia.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2015%2F01%2Fconstruccion-de-una-lista-de-cotejo.pdf&usg=AOvVaw0IYG3J6DIIVqQag2LTzsPG>
- Cuesta, J., Muñoz, M., y Izquierdo, T. (2018). Cyberbullying: a comparative analysis between children in Spain and France. *Revista de Humanidades*, 33, 173-188. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6266685>
- Datum Internacional. (2017). *Estadísticas - Internet en el Perú*. <http://www.datum>

- Diario El Correo (2018). *Hasta 8 denuncias al mes recibe la PNP por ciberacoso a menores de edad*. <https://diariocorreo.pe/tecnologia/denuncias-pnpciberacoso-menores-edad-817065/>
- Díaz, M., Ruiz, M. y Villalobos, A. (2012). Historia de la terapia cognitivo conductual. Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales, Bilbao: Desclée.
- El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (4 de setiembre 2019). *1 de cada 3 jóvenes dice haber sufrido ciberacoso*. [unicef.es/noticia/1-de-cada-3-jovenes-dicehaber-sufrido-ciberacoso](https://www.unicef.es/noticia/1-de-cada-3-jovenes-dicehaber-sufrido-ciberacoso).
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C. & Yapuchura, C. (2020). Habilidades sociales en adolescente y funcionalidad familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27. DOI: <https://doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Fernández, A. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *EDUCAR*, 50(2), 445-466. <https://raco.cat/index.php/Educar/article/view/287063> [Consulta: 24-09-2021].
- Galvan-Bovaira, M. & Sanchez, M. (s.f.). *La intervención psicológica a través de los talleres en la Universidad de Castilla La Mancha: Descripción y Debate*. Universidad de Castilla – La Mancha. España. http://www.upct.es/seeu/_coie/divulgacion/documentos/VIII_Encuentro_Malaga/INTERV_EFICACES/intervencion_psicologica.pdf
- Garaidordobil, M., & Martínez, V. (2015). Effects of Cyberprogram 2.0 on “face-to-face” bullying, cyberbullying, and empathy. *Psicothema*, 27(1), 45-51. doi: 10.7334/psicothema2014.78
- Garaigordobil, M. (2011). Prevalencia y consecuencias del cyberbullying: una revisión. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 2(11), 233-254. https://www.researchgate.net/publication/268810981_GARAIGORDOBIL_M_2011_Prevalencia_y_consecuencias_del_cyberbullying_Una_revisión_Int

- Garaigordobil, M. (s.f.) *Cyberprogram 2.0. Un programa de intervención para prevenir y reducir el cyberbullying*. Universidad del País Vasco.
- Garcés, Y., Santana, L. y Feliciano, L. (2012). El desarrollo de habilidades sociales: Una estrategia para potenciar la integración de menores en riesgo de exclusión. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 172-192. <http://www.ujaen.es/revista/reid/monografico/n2/REIDM2art9.pdf>
- Gil, F. & García, M. (1992). *Conceptos, supuestos y modelo explicativo de las habilidades sociales*. Madrid: Pirámide.
- Gismero, E. (2000). *EHS Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA.
- Gismero, E. (2010). *Escala de Habilidades Sociales (3° Ed.)*. Madrid: Tea.
- González, C., Ampudia, A. & Guevara, Y. (2012). Programa de intervención para el desarrollo de habilidades sociales en niños institucionalizados. *Acta Colombiana de Psicología*, 15(2), 43-52. <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/86452>
- Gradinger, P., Strohmeier, D. y Spiel, C. (2009). Traditional bullying and cyberbullying: Identification of risk groups for adjustment problems. *Zeitschrift Fur Psychologie/Journal of Psychology*, 217, 205-213. doi:10.1027/0044-3409.217.4.205
- Hernández, M.& Solano, I. (2007) Ciberbullying, un problema de acoso escolar. *Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10 (1), 2007, 17-36. DOI <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjy6uuQpJPzAhXKGbkGHQ0VC5wQFnoECAMQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.redalyc.org%2Fpdf%2F3314%2F331427206002.pdf&usg=AOvVaw27C6uE13MftCPZGNCBdXMw>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.) México D.F.: McGraw-Hill.

- Hidalgo, C. y Abarca, N. (1994). *Comunicación interpersonal: programa de entrenamiento en habilidades sociales*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Hinduja, S. y Patchin, J.W. (2010). Bullying, Cyberbullying, and Suicide. *Archives of Suicide Research*, 14, 206-221. doi:10.1080/13811118.2010.494133
- Inga, E.(2019). *Relación entre el nivel de habilidades sociales y la prevención de conducta de riesgo para la salud en los adolescentes de una institución pública del Callao, 2019* [Tesis de Bachiller, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/16840>
- Katzer, C., Fetschenhauer, D. & Belschak, F. (2009). Cyberbullying in Chatrooms- Who are the victims? *Journal of Media Psychology*, 21, 25–36
- Kelly, J. (1992). *Entrenamiento en habilidades sociales*. Bilbao: DDB.
- Kowalski R, Limber, S. y Agatston, P. (2010). Cyber Bullying: El acoso escolar en la era digital. Bilbao: Desclée de Brower.
- Lerner, R. (2013). Escolares en el Perú sufre de ciberbullying. [Nota de prensa]. *La República*. <http://larepublica.pe/18-09-2013/el-121-de-escolares-en-el-peru-sufre-de-ciberbullying>
- Lucas-Molina, B., Pérez-Albéniz, A.& Giménez-Dasí, M. (2016) La evaluación del cyberbullying: Situación actual y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 37 (1), 27-35. <https://www.redalyc.org/journal/778/77844204004/html/>
- Méndez, I. (2016). *Propiedades psicométricas de la Escala de Habilidades sociales en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de Florencia de Mora* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/606>
- Ministerio de Educación [MINEDU]. (2018). *Sistema Especializado en reporte de casos sobre Violencia Escolar –Síseve*. Recuperado de: <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/MINEDU/6670/Sistema%20Especializado%20en%20reporte%20de%20casos%20sobre%20Violencia%20Escolar%20%20S%20C3%ADseVe%20informe%202013%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Modecki, K., et al. (2014). Bullying prevalence across contexts: a meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(2), 602–611
- Morales, T., Serrano, C. (2014). Manifestaciones del ciberbullying por género entre los estudiantes de bachillerato. *Revista Ra Ximhai*, 10 (2), 235-261. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46132726010.pdf>
- Ortega, R., Sánchez, V. y Menesini, E. (2002) Violencia entre iguales y desconexión moral: un análisis transcultural. *Psicothema*, 14, 50-62. https://www.researchgate.net/publication/277113112_Violencia_entre_iguales_y_desconexion_moral_una_analisis_transcultural
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017) Técnicas de Muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227 – 232. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjXr_PO45bzAhUyFbkGHVFeCC8QFnoECAUQAQ&url=https%3A%2F%2Fscielo.conicyt.cl%2Fpdf%2Fijmorphol%2Fv35n1%2Fart37.pdf&usg=AOvVaw0YaT7OqbFO6T1h-Ws4gL8g
- Pérez, A., Rodríguez, A. y Vargas, M. (2008). Albert Ellis (1913-2007): Pionero de los modelos mediacionales de intervención. *Psicología Conductual*, 16, (2), 341-348. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/240613860_Albert_Ellis_1913-2007_pionero_de_los_modelos_mediacionales_de_intervencion
- Pérez, E. (2016). La madurez psicológica en la adolescencia. *Somos padres*, 5(IV), 99-99.
- Pickmann, L. (2016). *Cyberbullying y resiliencia en universitarios. Escuela de tecnología médica de la Universidad Alas Peruanas, Filial Ica, 2016* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5666>
- Quintana, A., Montgomery, W., Malaver, C., Ruiz, G., García, N. & Moras, E.(2013) Estilos de crianza y empatía en adolescentes implicados en ciberbullying. *Revista IUPI*, 160, 61-87. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i2.6547>

- Saldaña, C. & Reátegui, S. (2017). *El rol de las habilidades sociales en la aplicación de un método para desarrollar el aprendizaje cooperativo: el aprendizaje basado en proyectos* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/8917>
- Saldaña, C. & Reátegui, S. (2017). El rol de las habilidades sociales en la aplicación de un método para desarrollar el aprendizaje cooperativo: el aprendizaje basado en proyectos [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
- Sánchez, L., Crespo, G., Aguilar, R., Bueno, F., Benavent, R. & Valderrama, J. (2016) *Los adolescentes y el ciberacoso*. Valencia: Martín Impresores, S.L.
- Tajahuerce, I., Yanna, G., y Juárez, J. (2017). Ciberbullying y género: nuevos referentes en la ocupación de los espacios virtuales. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 24(2), 1845-1859. <https://doi.org/10.5209/ESMP.62250>
- Tapia, C., & Cubo, S. (2017). Habilidades sociales relevantes: percepciones de múltiples actores educativos. *Revista Internacional de Investigación en Educación*, 133-148.
[url=https%3A%2F%2Fred.pucp.edu.pe%2Fwpcontent%2Fuploads%2Fbiblioteca%2FCastells_internet.pdf&usg=AOvVaw3JYlvW-Z8PucDQt62kWz03](https://red.pucp.edu.pe/wpcontent/uploads/biblioteca/Castells_internet.pdf)
- Vílchez, E. (2018). Manual de técnicas y Terapia Cognitivo Conductuales. *Avances en Psicología*, 26(1), 115-117.
- Ybarra, M., Diener-West, M. y Leaf, P. (2007). Examining the overlap in Internet harassment and school bullying: Implications for school intervention. *Journal of Adolescent Health*, 41, 42-50. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.09.004
- Ybarra, M.L. y Mitchell, K. (2004). Online aggressor/targets, aggressors, and targets: A comparison of associated youth characteristics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45, 1308-1316. doi:10.1111/j.1469-7610.2004.00328.

ANEXOS

Operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala de medición
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN HABILIDADES SOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE EL PORVENIR 2021.	Los programas de habilidades sociales son un conjunto de metodologías directas y técnicas que fomentan la adquisición y desarrollo de competencias interpersonales en las diferentes circunstancias sociales (Alsinet, 1997).	Programa de intervención en habilidades sociales para la prevención del cyberbullying en adolescentes de una Institución educativa de El Porvenir 2021 con una medición pre test del fenómeno estudiado, al inicio y termino del mismo, cuya duración se planifica en 15 sesiones; siendo las estrategias utilizadas destinadas al fortalecimiento de la empatía.	Planificar	<ul style="list-style-type: none"> • Diseño de sesiones del programa (15). • Elaboración del cronograma de actividades. • Toma de contacto con la población objeto de estudio. • Aplicación del consentimiento. • Gestión con autoridades de la institución para los fines de la investigación. 	Nominal
			Organizar	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución de las sesiones del programa (considerando las técnicas de entrenamiento en habilidades sociales) • Recolección de evidencias para el procesamiento estadístico de la investigación. 	
			Evaluar	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de pre prueba. • Elaboración de la meta-cognición por parte de los participantes. • Elaboración de informe. 	
CIBERBULLYING	Por otro lado, la variable dependiente, cyberbullying, es el acoso protagonizado por una persona o más, los cuales hacen uso de los recursos tecnológicos para agredir de forma deliberada y reiterada a un sujeto que no tiene los medios suficientes para defenderse por sí mismo (Kowalski et al., 2010).	La medición del Cyberbullying se hará de acuerdo a las puntuaciones halladas en el Cuestionario de cyberbullying de Calvete, Orue, Estevez, Villardón y (Kowalski et al., 2010).	Perpetración	Lo hice	Ordinal
			Victimización	Me lo hicieron	

Instrumento de recolección de datos

La validez de constructo del instrumento se realizó a través del análisis factorial confirmatorio, utilizando las matrices policórica y covarianza asintótica, así también los valores del CFI y NNFI fueron superiores a 0.90 y, del RMSEA son menores que 0.08 reflejando un ajuste adecuado.

Tabla 6

Índices de ajuste del Cuestionario de Cyberbullying

RMSEA	CFI	NNFI
0.07	0.99	0.99

Nota: RSMEA: Raíz cuadrada media del error de aproximación; CFI: Índice de ajuste comparativo; NNFI: Índice de Ajuste No Normado

Tabla 7: Validez basada en el contenido de la dimensión Ciberagresión

	Relevancia	Coherencia	Claridad	Interpretación
It01	1.00	1.00	1.00	Valido
It02	1.00	1.00	1.00	Valido
It03	1.00	1.00	0.89	Valido
It04	1.00	1.00	1.00	Valido
It05	1.00	1.00	1.00	Valido
It06	1.00	0.89	1.00	Valido
It07	1.00	1.00	1.00	Valido
It08	1.00	0.89	1.00	Valido
It09	1.00	1.00	1.00	Valido
It10	0.78	1.00	1.00	Valido
It11	1.00	1.00	1.00	Valido
It12	0.78	1.00	1.00	Valido
It13	0.89	1.00	1.00	Valido
It14	1.00	1.00	1.00	Valido
It15	1.00	1.00	0.89	Valido
It16	1.00	1.00	1.00	Valido
It17	0.78	1.00	1.00	Valido

En la Tabla 7 se observa que todos los ítems cumplen la condición $V > .70$, por ende, son válidos según el juicio de los expertos. En el caso del ítem 02 se propuso su eliminación por ser extremadamente parecido al ítem 01, por ende, la calificación de “valido” se refiere a la aceptación de la propuesta por parte de los jueces expertos.

Si bien el ítem 10 y 12 presentan adecuada validez, fueron retirados ya que recogían información sobre detalles del evento de Ciberagresión, aspecto que sirve para otro tipo de análisis diferente al usado en la presente investigación.

De esta manera el instrumento quedó conformado por 14 ítems.

Tabla 8: *Validez basada en el contenido de la dimensión cibervictimización*

	Relevancia	Coherencia	Claridad	Interpretación
It01	1.00	1.00	1.00	Valido
It02	1.00	1.00	1.00	Valido
It03	1.00	1.00	1.00	Valido
It04	1.00	1.00	1.00	Valido
It05	1.00	1.00	1.00	Valido
It06	1.00	1.00	0.89	Valido
It07	1.00	1.00	0.89	Valido
It08	1.00	1.00	1.00	Valido
It09	1.00	1.00	0.89	Valido
It10	1.00	1.00	1.00	Valido
It11	1.00	1.00	0.89	Valido

En la Tabla 8 se observa que todos los ítems cumplen la condición $V > .70$, por ende, son válidos según el juicio de los expertos. En el caso del ítem 01 se propuso la eliminación del mismo, es decir, los expertos estuvieron de acuerdo con eliminarlo.

De esta manera el instrumento quedó compuesto por 10 ítems

Tabla 9: *Baremos del cuestionario de Cyberbullying*

Nivel	Ciberagresión	Cibervictimización
No presenta	14	10
Bajo	15 a 24	11 a 18
Medio	25 a 35	19 a 27
Alto	36 a 70	28 a 50

PRUEBA PARA EVALUAR EL CIBERBULLYING

CUESTIONARIO DE CB

CALVETE, E., ORUE, L., ESTEVEZ, A., VILLARDON, Y PADILLA, P. (2009)

Adaptado por TORRES FLORES CARLA PAOLA, 2021

Las siguientes frases se refieren al uso de internet y teléfonos móviles. Por favor responde con total sinceridad. Esta prueba es completamente anónima y confidencial. Indica con un "X" en la celda que corresponda a la frecuencia con que has realizado alguna de las siguientes acciones:

		LO HE HECHO				
		NUNCA	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1.	Mantener peleas y discusiones virtuales, empleando insultos, etc.					
2.	Enviar mensajes amenazantes u ofensivos por medios electrónicos (celular, redes sociales, sms, etc.)					
3.	Colgar imágenes humillantes de un (a) conocid@ o compañer@ en internet (por ejemplo: cambiándose de ropa, etc.).					
4.	Compartir imágenes humillantes a otras personas para que las puedan ver.					
5.	Escribir en internet bromas, rumores, chismes o comentarios que ponen en ridículo a un compañer@.					
6.	Compartir con más personas links donde aparecen rumores, chismes, etc. de un (a) compañer@ o conocid@.					
7.	Hackear las cuentas de otra persona, hacerme pasar por él (ella), y enviar mensajes que le puedan hacer quedar mal o crearle problemas.					
8.	Grabar videos o tomar fotografías mientras un grupo se ríe y obliga a otra persona a hacer algo humillante o ridículo.					
9.	Grabar video o tomar fotografías cuando alguien golpea o hace daño a otra persona					
10.	Difundir mediante internet secretos, información comprometedoras o imágenes de alguien.					
11.	Apartar a alguien de modo intencional de un grupo online (chats, listas de amigos, foros temáticos, etc.).					
12.	Enviar constantemente mensajes que incluyan amenazas o intimidación.					
13.	Grabar video o tomar fotografías a algún(a) compañer@ en algún tipo de comportamiento de índole sexual.					
14.	En el caso la frase anterior sea afirmativa: Enviar esas imágenes a otras personas.					





En las siguientes frases indica con un aspa “X” en la celda que corresponda a la frecuencia con la que han realizado contigo alguna de las siguientes acciones:

		ME LO HAN HECHO				
		NUNCA	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1.	Enviarme mensajes amenazantes o insultantes mediante el celular, redes sociales, email, etc.					
2.	Colgar imágenes mías en internet que pueden ser humillantes (por ejemplo: cambiándome de ropa, etc.).					
3.	Escribir en internet bromas, rumores, chismes o comentarios que me ponían en ridículo.					
4.	Hackearme las cuentas, hacerse pasar por mí y enviar mensajes que me puedan hacer quedar mal o crearme problemas.					
5.	Grabarme y/o tomarme fotografías mientras un grupo se ríe y me obliga a hacer algo humillante o ridículo.					
6.	Grabarme en video o sacarme fotografías mientras alguien me golpea o me hace daño.					
7.	Difundir de manera virtual secretos, información comprometedoras o imágenes sobre mí.					
8.	Excluirme de modo intencional de un grupo online (chats, listas de amigos, foros temáticos, etc.)					
9.	Enviarme mensajes de manera repetida que incluyen amenazas o son muy intimidatorios.					
10.	Grabarme y/o tomarme fotos en algún tipo de comportamiento de índole sexual.					

VALIDACIÓN DE EXPERTOS

INVESTIGACIÓN:

‘Programa de habilidades sociales para la prevención del ciberbullying en adolescentes de una Institución educativa de El Porvenir 2021: Estudio descriptivo - propositivo’.

N DE JUEZ	NOMRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	Mg. Johanna Emperatriz Alayo Ñamoc.	 Mg. Johanna Emperatriz Alayo Ñamoc PSICÓLOGA C.P.S.P. 33083
2	Mg. Hans Pablo Aguilar Aguirre.	 Mg. Hans Pablo Aguilar Aguirre PSICÓLOGO - PSICOTERAPEUTA C.P.S.P. 18010
3	Mg. Juanita Yianina Valdez Zavaleta.	 Mg. Juanita Yianina Valdez Zavaleta PSICOLOGA C.P.S.P. 29898
4	Mg. Francisco Humberto Miranda Cubas.	  Francisco Humberto Miranda Cubas PSICÓLOGO COMUNITARIO C.P.S.P. 28650 ESTRATEGIA RURAL USQUIL

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Trujillo, 22 de octubre de 2021

CARTA N° 153-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Mg. Ángel Carranza Cruz

Director

Abg. Margarita Pinedo García

Gerente General

Institución Educativa Privada "SANTA RITA DE JESÚS"

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a usted para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar a la estudiante **CARLA PAOLA TORRES FLORES**, del programa de **MAESTRIA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**, de la Escuela de Posgrado Trujillo, de la Universidad César Vallejo.

La estudiante en mención solicita autorización para aplicar los instrumentos necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **"PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN HABILIDADES SOCIALES PARA LA PREVENCIÓN DEL CIBERBULLYING EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE EL PORVENIR 2021"**, en la institución que usted dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es determinar en qué medida el programa de intervención en habilidades sociales, prevendrá el ciberbullying en adolescentes de una institución educativa de El Porvenir 2021.

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

Atentamente. -



Emilio Alberto Soriano Paredes

Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

- ADJUNTO:**
- Instrumentos de recolección de datos.



PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

“REFLEJOS DEL ALMA”

I- DATOS INFORMATIVOS:

1. **Dirigido a:** Los alumnos del cuarto año de secundaria
2. **N° de participantes máximo:** 44
3. **N° de participantes mínimo:** 20
4. **Número de sesiones:** 15 sesiones
5. **Lugar:** Institución Educativa Privada Santa Rita de Jesús.
6. **Dirección:** Av. Pumacahua 1651, El Porvenir
7. **Teléfono de la Institución:** 044-601911
8. **Responsable:** Lic. Carla Paola Torres Flores

II- ANTECEDENTES:

El presente programa “REFLEJOS DEL ALMA” será desarrollado en Institución Educativa Privada Santa Rita de Jesús, ubicado en el distrito de El porvenir, cuya población beneficiada está conformada por alumnos del cuarto año de secundaria, a fin de disminuir la incidencia de conductas de ciberbullying en los próximos años.

III- FUNDAMENTACIÓN:

En los últimos años, el desarrollo tecnológico, al igual que el internet han adquirido mayor relevancia en la vida de los estudiantes adolescentes, debido al espacio de interacción social que suscita en redes sociales como Facebook, Twitter, Instagram o Whatsapp, la misma que propicia la comunicación entre pares (Sánchez et al., 2016). Ello a partir de la necesidad del sentido de pertenencia, el desarrollo de su identidad y las habilidades sociales que se van afinando en las interacciones que mantienen, las mismas que son necesarias durante la etapa de la adolescencia (Fernández, 2014). Sin embargo, los adolescentes no siempre son conscientes o tienen adecuadas habilidades sociales para el correcto uso de la tecnología (Sánchez et al., 2016), siendo así que se pueden generar diálogos con baja empatía o una comunicación del tipo agresivo (Modecki et al., 2014).

Considerando que el ciberbullying es un tipo de violencia escolar, no es insólita la presencia de interacciones en las cuales se manifiesta abuso, superioridad o sumisión en medios tecnológicos en las redes sociales (Quintana et al., 2013), donde los adolescentes actualmente participan y forman parte de esta problemática internacional (Castillo y Pacheco, 2008); la cual trae efectos perjudiciales para la integridad de los comprometidos

Una encuesta realizada por el Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica a nivel nacional en la zona urbana refleja que el 58% de las personas en el Perú utilizan Internet, asimismo fuera de la ciudad de Lima, en el Sur del país un 77% tiene conectividad (Pickmann, 2016). Adicional a ello, los adolescentes peruanos entre los 10 a 18 años refieren haber padecido alguna manifestación de insulto, humillación o difamación a través de los medios tecnológicos (Lerner, 2013), así también según el portal del Ministerio de Educación Siseve refiere que las cifras de los casos de cyberacoso iba en aumento, durante el año 2016 se registraron 212 casos, en 2017 se registró 272 reportes, finalmente en el 2018 se reportaron 390 casos (MINEDU, 2018). Por otro lado, este problema psicosocial va en crecimiento, ya que la Policía Nacional del Perú registra mensualmente 8 denuncias de casos realizados a menores de 18 años, generando una probabilidad del 70% a sufrir agresiones o actos violentos (El Correo, 2018).

En relación a las estadísticas mencionadas en líneas anteriores, según Garaidordobil (2011) refiere que los problemas vinculados con las interacciones, están relacionadas con el déficit de habilidades o competencias sociales; según estudios los agresores presentan mejor manejo de las habilidades sociales, como son la manipulación, dominio y desinhibición, a comparación de las víctimas quienes presentan niveles menores (Katzar et al., 2009). Teniendo en cuenta que el desarrollo de estrategias personales facilita las interacciones personales, además de solucionar las diferentes situaciones que se suscitan, se enfatiza en la intervención psicosocial frente a este problema que aqueja a los adolescentes e impacta en otras áreas de su vida (Alsinet, 1997), se pretende a partir del constructo habilidades sociales fomentar la capacidad de percibir, deducir, interpretar y reconocer determinados estímulos sociales

El presente programa se desarrolla con la finalidad de realizar una intervención individual o grupal en el ámbito escolar que tiene como objetivo trabajar en amortiguar los déficits sociales y aumentar conductas hábiles en adolescentes, se desarrollará con alumnos de cuarto año de secundaria para prevenir el ciberbullying, se implementarán 15 sesiones del programa, en un grupo formado de 38 alumnos de cuarto año de secundaria, esto se realiza con el propósito de mejorar su bienestar personal, como sus relaciones interpersonales mediante la obtención de conductas sociales adecuadas que les resultara beneficioso y de provecho en el transcurso de sus vidas y así poder integrarse a diversos grupos sociales de diferentes edades.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

4.1. Objetivo General:

El programa “REFLEJOS DEL ALMA”, pretende concientizar mediante información, la importancia de las habilidades sociales, así mismo, a través de la práctica, desarrollar cualidades sociales que permita a los jóvenes interactuar de manera sana y asertiva; y de este modo disminuir incidencias de comportamientos violentos a través de las tecnologías de la información.

4.2. Objetivos Específicos:

- Determinar el estilo de comunicación que utiliza cada participante, así mismo reconocer las ventajas y desventajas que tiene el estilo de comunicación de cada alumno y de qué manera influyen en sus relaciones interpersonales.
- Instaurar pautas que permitan concientizar y reflexionar sobre las posibles consecuencias que conllevan diversas situaciones interpersonales que le puedan ocurrir.
- Identificar las expresiones no verbales: gestos, expresión facial y distinguir y entender la información que nos proporcionan nuestras propias emociones.
- Reconocer y reflexionar sobre la importancia de regular el volumen de voz, timbre, claridad, tono, velocidad y tiempo de respuesta de los cuales intervienen en diferentes contextos y situaciones donde hay una relación interpersonal.
- Identificar, reconocer y desarrollar destrezas que te permitan monitorear tus propias emociones, desde esa manera guiar tus pensamientos y emociones con mayor claridad.
- Establecer pautas que permitan desarrollar el autocontrol como alternativa ante la agresión.
- Promover la realización y aceptación de cumplidos o halagos de compañeros, de esta manera sembrar un ambiente de compañerismo en el salón.
- Establecer pautas y concientizar sobre la importancia de seguir instrucciones en

todos los ámbitos de la vida

- Promover la cohesión y cooperación entre compañeros motivando a que compartan y ayuden a los demás
- Reconocer habilidades que permita aprender a enfrentar una derrota y visualizar el fracaso como una oportunidad para alcanzar el éxito.
- Disminuir los estados de ansiedad y relajar la tensión muscular para poder iniciar y mantener una adecuada comunicación frente a otras personas.
- Conocer cuáles son las palabras apropiadas para solicitar ayuda y como comunicarse o dirigirse a los demás de forma respetuosa y cordial.

- Fomentar conductas de ayuda y cooperación en situaciones requeridas

- Reflexionar y detectar las desventajas de la presión del grupo y promover la autonomía en la toma de decisiones.

- Descubrir las propias destrezas y en base a ello plantearse objetivos que le permitan crear un plan de vida a corto y largo plazo.

IV- METODOLOGÍA:

La metodología del presente programa preventivo, se rige en un enfoque de aprendizaje “cognitivo conductual”, cuyo objetivo es fortalecer las habilidades sociales en los adolescentes que les permitan desarrollar competencias y su desenvolvimiento social mejore. Por ello, cada sesión se encuentra encaminado a la reflexión, el fortalecimiento de actitudes para intervenir en diversos ámbitos de la sociedad. Así mismo en el programa se utilizan técnicas como: El Role playing, Fue utilizada por el autor Caballo (1993). Es una técnica a través de la cual se simula una situación que se presenta en la vida real. En ella se debe adoptar el papel de un personaje concreto y crear una situación como si se tratara de la vida real. Otra técnica a utilizar en la Retroalimentación o feedback, donde el objetivo es proporcionar información correcta y útil al sujeto acerca de las conductas, objetivo exhibidas en el ensayo conductual o role playing. Así pues, la retroalimentación o feed back verbal se utiliza para atraer la atención, de manera constructiva y con tacto, hacia lo que el sujeto está haciendo mal y sugerir otros estilos de comportamiento, y para reforzar aquellos aspectos adecuados de su ejecución.

V- CRONOGRAMA DE LAS SESIONES:

Nº SESIÓN	DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN
1	El arte de aceptar a los demás
2	¿Qué debo hacer, si...?"
3	Un gesto lo dice todo
4	Te lo digo como a mí me gustaría que me lo digan
5	"Pon color a tus emociones"
6	"siento, pienso, actúo"
7	"Dar y recibir cumplidos"
8	"Paso a Paso"
9	"Uno para todos y todos para uno"
10	"Error u oportunidad"
11	"Puedo demostrar mis habilidades comunicativas"
12	"como pedir ayuda"
13	"Presto a ayudar"
14	"Decisiones"
15	"Planificando mi camino"

VI- DESCRIPCIÓN Y DESARROLLO DE LAS SESIONES:

Sesión 1: “El arte de aceptar a los demás”

Objetivo: Determinar el estilo de comunicación que utiliza cada participante, así mismo reconocer las ventajas y desventajas que tiene el estilo de comunicación de cada alumno y de qué manera influyen en sus relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar. Además, se solicita se ubiquen formando un círculo para dar inicio a la dinámica.	Caramelos	20'
Dinámica:	Se realizará la dinámica denominada “ CARAMELO ”. Cuando los alumnos estén ubicados en círculos. para romper el hielo el facilitador debe traer caramelos y ofrecérselos a los participantes diciéndoles que agarren los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. El facilitador también toma caramelos. Una vez iniciado el encuentro los participantes deben decir su nombre y una característica suya y un halago a un compañero por cada caramelo que han agarrado.		

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>La facilitadora pedirá un momento de reflexión y se solicita la participación de todos los alumnos para responder:</p> <p>¿Cómo te sentiste mientras expresabas lo que pensabas? ¿Cómo te sentiste mientras recibías los halagos?</p> <p>¿Consideras que esas características te pertenecen? ¿Si/No, por qué?</p>	<p>20´</p>
---	--	-------------------

	<p>¿Consideras que posees alguna característica que tu compañero no ha mencionado? ¿Cuál es?</p> <p>¿Recibes halagos constantemente en tu casa o la escuela?</p> <p>¿Realizas halagos a los demás?</p> <p>¿Cuándo lo haces, cómo te sientes?</p> <p>¿Fue difícil o fácil expresar halagos a tu compañero? ¿Por qué?</p> <p>¿De qué manera dar halagos mejora la interacción?</p> <p>La facilitadora profundizará en el tema, manifestando la importancia de los diferentes estilos de relaciones interpersonales y cuales estilos son más saludables que otros para mantener buenas relaciones interpersonales.</p>		
<p>Cierre</p>	<p>La conclusión final se realizará con el apoyo de los alumnos.</p> <p>Finalmente se hará entrega de souvenirs sobre el tema tratado.</p>		<p>5´</p>

Sesión 1: “El arte de aceptar a los demás”

ESTILOS DE RELACIONES INTERPERSONALES

tendencias en las relaciones interpersonales Aquí plantearemos unos prototipos. Algunos estilos de comunicación en las relaciones interpersonales son más saludables que otros.

El agresivo

No explica bien su opinión, no toma en cuenta la opinión de los demás (a menudo ni oye), amenaza, asusta, acusa, apremia y agrede. No toma en cuenta ni respeta las ideas y sentimientos de los demás. A menudo toma decisiones sin consultar. Tanto unos como otros manifiestan con claridad sus preferencias. En otro grupo están los que no saben decir que no, los que no saben manifestar disconformidad, los que no saben manifestar sus pensamientos, sentimientos y prioridades con claridad.

El pasivo

Aparentemente acepta la opinión de los demás en la comunicación tiende a devaluarse, y utiliza a menudo expresiones de sumisión y autoculpabilización, a pesar de no estar de acuerdo, muestra conformidad con tal de no enfrentarse, acumula hostilidad y rencor que lo descarga de forma desproporcionada en lugares y momentos inadecuados.

El Asertivo

Es capaz de enfrentarse con éxito a cualquier estilo de relación. La persona asertiva es auténtica pues manifiesta lo que piensa y lo que siente Respeto ideas y sentimientos de los demás sabe escuchar, y le resultará más fácil empatizar y acepta incondicionalmente a los demás. Puesto que explica su punto de vista, y muestra claramente sus preferencias, comunica de forma eficaz.

Sesión 2: “¿Que debo hacer, si...?”

Objetivo: Instaurar pautas que permitan concientizar y reflexionar sobre las posibles consecuencias que conllevan diversas situaciones interpersonales que le puedan ocurrir.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio Dinámica:	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar. Además, se solicita se guarden los objetos distractores. La facilitadora brindará lapiceros para la dinámica.</p> <p>Se les solicitará a los alumnos que formen equipos de tres personas, posteriormente se les repartirá a cada equipo un texto el cual plantea un problema ocurrido entre amigos</p>		10´
Construcción del conocimiento	<p>La ponente pedirá la participación de los alumnos y les realizará las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo te sentiste? ¿Por qué?</p> <p>¿De qué te pudiste dar cuenta?</p> <p>¿Ya te ha pasado antes?</p> <p>¿Qué tendrías que mejorar?</p>	souvenirs	25´

	<p>Por medio de equipos de trabajo, se les entregará una hoja con los pasos a seguir para una apropiada resolución de conflictos, se discutirá y reflexionará sobre la importancia que tiene el anticipar consecuencias para así evitar posibles conflictos interpersonales</p> <p>Al finalizar la exposición de los alumnos, la facilitadora profundizará el tema con ideas claves referidas la sesión trabajada.</p>		
Cierre	<p>Se realizan conclusiones finales y comentarios.</p> <p>Finalmente se hará entrega de souvenirs sobre el tema expuesto.</p>		10´

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS Y TOMA DE DECISIONES

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Según nuestros diccionarios se entiende por conflicto, choque, combate, lucha, antagonismo, apuro, angustia del ánimo o tener un apuro (Larousse) y se entiende también por conflicto o se define como sinónimo de problema o materia de discusión, tendencias contradictorias en el individuo que son capaces de generar angustia (RAE).

FACTORES O ASPECTOS POSITIVOS DEL CONFLICTO

No necesariamente se tiene que tener una connotación negativa del conflicto, va a depender del trámite que se haga, existen varios factores o aspectos positivos:

- ✓ Es un motor de cambio e innovación personal y social.
- ✓ Estimula el interés y la curiosidad.
- ✓ Supone, frecuentemente, un reto para las propias capacidades.
- ✓ Demarca a un grupo frente a otros y contribuye a establecer la propia identidad personal y grupal.
- ✓ Permite mejorar la calidad de la toma de decisiones y de la solución de problemas.
- ✓ Puede facilitar la comunicación abierta y honesta entre los participantes sobre temas relevantes para ambos.

EFFECTOS ADVERSOS DEL CONFLICTO

se corre el riesgo que si no se le hace un buen trámite del conflicto o de la situación problemática, esta tenga efectos adversos, como son los siguientes:

- ✓ La comunicación se reduce y se hace más insegura.
- ✓ Se estimula la idea de que la solución es una cuestión de fuerza, ambas partes tratan de aumentar a su favor la diferencia de poder.

- ✓ Se forma una actitud hostil y sospechosa.
- ✓ Se producen juicios erróneos basados en falsas percepciones.
- ✓ Reducción de las alternativas percibidas.
- ✓ Disminución de la perspectiva temporal de las acciones.
- ✓ Origina respuestas estereotipadas.
- ✓ Incrementa la actitud defensiva.
- ✓ Reduce los recursos intelectuales disponibles.

TIPOS DE CONFLICTOS

Los conflictos de información: de acuerdo con lo ya escrito, en este caso, el conflicto surge o se debe a la falta de información mínima o en la medida de lo posible optima

Los conflictos de intereses: al igual que los dos anteriores, este también es bastante común, aquí nos vamos a encontrar en principio con incompatibilidades o así es percibido por las dos o más partes que están en contienda o disputa. Esto se tensa todavía más si se parte de la idea o entre las premisas se encuentra que solo se puede satisfacer lo mío que es lo más relevante, “los demás no importan”

Los conflictos estructurales: “es que ese sistema”, “es que allá en esa empresa”, “es que el gobierno”, todo lo anterior podríamos verlo como un montón de quejas, o espera que aquí se deja entrever algo más.

Los conflictos de valores: en este punto, le solemos decir tanto a nuestros estudiantes en las aulas de clase como a nuestros pacientes en el espacio de consulta, que aquí entramos en lo “no negociable” que se refiere a nuestra escala de valores o principios, para ti qué es lo más relevante, ¿la vida, la libertad, la honestidad, el respeto...?, el conflicto surge porque tenemos escalas de valores que serían incompatibles entre sí

Conflicto intrapersonal o intrapsíquico: aquí la frase para entender de que estamos hablando sería: “yo, soy yo y mis circunstancias”, tenemos aquí el conflicto en el ámbito de lo individual. Aquí la “pelea” es con mis propios recuerdos, sentimientos, deseos, pensamientos, imaginarios y demás. Por lo general, han sido la psicología clínica y la psiquiatría las que han abordado este asunto.

Conflicto interpersonal: aquí ya salimos del ámbito individual y tenemos las personas en relación, en este caso estamos ante situaciones conflictivas que ocurren entre compañeros de estudio o de trabajo, entre padres e hijos, en la

pareja, un jefe y uno de sus empleados, profesor y estudiante, y demás

Conflicto intragrupo: aquí el escenario donde se presenta el conflicto es entre varios integrantes de un mismo grupo, como son la familia, el curso o los estudiantes de un grado determinado, los empleados de una sección o área de una empresa, el grupo de vecinos de un barrio, y demás.

ACTIVIDAD: “Que pasaría si”.

Era un lunes muy temprano, los acontecimientos ocurrían en el aeropuerto de Lima. María estaba desconcertada, no podía disimular su sorpresa, el amigo que tanto deseaba ver no aparecía por ningún lado. Al cabo de dos horas de larga espera, decidió regresar a su casa. Al llegar preguntó si no la habían llamado por teléfono y su hermana le dijo que hacía una hora Luis había preguntado por ella y le había dejado un mensaje, deseaba disculparse por no haber cumplido con la promesa hecha el día anterior. María al saber esto, se sintió decepcionada y aún más triste.

Tomando en cuenta este texto se les pedirá a los alumnos que tomen el papel de María, logrando una representación mental de la situación, para que cada quien manifieste los sentimientos provocados por la situación planteada y, por lo tanto, su forma de actuar.

Posteriormente se les dará a los alumnos la siguiente parte del texto: Días después se supo lo ocurrido: Luis había tomado seis días de vacaciones en su trabajo con la intención de viajar a Lima. Al salir de su casa recordó que no tenía reservación de vuelo y al llegar al aeropuerto se enteró de que para esa pequeña ciudad sólo había un vuelo a la semana y, a esa hora, los boletos ya estaban agotados. No tuvo nada que hacer, todo estaba perdido, el encuentro con su amiga y las vacaciones no serían posibles.

Más aún, también se supo que al llegar del aeropuerto a su casa le contó a un amigo lo sucedido y éste le informó que había un bus que salía para Lima una vez por semana y era precisamente ese día, pero ya era tarde para tomarlo. Nuevamente Luis pensó en sus fallas y le comentó al amigo los errores cometidos y las razones por las cuales no había podido viajar a Lima.

- ✓ Después de haber leído la segunda parte del texto los alumnos analizarán las soluciones que dieron al problema planteado en la primera parte de la situación contestando la siguiente pregunta ¿Qué hubiera pasado si hubieras actuado como lo manifestaste al principio?
- ✓ Por medio de equipos de trabajo, se les entregará una hoja con los pasos a seguir para una apropiada resolución de conflictos, posteriormente, realizarán un listado comparando la forma de actuar impulsivamente sin considerar las posibles causas del porqué Luis no llegó a la cita.
- ✓ Finalmente se discutirá y reflexionará sobre la importancia que tiene el anticipar consecuencias para así evitar posibles conflictos interpersonales.

Sesión 3: “Un gesto lo dice todo”

Objetivo: Identificar las expresiones no verbales: gestos, expresión facial y distinguir y entender la información que nos proporcionan nuestras propias emociones

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p> <p>Mediante la estrategia del modelado, el instructor enseñará y explicará las expresiones no verbales que intervienen en una situación interpersonal: mirada, sonrisa, posición corporal, etc., asimismo, se explicará la importancia de estas expresiones dentro de la transmisión de sentimientos y emociones</p> <p>Se realizará dinámica denominada “SIMON DICE” Se utilizarán espejos grandes para poder observarse el facilitador elegirá a un alumno y este cogerá una imagen de la caja de emociones y dirá: “SIMON DICE QUE ESTAMOS ...” mencionara la emoción que dice la imagen y todos los alumnos deberán sentir esa expresión y expresarla a partir de la expresión corporal sin hablar, es opcional tomar fotos para publicarlos en un mural o blog.</p>	<p>Espejo grade</p> <p>Caja de emociones</p>	<p>15´</p>
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>El o la Facilitadora realizara una reflexión sobre el tema tratado y la importancia de reconocer las expresiones y emociones</p>		<p>20´</p>

--	--	--	--

Cierre	La conclusión final se realizará con el apoyo de ideas y nuevos conceptos de los alumnos.		10´
---------------	---	--	------------

Sesión 3: “Un gesto lo dice todo”

EL LENGUAJE NO VERBAL

El lenguaje no verbal puede definirse a través de las siguientes líneas conceptuales (Cabana, 2008, citado por Rodríguez y Hernández, 2010):

“es una forma de interacción silenciosa, espontánea, sincera y sin rodeos. Ilustra la verdad de las palabras pronunciadas al ser todos nuestros gestos un reflejo instintivo de nuestras reacciones que componen nuestra actitud mediante el envío de mensajes corporales continuos. De esta manera, nuestra envoltura carnal desvela con transparencia nuestras verdaderas pulsiones, emociones y sentimientos. Resulta que varios de nuestros gestos constituyen una forma de declaración silenciosa que tiene por objeto dar a conocer nuestras verdaderas intenciones a través de nuestras actitudes”.

También resulta útil emplear la definición que McEntee (1996) propone: “Por medio de los gestos, de las expresiones faciales y de la tensión o relajamiento corporal que se describen, se nos comunica cierta información acerca de la relación entre dos personajes”

LOS GESTOS Y LA EXPRESIÓN FACIAL: La expresión facial refleja el entusiasmo, la naturalidad y la espontaneidad con que decimos el mensaje. Los movimientos de la cara, o gestos, son los elementos visuales de mayor impacto y es en ellos, por lo tanto, donde el comunicador debe desarrollar más habilidad para apoyar su mensaje efectivamente.

Analicemos algunas recomendaciones al respecto:

- ✓ Tenga vitalidad, refleje energía: Es en la cara donde más mostramos el interés por las cosas; además, la energía que usamos para gesticular depende mucho de los estados anímicos por los cuales pasamos. Controle los sentimientos negativos que llevan a gestos desagradables y trate siempre de mostrar una expresión cordial, alejando pensamientos que se reflejen en gestos de nerviosismo o intranquilidad.
- ✓ Conozca sus gestos nerviosos: Observe qué gestos acostumbra hacer cuando se siente intranquilo o nervioso, y trate de controlarlos. ¿Tiende a tocarse la nariz, acostumbra a tocarse el pelo, tiende a levantar las cejas, se muerde los labios, se queda por unos minutos con la boca abierta? Pregunte a los demás cómo lo oyen. Examínese en un video y tome nota de sus expresiones: es una buena forma de

reconocer los buenos y malos hábitos en la expresión facial.

- ✓ No exagere: Muy pocas personas tienden a exagerar sus movimientos y expresiones faciales durante un acto de comunicación, pero es aconsejable pensar que la exageración de gestos tiene más influencia negativa que positiva, así que seamos moderados cuando queramos ser muy expresivos y dar más apoyo expresivo a los mensajes.
- ✓ Mantenga una expresión cordial y sonría: Muchas personas piensan que mostrarse muy serias les ayudará a verse formales al comunicar sus ideas, pero, en general, con la seriedad el público puede percibir hostilidad o distanciamiento. En cambio, quienes sonrían y expresan cordialidad tienen una clara ventaja en comparación con las otras, pues son percibidos como abiertos y amigables, y sus ideas son aceptadas con mayor facilidad
- ✓ No sonría falsamente: Puede haber alguien que sonde, pero que refleje apatía o desgano en la expresión de su rostro, o que tenga tristeza en su mirada, es decir, que refleje que sus gestos están ocultando lo que ocurre en su interior. La expresión facial, más que ningún otro movimiento de nuestro cuerpo, logrará el impacto deseado en los escuchas, pero no debemos actuar falsamente ni demostrar con la expresión sentimientos que no experimentamos, pues tarde o temprano lo falso se notará y hará disminuir nuestra credibilidad. Una expresión sencilla, pero honesta, nos ayudara a lograr una identificación; una sonrisa verdadera puede ayudarnos e incluso a ganar amigos.

PROXÉMICA: es la disciplina que estudia los desplazamientos en un espacio físico y la distancia que mantienen los interlocutores entre sí, dependiendo del grado de proximidad en el espacio físico compartido, lo cual puede influir en la recepción del mensaje.

La proxémica está muy relacionada con el modo de actuar de lagunas cultura, por lo que esto varía dependiendo del contexto de comunicación; sin embargo, se establecen algunas concepciones referidas a las distancias que pueden favorecer o entorpecer la comunicación, por ejemplo:

- ✓ Distancia íntima: implica cercanía extrema y contacto visual (20 cm.)
- ✓ Distancia personal: se mantiene entre familiares, amigos y compañeros; implica

cercanía y alguna forma de contacto corporal.

- ✓ Distancia social: permite cierta privacidad en espacios públicos. La comunicación interpersonal se lleva a cabo casi siempre en este espacio. Tal distancia varía de cultura en cultura.
- ✓ Distancia pública: es el límite impuesto por la capacidad de la voz del comunicador y los recursos técnicos. Cuanto mayor es la distancia, más ritualista o convencional es el comportamiento. Se tiende a exagerar los gestos y movimientos, además de la realizar desplazamientos en forma planeada.

LAS EMOCIONES

La palabra emoción viene del latín “emoter”, y quiere decir mover hacia fuera. Sin embargo, podemos encontrar multitud de definiciones acerca de las emociones. Por ejemplo, Mora y Sanguinetti (2004), en el Diccionario de neurociencia de la emoción, la definen como:

Reacción conductual y subjetiva que se ha producido debido a una información que viene del individuo, de su mundo externo o interno. Se acompaña de fenómenos neurovegetativos. El sistema límbico es una parte fundamental del cerebro y se relaciona con la elaboración de las conductas emocionales.

Para James y Lange (1884), dichas emociones son un conjunto de acontecimientos que empieza con un estímulo, finalizando con una experiencia emocional de la que somos conscientes. Para dichos investigadores, el feedback de los sujetos es fundamental para los sentimientos, ya que se tratade reacciones a los cambios físicos que se han producido por las expresiones emocionales percibidas previamente. Es decir, que "la emoción se diferencia de otros estados mentales porque va a estar acompañada de respuestas físicas que dan lugar a sensaciones internas"

Según Bisquerra (2003), cuando el organismo percibe un suceso, este produce una respuesta que invita al individuo a actuar de una manera determinada. De esta forma, "las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno".

Dicha respuesta puede ser de tres modos distintos:

- ✓ Neurofisiológica. Se originan respuestas que no son voluntarias tales como

sudoración o taquicardia.

- ✓ Comportamental. Expresiones en la cara que se producen debido a la emoción.
- ✓ Cognitiva. El propio sentimiento que produce la emoción.

Sesión 4: “Te lo digo como a mí me gustaría que me lo digan”

Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre la importancia de regular el volumen de voz, timbre, claridad, tono, velocidad y tiempo de respuesta de los cuales intervienen en diferentes contextos y situaciones donde hay una relación interpersonal.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p> <p>Así mismo, se pedirá a los alumnos formar un círculo alrededor del aula.</p> <p>Se les solicitará a los alumnos que cierren los ojos y piensen en la película, serie de televisión que vieron el día anterior. Posteriormente se les pedirá que traten de localizar los diferentes tonos, timbres de voz que reconocieron.</p>		
Dinámica	<p>Después se organizarán en grupos de cinco personas, a estos equipos se les entregarán imágenes donde aparecen diferentes personajes, cada uno de ellos desempeña un papel determinado: sacerdote, lector de noticias, profesor, cómico. Imagina lo que ellos hacen y dicen, cuál es su postura y qué tipo de tono de voz deben de tener para determinado papel. Elegirán una de estas situaciones y harán una representación de ésta para así reconocer adecuadamente las diferencias.</p>		

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Finalmente contestarán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Por qué es importante el tono de voz?</p> <p>¿Qué ocurriría si uno de estos personajes "hablara mal"?</p> <p>¿Cómo debes utilizar tu voz en determinadas situaciones y escenarios?</p>		<p>15'</p>
<p>Cierre</p>	<p>Cada equipo discutirá y reflexionará sobre la importancia de los tonos de voz que adoptamos en las diversas situaciones y contextos</p> <p>La conclusión final se realizará con el apoyo de los alumnos y la facilitadora</p>		<p>5'</p>

Sesión 4: "Te lo digo como a mí me gustaría que me lo digan"

PARALINGÜÍSTICA:

La disciplina auxiliar de la comunicación no verbal que estudia los elementos vocales, y su notable influencia en el desarrollo de las habilidades de la voz en la comunicación oral, es la paralingüística.

Funciones de la voz:

La voz, como elemento fundamental para la comunicación oral cumple varias funciones, ya que nos sirve principalmente para:

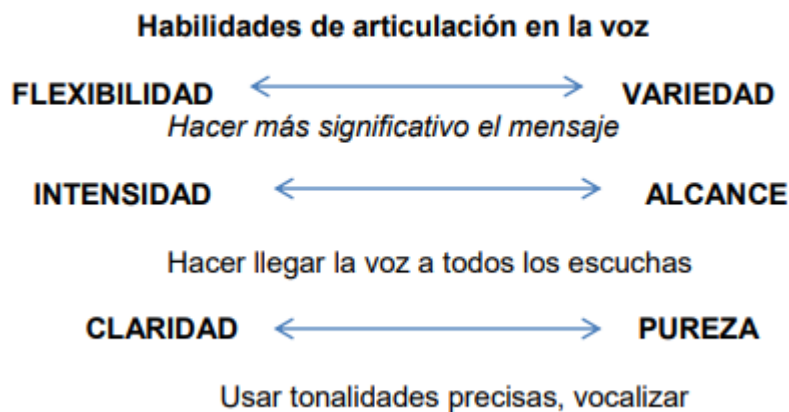
- ✓ Denotar nuestra personalidad: Nos distingue ante los demás; conforma gran parte de nuestra personalidad, pues se considera un sonido "único" que, al ser escuchado por los otros, forma una impresión de nuestra identidad.
- ✓ Comunicar: nuestros sentimientos, actitudes y emociones.
- ✓ Transportar el mensaje: su función es llevar el mensaje hasta los escuchas, pero la decisión de elegir las condiciones de ese transporte es nuestra. Para mejorar el manejo de la voz preguntémonos: ¿Cómo es el transporte que elegimos?
- ✓ Generar imágenes: Hacemos que los que nos escuchan visualicen imágenes al escuchar una voz.
- ✓ Hacer más interesante la comunicación: A través de la emoción, el entusiasmo y la energía al hablar, formamos en los escuchas un ambiente vital en donde las ideas expresadas cobran significado.
- ✓ Conocer más del mensaje y de las personas a las que escuchamos. El tono de ciertas expresiones, las pausas, las inflexiones bajas y suaves o de volumen alto casi nos hacen adivinar "entre líneas" la idea de nuestro interlocutor por la pronunciación de sus palabras, o algún estado de ánimo; la voz refleja un verdadero sentimiento o una emoción que muchas veces no se dice con la palabra.

Características de la voz:

El habla se articula con diferentes sonidos que sirven de base para las distintas características vocales individuales, que son generadas por nuestro aparato fonador; este se compone de varios órganos que intervienen en la producción de la voz: nariz, paladar, lengua, faringe, epiglotis, laringe, tráquea, clavícula, pulmones, cavidad torácica y diafragma. La producción del habla por medio de estos órganos recibe el nombre de articulación. Todas las vocales y consonantes del español, al igual que las de la mayoría de las lenguas, se articulan utilizando el aire pulmonar que sale de la cavidad torácica; para pronunciar correctamente las sílabas del lenguaje se necesitan las llamadas habilidades de articulación, entre las que se encuentran cuatro principales: claridad, pureza, intensidad o alcance y variedad o flexibilidad vocal. (Fernández de la Torre, 1995:37-41.)

- ✓ Claridad: Es la cualidad principal de una buena dicción. En ella intervienen el maxilar inferior, la lengua y los labios. La práctica enérgica y constante de estos músculos, al pronunciar las palabras, ayudará a mejorar la nitidez de la voz, pues uno de los problemas más comunes al hablar es que las personas no mueven los músculos, y su boca apenas se abre para pronunciar las palabras. El nerviosismo, la tensión y la rapidez son enemigos de la claridad. La velocidad de la voz puede modificarse y dar tiempo suficiente para que el mensaje sea articulado y pronunciado sin amontonar las ideas, mejorando la dicción.
- ✓ Pureza: Es la condición de una voz limpia, clara, sin defectos producidos por el aparato vocal, como ronquera o mala pronunciación. Cada sílaba, palabra o frase son pronunciadas con sonidos exactos y sin tropiezos.
- ✓ Intensidad o alcance: Son características que afectan directamente la escucha y el entendimiento del mensaje. Cuanto más intensidad y resonancia tenga la voz, más lejos llegará en un espacio. Es responsabilidad de un comunicador eficaz hacer uso de su fuerza vocal para que su mensaje llegue hasta los receptores más alejados del punto en donde se encuentre.
- ✓ Variedad o flexibilidad vocal: Flexibilidad es dar modulación a la voz. En teatro es necesaria para representar las emociones que viven los

personajes, pero también en la vida diaria nos ayuda a dar el verdadero significado a los mensajes que queremos comunicar, ya que puede impedir el aburrimiento en los receptores, pues la variedad de matices, tonos, ritmos, pausas y volumen lograrán que el mensaje sea más vivo, porque comunica "algo".



Reflexión personal: Existen seis elementos vocales que son importantes en la combinación de ellas en el acto del habla para mejorar la comunicación verbal, como factores que desarrollan esta habilidad: volumen, tono, énfasis, ritmo, pausas y velocidad. Cada uno de ellos debe ser ajustado al contexto de comunicación y al mensaje que se quiere transmitir, según la intención de comunicación.

Las habilidades verbales se refieren al desarrollo y el uso que damos al lenguaje, desde la generación de una idea hasta la expresión oral ante los escuchas, con cierto tipo de vocabulario, la forma de organizar las ideas y el estilo personal de decir el mensaje. Tales habilidades se relacionan con la preparación, los conocimientos, la inteligencia y la convicción de ideas para lograr el interés y entendimiento del mensaje por parte de los receptores.

CASO PARA ESTUDIO Y ANÁLISIS

Nombre del caso: La primera impresión: Era un día distinto para Jorge. Su jefe lo había citado en la sala de juntas de la empresa para presentarle al director comercial, con quien Jorge trabajaría de ahora en adelante, ya que debido a su excelente proyecto de promoción y ventas presentado a la compañía, viajaría al extranjero a integrarse con otros profesionales para llevar a cabo el trabajo y hacer realidad sus ideas.

Cuando Jorge llegó al lugar de la entrevista, su jefe lo llevó hasta la sala donde se encontraba el señor Martínez de la Cueva, el director comercial, a quien Jorge conoció mediante una presentación formal. Al estrecharse las manos, Jorge y el señor Martínez de la Cueva se miraron a los ojos y en ese momento ambos percibieron sus respectivas estaturas, color de ojos, tono de piel, forma de peinarse, color y forma del traje que vestían y compleción física.

Después de saludarse, Jorge comenzó a hablar sobre los puntos más importantes para el desarrollo de su proyecto de ventas y su voz se escuchó agradable, clara y bien modulada, con un lenguaje elegido y depurado, lo cual le causó muy buena impresión al señor Martínez de la Cueva, quien se formó un concepto de Jorge como una persona muy segura de sí misma. De hecho, la primera impresión que le produjo el rostro tosco y anguloso de Jorge, su baja estatura y su modesto traje, se compensó con la conversación interesante con la que Jorge lo estaba envolviendo. En cambio, a Jorge la voz áspera y el tono un poco hostil, el lenguaje descuidado y a veces hasta insolente del señor Martínez de la Cueva no le pudieron causar otro efecto sino uno muy desagradable. La primera impresión causada por el bien vestir, la gran estatura y buen semblante del señor Martínez de la Cueva se fue desvaneciendo a medida que hablaba... y con esas palabras... y ese sentido irónico...

Entonces, Jorge pensó que la persona que tenía ante sus ojos no era el jefe que él desearía para desarrollar su proyecto. Al terminar la entrevista, el señor Martínez de la Cueva, quien al hablar había visto muy poco a los ojos de Jorge, seguía con un gesto de dominio en el rostro, y con voz fuerte e imperativa, indicándole los pormenores del viaje; aunque interiormente se sentía complacido pensando en trabajar con una persona que tenía tanto conocimiento de las ventas y mucha responsabilidad en el trabajo, como era Jorge. En cambio, Jorge, quien se mostró

siempre sereno, controlando sus reacciones ante la prepotencia y el dominio de Martínez de la Cueva, se retiró del lugar sintiéndose muy defraudado y reflexionando sobre la posibilidad de no realizar su proyecto en el extranjero, teniendo como jefe a esa persona.

Sesión 5: “Pon color a tus emociones”

Objetivo: Identificar, reconocer y desarrollar destrezas que te permitan monitorear tus propias emociones, desde esa manera guiar tus pensamientos y emociones con mayor claridad.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar. Para aumentar el diccionario emocional de los estudiantes, se realizará la dinámica</p> <p>“EL DOMINÓ DE LOS SENTIMIENTOS”.</p> <p>Se divide pedirá a los alumnos que formen grupos de 4 o 5 integrantes se les dará un sobre el cual tiene fichas domino de sentimientos. Así mismo se les explica que la dinámica se desarrollara como un juego de domino tradicional es decir que cada ficha presenta dos entradas que coinciden con otra (para la derecha y otra para la izquierda); de tal modo que al final ninguna sobra.</p> <p>El equipo que termine de completar de manera correcta las fichas de dominó es el ganador</p>	<p>Hojas Bond.</p> <p>Hojas de Colores.</p> <p>Fichas de dominó de sentimientos.</p> <p>Plumones.</p> <p>Colores.</p> <p>Goma.</p> <p>Tijera</p>	<p>10'</p>

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se buscará la reflexión de cada participante mediante algunas preguntas:</p> <p>¿De qué manera se organizaron para poder completar? ¿Cómo se sintieron? ¿Alguien realizó un plan? ¿Quién?</p> <p>¿La estrategia funcionó o se tuvo que cambiar?</p> <p>¿Existieron dificultades entre compañeros para entenderse? ¿Discutieron?</p> <p>Para profundizar el tema se realizarán estrategias para hacer frente a las emociones. Para ello se le entregará a cada alumno una hoja bond donde va a escribir sobre su día, Consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos frente a situaciones difíciles.</p>		<p>25´</p>
<p>Cierre</p>	<p>La conclusión final se realizará con el apoyo de los alumnos y las reflexiones sobre el tema.</p>		<p>10´</p>

Sesión 5: "Pon color a tus emociones"

EL DOMINÓ DE SENTIMIENTOS:

Te dan la nota de un examen difícil y estás aprobado.	DESPRECIO	Tienes que operarte y te dicen que hay riesgos graves.	ALEGRÍA
Confiabas mucho en una persona y de pronto te das cuenta de que te ha engañado.	MIEDO	Veo a la chica con la que salgo bailando cariñosamente con otro.	DESENGAÑO
Te dicen que a tu perro lo ha matado un camión.	VERGUENZA	Alguien te demuestra en público que dijiste una mentira muy grande por presumir.	CELOS
Jugando golpeo sin querer a un compañero y éste me insulta con la palabra que más hiera.	ENVIDIA	Tengo un examen mañana y todavía me queda por estudiar la mitad de la materia.	IRA
Llevas 2 meses en el extranjero y te acuerdas de una persona a quien echas mucho de menos	FOBIA	Me molesta mucho quedarme atrapado en un ascensor.	TRISTEZA

Saco muy buenas notas y me río de una compañera suspendida.	AMISTAD	Hay una persona especial con quien puedo compartir mis alegrías y tristezas.	NOSTALGIA
Te han hecho una entrevista de trabajo y te dicen que hay muchas posibilidades de contratarte.	ENAMORAMIENTO	Tengo un calzado nuevo y cómodo pero me compro otro porque es de una marca más famosa.	ESPERANZA
En un pueblo, dos familias están enemistadas a muerte por un conflicto de límites de sus tierras.	SORPRESA	Una persona observa con desprecio y superioridad a otra persona afectada por el SIDA.	ODIO
Existe una persona única, con que me gustaría compartir toda mi vida.	ASCO	Voy por la calle y veo que alguien ha vomitado en la vereda.	ORGULLO
Quieres ir a Inglaterra y empiezas a estudiar inglés con mucha energía.	CAPRICHOS	Una chica muy guapa de mi clase es admirada por los compañeros, pero a mí no me tiene en cuenta.	ENTUSIASMO
Vas a entrar en tu calle con el carro y ves inesperadamente que hay un zanja.	ABURRIMIENTO	No me gusta el fútbol y mi padre se empeña en que estemos todos con él viendo el partido.	ANGUSTIA

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Saber leer y comprender lo que comunican las emociones propias y las ajenas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces no nos damos permiso para sentir, como si pensáramos que no tenemos derecho a experimentar miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones.

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.

Empatía

Capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de las otras personas. “Ponerse en la piel” de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias. Este ejercicio implica una escucha atenta, apagar el juicio, reconocer que la propia no es la única forma válida de ser persona, y pasar a la acción, de manera que con hechos podamos colaborar en la superación de situaciones injustas o inequitativas que viven otras personas.

Manejo de emociones y sentimientos

Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y los sentimientos, logrando una mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas.

Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede. Identificar qué le pasa a nuestro cuerpo frente a las emociones, reconocer qué nos pone en movimiento y qué nos paraliza. Tomar conciencia del efecto contagio, propio del mundo emocional.

Manejo de tensiones y estrés

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. De hecho, todos los seres vivos nos estresamos en determinadas circunstancias, y gracias a eso disponemos de fuerzas adicionales cuando las necesitamos. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado habitual de estrés; aprender a estresarnos en forma aguda, ya a evitar que se convierta en crónico o permanente. También, aprender a relacionarnos con las tensiones de manera puntual.

Manejar unas y otras es aprender a parar, a soltar cargas, a encontrar nuestros propios ritmos y prioridades. Esta habilidad permite identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.

GETIÓN DE EMOCIONES NEGATIVAS

Ira, rabia, tristeza, desesperación, miedo, angustia, todas son emociones y sensaciones que no nos resultan precisamente agradables y que implican el padecimiento de cierto malestar que la mayoría de nosotros quisiéramos evitar. Sin embargo, que no sean agradables no implica que no sean hasta cierto punto sanas, teniendo en su mayoría un sentido que nos empuja a un tipo de conducta que puede ser adaptativa siempre y cuando no se lleven al extremo.

Es por ello que más que evitarlas, deberíamos aprender a gestionarlas mediante algunas pautas:

1. No las ocultes o impidas que afloren

El primer paso y uno de los más principales para gestionar emociones negativas es no evitar las emociones. Generalmente la mayoría prefiere reducir el sufrimiento, ignorar u ocultar las emociones. Por eso, es más responsable y saludable de nuestra parte, aceptar y afrontar estas emociones.

2. Valora porqué aparecen y qué quieren decirte

Las emociones son algo adaptativo que nos ayuda a sobrevivir. Es necesario que además de permitirnos sentir las emociones, escuchemos qué quieren decirnos, sobre qué nos están informando. Muchas personas no son capaces de decir porqué se sienten como se sienten. Debemos hacer un ejercicio no solo de percepción sino también de razonamiento a nivel emocional.

3. Utiliza técnicas de meditación

Una buena manera de ponerse en contacto con nuestras emociones es el uso de la meditación. Permitir que nuestros pensamientos y emociones pasen y observarlas como un testigo, sin interferir en ellas, puede llegar a ayudarnos a determinar el porqué de su aparición.

4. Exprésalas

Las emociones negativas suelen ocultarse y reprimirse socialmente, algo que a la larga puede generar un efecto acumulativo que va a hacer que nos sintamos cada vez peor y que lo que debería ser adaptativo se vuelva perjudicial e incluso patológico. Si bien tal vez tampoco se trate de hacer una demostración constante, puede ser útil compartirlas con el entorno cercano o expresarlas de diferentes maneras, como puede ser a través del arte. Se trata de hacerlas fluir y dejar que aparezcan y desaparezcan de un modo normal y adaptativo.

5. Dales respuesta

No se trata solo de saber por qué están ahí o limitarse a expresarlas, sino que también se hace fundamental dar una respuesta a la necesidad que están expresando. Es decir, si estamos angustiados y necesitamos tranquilizarnos deberíamos buscar un desahogo, o si estamos tristes algún lugar en el que sentirse protegido. Si estamos nerviosos por el caos en una situación tal vez podamos buscar un orden, o si nos arrepentimos por haber hecho daño a alguien podemos hablar con dicha persona e intentar enmendar la situación.

6. Intenta que no te dominen

Si bien es cierto, las emociones negativas son adaptativas, siempre y cuando fluyan con normalidad. Pero también es posible que una emoción concreta llegue a convertirse en un elemento dominante en nuestra vida y que se convierta en un eje central que altera todo nuestro comportamiento, siendo además algo resistente al cambio.

Por ello, es indispensable escuchar a nuestras emociones, pero aprender a gestionarlas de tal manera que nos resulten funcionales y nos permiten llegar a tener una buena calidad de vida y una sensación de bienestar. En caso contrario podríamos estar manifestando algún tipo de reacción poco saludable o patología como la depresión. Es por ello que entender cómo gestionar las emociones negativas es algo

de gran importancia en nuestro día a día.

7. Valora situaciones que despierten sentimientos semejantes

Las emociones suelen surgir al experimentar algún tipo de situación determinada. Si las emociones que nos surgen son negativas, como por ejemplo la angustia o el miedo, a veces podemos no saber cómo hacerles frente.

Una forma de disminuir la intensidad de estas emociones negativas puede ser la de recordar situaciones semejantes a la que nos genera la emoción en sí: se trata de recordar cómo lo hemos afrontado en el caso de haber tenido éxito en el momento de resolverlas, de tal manera que nos inspiren y proporcionen pautas aplicables en la situación actual. Ello nos permitirá disminuir la tensión y el malestar.

8. El poder de la observación

Podemos mejorar nuestra manera de gestionar emociones negativas mediante la observación y la escucha de los demás. Observar cómo los otros expresan emociones y cómo las gestionan nos puede permitir no sólo identificarlas en los demás, sino que también puede llevar a autoidentificar aspectos como los síntomas fisiológicos o maneras de actuar.

9. Autorregistros y/o diarios

Una técnica típica para aprender a gestionar las emociones negativas tiene mucho que ver con la capacidad de organizar y sistematizar la información. Llevar un diario o algún tipo de autorregistro puede servirnos para observar qué situaciones nos generan determinadas emociones, su intensidad o incluso posibles interpretaciones alternativas a las interpretaciones realizadas o posibles respuestas a realizar.

Visualizar videos

<https://www.youtube.com/watch?v=MJP-SQgxekI>

<https://www.youtube.com/watch?v=TIhGY24OSkQ>

Sesión 6: “siento, pienso, actúo”

Objetivo: Establecer pautas que permitan desarrollar el autocontrol como alternativa ante la agresión.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p> <p>Los alumnos se ubicarán en el centro del salón de manera dispersa. Se pondrá música instrumental y deberán desplazarse por el aula.</p> <p>Cuando la música para, deberán ponerse frente a frente de otro compañero y elegir una posición la cual deben mantenerla sin realizar movimientos, gestos o risas hasta que el facilitador diga “ya”. Ganan quien mantenga el control de la posición.</p>	<p>Fichas informativas. Plumones Tijeras Hojas Bond.</p>	<p>5'</p>
	<p>Se brindará a los alumnos una ficha en la cual deberán llenar información detallada acerca de dos momentos en que perdieron el control. La ficha</p>	<p>Música Instrumental.</p>	

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>cuenta con la siguiente información: (Qué sucedió, personas involucradas, lugar, de qué manera fuiste perdiendo el control, cómo acabó la situación, cuáles fueron las consecuencias).</p> <p>Luego se pide identificar y escribir: ¿Qué sensaciones notan en su</p>	<p>30´</p>
---	---	-------------------

	<p>cuerpo?, ¿Qué piensan en ese momento?, ¿Qué hacen? Para facilitar la actividad, la ponente brindará ejemplos.</p> <p>Cuando los alumnos indiquen que terminaron de llenar las fichas, se les enseñará el significado del autocontrol, característica, beneficios, consecuencias del mal manejo del control y alternativas a la agresión. Tales como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de respiración profunda. - Técnica del volumen fijo. - Tiempo fuera - Autoverbalización. - Pensamiento positivo. 		
Cierre	<p>Se solicitará la participación de los alumnos para lograr la reflexión y conclusión.</p>		5´

FICHA PARA EVALUAR EL AUTOCONTROL:

- 1- Relata una situación en la que perdiste el control. De preferencia que sean recientes y describe cada detalle acontecido, luego describiras de manera general pensamientos y sensaciones y que haría para cambiar la situación.

SITUACIÓN	SITUACIÓN 1	QUE PIENSO QUE HARIA PARA CAMBIAR LA SITUACION
¿QUÉ SUCEDIÓ?		
PERSONAS INVOLUCRADAS		
LUGAR		
¿DESCRIBIR DE QUÉ MANERA FUISTE PERDIENDO EL CONTROL?		
¿CÓMO ACABÓ LA SITUACIÓN?		
CONSECUENCIAS		

¿QUÉ ES EL AUTOCONTROL?

El autocontrol nos permite controlar los aspectos importantes de nuestra vida diaria: la atención, los pensamientos, las emociones, los deseos y las acciones (todos los días tomamos decisiones para resistir impulsos que nos “tientan” con la expectativa de obtener algo agradable). En este sentido, deberíamos evitar las interferencias negativas en el proceso de formación de la voluntad, superar las tentaciones que la modifican o eliminan y suprimir las acciones inconscientes que están fuera de nuestro control (manías, ticks, entre otros)

Kelly McGonigal, psicóloga de la salud y experta en neurociencia aplicada a la relación entre la mente y el cuerpo señala tres aspectos diferentes dentro del concepto de autocontrol:

- La capacidad de resistir las tentaciones.
- La capacidad de hacer lo que hay que hacer.
- La conciencia de objetivos a largo plazo.

¿Cómo aprender a tener autocontrol? McGonigal indica que la forma más eficaz de aprender a controlarnos es comprender cómo y por qué perdemos ese control. Para ello, nos invita a diseccionar cada uno de nuestros errores: ¿qué es lo que nos lleva a ceder ante una tentación o a dejar para mañana lo que queremos hacer hoy?, ¿cómo podemos transformar el conocimiento de nuestros fallos en estrategias para triunfar?

La autora antes mencionada, señala algunas características del autocontrol:

CARACTERÍSTICAS CONCEPTUALES DEL AUTOCONTROL

Esta conducta surge generalmente ante un conflicto, donde la persona deberá utilizar algunas técnicas las cuales van a determinar dar solución o empeorar la situación.

El autocontrol involucra que la persona acepte su responsabilidad sobre la situación y permanezca la voluntad por trabajar en un cambio de conducta.

Cuando se da el autocontrol surgen un conjunto de conductas que son visibles y otras, no se evidencian.

Poseer autocontrol es una conducta que logramos a través de la experiencia de

anteriores situaciones de conflicto o malestar.

Para lograr el autocontrol, es necesario practicar la tolerancia, sobre todo en aquellas situaciones aversivas

Para que exista autocontrol, la persona deberá manifestar esfuerzo para activar, mantener o inhibir un comportamiento.

BENEFICIOS:

Colabora en mantener un mejor manejo de tus acciones, pensamientos, decisiones.
Desarrollar autocontrol es una de las habilidades necesarias para alcanzar el éxito.
Permite dar fin a conductas negativas como obsesiones, adicciones, pensamientos negativos, etc.

Esencial para mantener y mejorar las relaciones interpersonales.

Fomenta la paciencia y tolerancia.

Brinda equilibrio en tu vida, generando sensaciones de dominio.

Mejor manejo de las emociones ante eventos externos.

Fortalece la autoestima.

Aumenta la confianza en sí mismo.

ALTERNATIVA DE AUTOCONTROL COMO ALTERNATIVA A LA AGRESIÓN:

Los autores nos proponen las siguientes alternativas que se encuentran plasmadas en su manual de autocontrol: Araujo, I., Besada, M. y Fares, O. (2005):

Técnica de respiración profunda

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta ocho.
4. repite el proceso anterior.

Técnica del volumen fijo

Cuando una persona está tensa tiende a subir el volumen de la voz. Ello provoca que, a su vez, la otra persona eleve un punto por encima del otro su propio volumen. Es fácil reconocer que estamos elevando nuestro tono de voz o gritando, pues se evidencia la tensión en la garganta y la presión en tu cabeza.

En ese preciso momento es donde aplicamos la técnica, al darnos cuenta que nuestro tono de voz está elevado, debemos bajarlo hasta mantenerlo en un volumen normal. Podrás notar que la otra persona continuará subiéndolo y tú mantendrás el tuyo, sin embargo, poco a poco la otra persona, inconscientemente y debido a que tú mantienes tu volumen fijo, pasará a iniciar un descenso en su tono de voz hasta lograr igualar al tuyo.

Lo antes realizado significa que estas mejorando tu capacidad de autocontrol, que a su vez se manifiesta con el volumen, lo cual provoca menor tensión en la situación dada y por ende, acceder a mejores alternativas de solución que permita tomar mejores decisiones.

Esta es una técnica que requiere el esfuerzo de la concentración pero que proporciona resultados muy exitosos de autocontrol.

Técnica de tiempo fuera

Esta técnica podría parecer la más sencilla, sin embargo, demuestra en un determinado tiempo la habilidad adquirida para evitar perder la cordura en situaciones de conflicto y que además a largo tiempo, demuestra nuestra capacidad de mantener el control.

La técnica consiste en identificar cuando ante una situación complicada, nuestro cuerpo, comportamiento o pensamientos envíen señales de alerta ante una posible pérdida del autocontrol. En ese momento, de manera imaginaria, daremos la oportunidad de activar la luz roja del semáforo, con ello podrás salir por un tiempo corto del lugar donde está sucediendo el altercado.

Durante ese tiempo fuera, se debe buscar la herramienta adecuada que nos ayude a disminuir la tensión o emoción presente en ese instante. Al momento en que puedas evidenciar tu tranquilidad, realiza ejercicios de respiración profunda y regresa al lugar

para poder dar soluciones o resolver dificultades.

Autoverbalizaciones

Cuando pasamos por una situación en la que perdemos el control, generalmente surgen pensamientos de tipo negativo. Estos aparecen a través de frases o palabras que se repiten constantemente y se interiorizan de tal modo que terminan aumentando la tensión.

En cuanto nos damos cuenta de que nos estamos dando indicaciones que nos generen mayor alteración y nos ciegan a otras alternativas, podemos frenar estos pensamientos a través de autoverbalizaciones.

Las autoverbalizaciones, son frases breves o palabras que te comienzas a decir mentalmente con intención de frenar tus pensamientos de tensión y poder otorgarte la posibilidad de controlar tus reacciones.

Ejemplos de autoverbalizaciones pueden ser:

- 1. Autoverbalizaciones tranquilizadoras:** - calma - no entres en discusiones - relájate - no vale la pena - ahora no lo voy a aclarar mejor me tranquilizo y luego lo hablamos - respira y vete - cuenta hasta diez - es lógico que esté nervioso, respira.
- 2. Autoverbalizaciones de control:** - soy capaz de controlarme - no voy a dejar que esto me domine - puedo manejar esta situación - ve con orden, di una cosa cada vez - no subas el tono de tu voz.

Lo recomendable es asignar palabras o frases que realmente nos funcionen para darnos calma, tranquilidad y permitan autocontrolarnos. Cuando te encuentres en una situación difícil, recuérdalas y repítelas en voz baja hasta alcanzar la calma.

Técnica de pensamiento positivo

Es una técnica sencilla, pero es necesario la práctica. Consiste en cambiar pensamientos negativos por positivos. Ejemplo:

Sesión 7: “Dar y recibir cumplidos”

Objetivo: Promover la realización y aceptación de cumplidos o halagos de compañeros, de esta manera sembrar un ambiente de compañerismo en el salón.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar se solicita se ubiquen formando un círculo para dar inicio a la dinámica.</p> <p>se da inicio al desarrollo de la dinámica: “Reconociendo nuestro valor” El Facilitador (a) explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.)</p> <p>A continuación, los alumnos se colocan en círculo, y cada uno escribe su nombre en la parte superior de un folio y se lo da al compañero de su derecha, así, el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros.</p>	<p>Hojas bon</p> <p>Lapiceros</p>	<p>10’</p>

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se buscará la reflexión de cada participante para responder algunas preguntas:</p> <p>¿Cómo se sintieron al leer las cualidades que existen en el grupo? ¿Cuándo se los identificaba con las cualidades, sabían que contaban con ellas? ¿Y cómo se sienten al poder decirle a otros sus cualidades?</p> <p>Para ampliar el conocimiento, el facilitador (a) profundizara en el tema manifestando la importancia de que se expresen las cualidades positivas y logros entre compañeros para la autovaloración positiva de cada uno, así mismo se les brindara pautas de para realizar elogios a los demás.</p>		<p>25´</p>
<p>Cierre</p>	<p>La conclusión final se realizará con el apoyo de los alumnos y las reflexiones sobre el tema.</p>		<p>10´</p>

Sesión 7: “Dar y recibir cumplidos”

BENEFICIO DE LOS HALAGOS:

Cuando brindamos halagos, estamos manifestando características positivas de otra persona o resaltando cualidades dignas de admiración. Halagar nos permite reconocer el esfuerzo realizado, generando sentimientos positivos en la otra persona, ayudamos en su autoestima y confianza en sí mismo, además, el poder al realizar halagos nos permite interrelacionarnos con los demás, brindando siempre un mensaje de motivación y de mejora.

La ausencia de halagos genera en la persona sentimientos negativos, ya que, al no recibir halagos, termina creyendo que las acciones que realiza no son dignas de admirar o no es lo suficientemente buena para recibir mensajes positivos. La persona que no recibe halagos poco a poco pierde la confianza en sí mismo y el nivel de autoestima baja. Es necesario dar a conocer los errores, pero es más necesario y positivo resaltar los aciertos.

El efecto de bienestar, también surge cuando somos quienes recibimos los halagos. Al realizar halagos, estos deben tener algunas características:

- Tienen que ser sinceros.
- Es personal (“me agrada”, “me gusta”, “he notado”, etc)
- Demostrar claridad en lo que deseamos manifestar.
- Evitar ser negativos o incluir peros.
- No está permitido exagerar o magnificar

Algunas pautas:

- **Sé honesto:** La regla más importante. Si no sientes lo que vas a decir, no lo digas.
- **Sé generoso**, pero no bombardees: Los cumplidos pierden su eficacia si los haces continua e indiscriminadamente.
- **Sé específico:** Una forma de que se note esa honestidad es apuntando directamente al detalle que te ha gustado. Ejemplo: En lugar de “Qué guapa estás”, podría ser «Ese corte de pelo te favorece mucho. Resalta tus facciones.
- **Piensa antes de hablar:** Algo necesario para ser específico y no caer en la vulgaridad o en los clichés prefabricados que se sueltan cuando no se sabe bien qué decir.
- **Sé educado:** Especialmente, si la persona rechaza el cumplido o se lo toma a mal.
- **No añadas explicaciones:** Cuando la persona te responda, no repitas el cumplido añadiéndole nada más. Pierde su efectividad.
- **Reconoce sus aportes:** Otra forma de hacer cumplidos es valorar positivamente la opinión de esa persona sobre algún tema en particular. Si te gusta lo que piensa, ¡díselo, caramba! “No lo había visto de ese modo. ¡Qué buena idea has tenido!
- **Pide su opinión:** Mostrar consideración hacia el consejo o la orientación de alguien es otra forma de hacerle sentir bien. Todavía no me decido sobre el color con el que pintar el cuarto. ¿Tú qué piensas?
- **¡Sonríe!**: Un cumplido es un regalo que le haces a alguien y tu sonrisa es el envoltorio perfecto.

Pasos para responder:

- Mirar a los ojos de quien hace el cumplido. Este gesto añadirá sinceridad a la siguiente palabra.
- Decir «Gracias», mientras se mantiene el contacto ocular, y agregar una sonrisa.
- No explicar nada más. Con lo anterior basta, pero si urge la necesidad de explicar algo, que sea muy breve y positivo.

Sesión 8: “Paso a Paso”

Objetivo: Establecer pautas y concientizar sobre la importancia de seguir instrucciones en todos los ámbitos de la vida.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar. Así mismo se les pedirá a los alumnos que guarden todos los objetos que les cause alguna distracción, también el facilitador (a) les pedirá que tengan lapiceros a la mano, en caso no tengan se les facilitara uno para poder realizar la dinámica.</p> <p>La dinámica trata en que cada alumno llenara un cuestionario con la única sugerencia o instrucción “seguir los pasos que dice en la hoja de trabajo” luego se verificara quienes siguieron las instrucciones paso a paso como se les indico, así mismo se hará una meditación grupal.</p>	<p>Cuestionario Cartulinas Plumones</p>	<p>10'</p>

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>La facilitadora pedirá la participación de los alumnos y se les realizará las preguntas:</p> <p>¿Cómo te sentiste? ¿Por qué? ¿De qué te pudiste dar cuenta? ¿Ya te ha pasado antes? ¿Qué tendrías que mejorar?</p> <p>Después se separa el total de participantes en dos grupos donde les brindara hojas; un grupo hablara sobre las ventajas de seguir instrucciones y otro de las desventajas que puede tener el no seguir las instrucciones, luego expondrán sus ideas y para finalizar se visualizara un video reforzando lo estudiado.</p>		<p>25´</p>
<p>Cierre</p>	<p>Se brindará las conclusiones del tema indicando los puntos más relevantes y mediante la participación de los alumnos se corroborará el entendimiento de la sesión.</p>		<p>10´</p>

Sesión 8: “Paso a Paso”

DEFINICION DE INSTRUCCIÓN

Instrucción es un término con origen en el latín instructio que hace referencia a la acción de instruir (enseñar, adoctrinar, comunicar conocimientos, dar a conocer el estado de algo). La instrucción es el caudal de conocimientos adquiridos y el curso que sigue un proceso que se está instruyendo.

Instrucción significa: “Conjunto de reglas o advertencias para un fin”. Una instrucción es un lineamiento otorgado el cual debe seguirse para desarrollar una actividad.

Dar una instrucción, es una manera de enseñanza, la cual consiste en brindar datos o conocimientos a otras personas.

IMPORTANCIA DE SEGUIR INSTRUCCIONES

Las instrucciones o pasos ya sean que vengan de nuestros padres, jefes, profesores, hermanos, siempre son útiles a la hora de resolver inquietudes y desarrollar actividades encaminadas a el cumplimiento de metas u objetivos de corto, mediano o largo plazo, ya sean metas propias o metas de otras personas y seamos el ente que colabore a su cumplimiento. El seguir una instrucción nos permite ser precisos en las actividades y de alguna manera armonizar el camino del éxito, para realizar cualquier sueño, actividad o tarea.

- Demuestra madurez. A medida que demuestras que tienes la capacidad de seguir instrucciones, estás mostrando que tienes la madurez para ponerte en la posición de líder o seguidor, según sea el caso.
- Das el ejemplo a tus propios seguidores. Si muestras que tienes la capacidad de seguir instrucciones, estás indirectamente enseñando a que, por respeto, ellos hagan lo mismo contigo.
- Aprendes a confiar en otras personas. No hay nada más peligroso que pensar que las cosas no se pueden hacer, si no las haces tú mismo. Si te sometes a otra persona, aprendes a confiar en ella y además la animas a que siga haciendo su trabajo bien.
- Eres más efectivo en el trabajo en equipo.

- Seguir instrucciones es determinante para que un liderazgo sea efectivo y el equipo pueda alcanzar sus metas de forma satisfactoria. Siempre que desees desarrollarte como líder, debes aprender lo importante que representa para ti mismo, seguir instrucciones de tus superiores.

BENEFICIOS

- Evitan el desorden. Las normas favorecen la conservación de la vida, porque controlan el caos.
- Predicción. Al seguir las reglas, las personas desarrollan la capacidad de predicción para disminuir las amenazas.
- Mejora la interacción. Sirven para ordenar y estructurar las relaciones personales y el comportamiento dentro de la sociedad.
- Optimiza el lenguaje. La forma de comunicación es más fácil y entendible al seguir las reglas.

VIDEO: Para reforzar lo aprendido de importancia de seguir las instrucciones

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

<https://www.youtube.com/watch?v=uWRd73IBAA>

PRUEBA DE HABILIDAD PARA SEGUIR INSTRUCCIONES.

1. Lee todas las instrucciones antes de hacer cualquier cosa.
2. Escribe tu nombre en el extremo superior derecho de esta hoja.
3. Circula la palabra “nombre” en la segunda oración.
4. Dibuja cinco pequeños cuadros en el extremo izquierdo de la hoja.
5. Traza un círculo alrededor de los cuadrados mencionados en el número 4.
6. Firma con tu nombre bajo el título de esta hoja.
7. Después del título escribe “sí, sí, sí”.
8. Traza un círculo alrededor de la oración número 7.
9. Escribe una “X” en el extremo inferior izquierdo de esta hoja.
10. Dibuja un lápiz.
11. En el reverso de esta hoja, define con dos líneas tu opinión sobre este ejercicio.
12. Si conoces el ejercicio o has realizado alguno similar dalo por terminado y entrégalo al profesor.
13. Traza un círculo alrededor de la palabra “hoja” en la oración número 4.
14. Di tu nombre en voz alta cuando llegues a este punto de la prueba.
15. Si piensas que has seguido cuidadosamente las instrucciones di “SI”.
16. En el reverso de esta hoja suma $107+270$.
17. Traza un círculo alrededor del resultado del problema anterior.
18. Cuenta en voz alta del 1 al 10 a la inversa.
19. Si eres la primera persona que llega a esta parte, di en voz alta: “Yo soy el líder”
20. Subraya todos los números del lado izquierdo de la hoja.
21. Ahora que has terminado de leer cuidadosamente, realiza sólo y únicamente las instrucciones de los números 1 y 2

Sesión 9: “Uno para todos y todos para uno

Objetivo: Promover la cohesión y cooperación entre compañeros motivando a que compartan y ayuden a los demás.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p> <p>Se pedirá a los integrantes que se pongan de pie y en rueda, las personas se cogen por las manos. SIN CAMBIAR LA POSICIÓN DE LAS MISMAS NI SOLTARSE, con una música y bailando, se indica que las personas se vayan mezclando, quedando completamente enredada la rueda. Al parar la música, se indica ahora que SIN SOLTARSE se desenreden para volver a la rueda inicial.</p>	<p>Musica</p>	<p>20'</p>
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Se buscará la reflexión de cada participante mediante algunas preguntas:</p> <p>¿De qué manera se organizaron para poder lograrlo? ¿Qué era lo más difícil de la dinámica ¿Cómo se sintieron de no poder soltarse? ¿Existieron dificultades entre compañeros para entenderse? ¿Discutieron? ¿Se logró el objetivo? ¿Qué aprendiste?</p>		<p>10'</p>

	<p>Para ampliar el conocimiento, con ayuda de diapositivas, la ponente reforzará el objetivo de la sesión. En ella se incluirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Significado de cooperación. - Importancia. - Beneficios. 		
Cierre	<p>Se manifestará las conclusiones del tema indicando los puntos más relevantes y mediante la participación de los alumnos se corroborará lo aprendido de la sesión.</p>		10´

Sesión 9: “Uno para todos y todos para uno

DEFINICIÓN:

La cooperación es una forma noble y constructiva de conducta: mueve al hombre a vivir en armonía con sus semejantes y es una respuesta positiva de la personalidad al medio ambiente.

Como cooperación se denomina el conjunto de acciones y esfuerzos que, conjuntamente con otro u otros individuos, realizamos con el objetivo de alcanzar una meta común. La palabra, como tal, proviene del latín cooperatĭo, cooperatĭōnis.

En este sentido, la cooperación es el resultado de una estrategia de trabajo conjunto que se vale de una serie de métodos para facilitar la consecución de un objetivo, como, por ejemplo, el trabajo en equipo, la distribución de responsabilidades, la delegación de tareas, las acciones coordinadas, etc.

IMPORTANCIA

Joan Rué (1998)

- ✓ Realizar trabajos que impliquen cooperación, fomenta un ambiente de integración.
- ✓ Es importante, porque nos permite conocer las habilidades, conocimientos y destrezas de las personas.
- ✓ La importancia radica en ser conscientes y desarrollar la capacidad para solicitar ayuda, comunicarse de manera asertiva y aceptar opiniones de otras personas que posteriormente se deberán integrar en el trabajo.
- ✓ Al trabajar de manera cooperativa, nuestro rendimiento aumenta, ya que reforzamos nuestro conocimiento y aprendemos de los demás.
- ✓ Permite potenciar nuestras habilidades a nivel grupal y es posible aprender a respetar diferentes puntos de vista y defender los propios argumentos.
- ✓ Fomenta la responsabilidad de todos los integrantes.

VENTAJAS DE LA COOPERACIÓN

- a. **Mayor coordinación:** Desarrollo de la comunicación, mayor eficacia en el trabajo, mayor satisfacción de necesidades individuales.
- b. **Valoración positiva de los demás:** Mayor entendimiento, ayuda mutua, aceptación de ideas y sensación de objetivo común.
- c. Mayor satisfacción individual.
- d. **Mayor cohesión grupal:** Mayor confianza y amistad entre los miembros del grupo y aumento del esfuerzo personal.
- e. **Mayor maduración personal:** Por el desarrollo de la capacidad de cooperar y la apertura al conocimiento de los otros.
- f. **Mayor empatía y conducta asertiva** entre los integrantes.

Sesión 10: "Error u oportunidad"

Objetivo: Reconocer habilidades que permita aprender a enfrentar una derrota y visualizar el fracaso como una oportunidad para alcanzar el éxito.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar. Se divide el grupo de estudiantes de manera equitativa formando 2 equipos, para la realización de la dinámica		
Dinámica:	Barcos en la niebla: Cada grupo o Los miembros de cada grupo son vendados en los ojos y deben pararse en una fila india con los mandos puestos sobre los hombros del compañero que está al frente. El líder del grupo va al final de la línea. Él no debe estar vendado, pero no debe moverse del lugar donde está. Al final del local y frente a cada grupo debe haber dos sillas u objetos separados ente sí a tres pies de distancia. Estas sillas representan la entrada a un puerto o bahía segura. A la señal de comenzar, las líneas de scouts vendados empiezan a moverse guiados por los gritos de los respectivos Guías de los grupos, los líderes habrán de guiar su "babor" (izquierda) y "estribor" (derecha). El equipo que primero llegue al puerto o bahía segura es el que gana. El Guía no usará nombres al dirigirse a su grupo, sino que tendrá que valerse de sonidos		

	previamente acordados o señales en clave.		
Construcción del conocimiento	<p>Se realizará un pequeño conversatorio para indagar sobre los sentimientos y pensamientos de los participantes, con la finalidad de conocer cómo se sintieron al perder o ganar. Así mismo, se pedirá voluntarios que deseen compartir alguna experiencia en la que perdieron y la facilitadora deberá indagar a fin de saber: ¿Cómo reaccionan ante una derrota?, ¿Se acepta fácilmente?, ¿Qué ¿piensan ante ello?, ¿Cómo se sienten?, ¿Qué le dicen los demás?, etc.</p> <p>La Facilitadora de la sesión, brindará información sobre el significado de una derrota, cómo aprender a superarla, aprender a conocer sus beneficios y de qué manera puedo enseñar a otros a perder. Además, los alumnos identificarán aquellas cualidades y fortalezas que le permitan hacer frente a una derrota.</p>	<p>Diapositivas</p> <p>Proyector multimedia</p>	30´
Cierre	<p>Se brindará las conclusiones del tema y mediante un video se finaliza la sesión.</p> <p>Video aprender a perder: https://www.youtube.com/watch?v=s_CH6_n-eUg</p>		10´

CÓMO RECONOCER LOS ERRORES:

Los errores están muy mal vistos en la sociedad. "El error es maravilloso, pero cultural y socialmente está muy penalizado. Nos hemos creído a pies juntillas la fórmula de 'valor=resultados', y por eso odiamos fallar. Y la tensión que nos genera el fallo nos lleva a seguir fallando. Si eliminásemos la tensión, el aprendizaje sería mucho más rápido y efectivo", mantiene el experto. Pero más castigado aún están los errores que se cometen en temas nucleares como el trabajo, familia, pareja, amigos. "Hay unas expectativas que según este profesional, son absolutamente irreales y obsesivas sobre nuestra perfección, y de esto tiene mucha culpa, los modelos ideales que nos están inyectando a través de la TV, Internet o el cine. Hollywood nos ha hecho mucho daño"

Por ello, cuando cometemos un fallo lo primero que debemos de hacer es aceptar el dolor, como parte natural del proceso de aprendizaje. De esta manera se le da sentido, y dejas de lado el juicio, va a ser muy sencillo seguir adelante hasta que alcances tu deseo o meta. Lo importante, por tanto, es reconocer estos fracasos como parte fundamental del éxito a largo plazo, y no quedarse con el dolor temporal, sino con el triunfo y la felicidad duradera.

No es recomendable ver la derrota como una pérdida de tiempo y esfuerzo. Las derrotas únicamente indican en qué podemos seguir mejorando.

¿CÓMO AFRONTAR LA DERROTA PARA SER UN BUEN LÍDER?

Reformula tu idea de la derrota: No es recomendable ver la derrota como una pérdida total, ni sentir que hemos perdido nuestro tiempo y esfuerzo. Las derrotas únicamente indican que podemos hacerlo mejor, y nos muestran los aspectos a mejorar.

Gestiona tus emociones: Este proceso es indispensable para asumir las derrotas. Lo ideal es tener la capacidad para reconocer las emociones negativas que se presentan cuando hemos perdido como la frustración, impotencia, o ira. etc.

Deja la derrota en el pasado: Una vez que hayas procesado la emociones y realizado un análisis de la situación, es momento de seguir adelante con el aprendizaje que esta

te ha dejado.

Reconoce el esfuerzo realizado: Pese a no haber tenido el éxito que deseábamos, es importante que tengas la capacidad de reconocer todo el esfuerzo que realizaste al prepararte.

Aprende a manejar la crítica: Las derrotas suelen venir acompañadas de la crítica negativa, lo que puede hacer más complicado el proceso de superarlo. Debemos entender que las críticas son un efecto colateral del resultado, y que no a todas se les debe dar importancia.

¿QUÉ PODEMOS APRENDER DE LA DERROTA?

- ❖ Saber digerir la derrota; es entenderla, no cuestionarla; es saber que forma parte de las probabilidades de la vida, no el fin de esta.
- ❖ La derrota es algo circunstancial, no algo permanente, ya que pronto tendrás una nueva oportunidad para resarcirte; de ahí la importancia de no dejarnos paralizar por la desesperanza tóxica que la derrota muy hábilmente nos insufla.
- ❖ La derrota nos debe llevar a la reflexión con el fin de hacer ajustes y cambios que nos conduzcan a mejores resultados.
- ❖ Nos desafía a sacar lo mejor que tenemos para volver a intentarlo, porque la capacidad de recuperación es una virtud que no solo fortalece nuestra confianza y autoestima, sino que engrandece nuestra actitud.
- ❖ Nos recuerda que somos vulnerables y que hagamos lo que hagamos no todas se pueden ganar.
- ❖ La derrota no significa que eres un fracasado, solo significa que aún no lo has logrado. No te des por vencido, simplemente trata con más ahínco.
- ❖ Eres un ser humano vulnerable, el fracaso sirve para mostrarte que eres un ser vulnerable, sin importar la cantidad de estudios acumulados o las empresas en las que te hayas desempeñado, en cualquier momento de tu vida las cosas pueden no salir de la mejor forma.
- ❖ El fracaso te da una segunda oportunidad: haber perdido en algún momento de tu vida, te hace saber qué hiciste mal para no volver a cometer el mismo error y determinar qué debes hacer diferente en función de obtener un resultado positivo.
- ❖ Cuentas con más personas de lo que una vez creíste: cuando las adversidades

hacen acto de presencia en algún capítulo de tu vida personal, de seguro contarás con personas que te apoyan y por ende, te ayudarán a salir adelante.

- ❖ Te convertirás en una mejor versión de ti mismo: el fracaso te enfrenta con partes de tu personalidad que no sabías existían, alguna de ellas con las que quizás no te lleves muy bien. Entonces, y gracias a que ese momento oscuro apareció, podrás ajustar piezas para ser mejor.
- ❖ Es imposible llegar al éxito sin antes fracasar: las personas exitosas han coleccionado fracasos, pregúntale a cualquiera. Esta es una regla primordial del juego de la vida, no tiene nada que ver con la suerte; si fracasas, vuelves a fracasar y te pasa otra vez, en el siguiente intento, tendrás más probabilidades de ganar.

Sesión 11: “Puedo demostrar mis habilidades comunicativas”

Objetivo: Disminuir los estados de ansiedad y relajar la tensión muscular para poder iniciar y mantener una adecuada comunicación frente a otras personas.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Inicio	Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.		
Dinámica:	<p>Técnica de relajación progresiva de Jacobson.</p> <p>Primera Fase: Tensión-relajación.</p> <p>Segunda Fase: repaso.</p> <p>Tercera Fase: relajación mental.</p> <p>Juego de roles: “Malentendido”</p> <p>Este juego implica a dos personas que deben sentarse espalda con espalda. La primera persona tiene un objeto y debe describirlo (sin decir explícitamente qué objeto es) a la persona B. La persona B debe entonces dibujarlo basándose en las descripciones de la persona A.</p> <p>El facilitador podrá terminar la dinámica realizando un concurso basado en quién tiene el dibujo más preciso.</p> <p>Mediante la dinámica se ayuda a impulsar la comunicación creativa a pesar de las barreras crea habilidades para resolver problemas.</p>	Hojas Bond	30’
	Al finalizar la escenificación se realizan las siguientes preguntas:	Lápices colores	

Construcción del conocimiento	¿Cómo se han sentido asumiendo el rol asignado? ¿Qué dificultad surgió al repartir los roles?		10´
--	--	--	------------

	<p>¿Qué ha sido lo más difícil de la escenificación? ¿Por qué?</p> <p>¿En algún momento de tu vida, tuviste algún comportamiento similar?</p> <p>¿Cuál?</p> <p>¿Qué harías de encontrarte en una situación así?</p> <p>Posteriormente, se instaurará conocimiento mediante diapositivas interactivas, acerca de los tips que permitan conocer como empezar y como mantener una conversación.</p>		
Cierre	<p>Se reforzará lo aprendido, indicando los puntos más relevantes y mediante la participación respondiendo preguntas, se corroborará el entendimiento de la sesión.</p>		5´

¿CÓMO EMPEZAR UNA CONVERSACIÓN?

- Comentar algo respecto a la situación mutua en la que os encontráis: hablar sobre el tiempo, si falta mucho o poco para que llegue el bus o si el examen era fácil o difícil serían ejemplos de ese tipo.
- Hacer un cumplido a la otra persona. Decirle algo positivo sobre su conducta, aspecto, etc. “Oye, qué camiseta tan bonita, de dónde la has comprado” Eso puede dar lugar a una conversación más larga.
- Hacer una pregunta u observación casual sobre lo que está haciendo el otro.
- Pedir ayuda, consejo, opinión o información al otro. Hola, perdona, que he visto que tenemos el mismo teléfono. Por casualidad sabes si...
- Ofrecer algo a la otra persona. “Ya he acabado con el periódico, ¿te apetece leerlo?”
- Dar tu opinión o compartir tu experiencia. Bufff, buena la clase, ¿no? Saludar y presentarte

¿CÓMO MANTENER ESA CONVERSACIÓN?

- Mantén el contacto ocular
- Dale retroalimentación a la otra persona, que sepa que le estás escuchando: asiente con la cabeza, utiliza expresiones como «mmm», «aja», «claro», etc.
- No interrumpas a la otra persona, deja que acabe de hablar antes de hacerlo tú.
- Procura que lo que digas esté relacionado con lo que la otra persona dice, o advierte que estás cambiando de tema.
- Utiliza información sobre ti mismo y la que obtengas de la conversación como base para preguntar y hacer comentarios.
- Aprende a detectar señales de aburrimiento y cambia de tema si ves que deja de tener interés para el otro.

- Da respuestas abiertas, no sólo sí o no.
- Lo importante de todo esto es que te sientas cómodo, y para ello, es necesario que practiques para poder aprender a iniciar y mantener conversaciones. Si te sientes especialmente tenso, te será complicado transmitir naturalidad. Empieza practicando lo que más te cueste con personas de tu confianza, y poco a poco, extiéndelo a personas desconocidas o que te hacen sentir más tenso por el motivo que sea.

TÉCNICA DE RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON.

Primera Fase: Tensión-relajación.

- Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos):
- Frente: Arruga unos segundos y relaja lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relaja lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relaja lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienes, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial.
- Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos.

- Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relaja lentamente.
- Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relaja lentamente.
- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla)
- Espalda: Brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Espirar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos. El trasero se eleva de la silla.

Segunda Fase: repaso.

- Repasa mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relaja aún más cada una de ellas.

Tercera Fase: relajación mental.

- Finalmente piensa en algo agradable, algo que te guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.

Sesión 12: “como pedir ayuda”

Objetivo: Conocer cuáles son las palabras apropiadas para solicitar ayuda y como comunicarse o dirigirse a los demás de forma respetuosa y cordial.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p>	<p>En esta actividad se propone ejercitar la escucha activa y posteriormente validar lo escuchado. El ejercicio se debe desarrollar en parejas, identificando a cada participante con la letra A y B.</p> <p>Los participantes A le cuentan a B un problema que poseen y no saben cómo resolverlo. Quien escucha sólo debe limitarse a oír, no puede haber ningún comentario ni pregunta.</p> <p>Luego de tres minutos el participante B podrá validar con A lo que escucho, no podrá hacer inferencias. Un ejemplo sería “dijiste que...” y preguntar todo lo que recuerda haber oído de A.</p> <p>En esta última interacción el participante A podrá responder afirmando o negando, además podrá hacer aclaraciones. A continuación, se repite la actividad pero cambiando los roles entre A y B.</p>	<p>Diapositivas</p>	<p>30'</p>
<p>Dinámica:</p>			

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Al finalizar la escenificación se realizan las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se han sentido asumiendo el rol asignado?</p> <p>¿Qué dificultad surgió al repartir los roles? ¿Qué ha sido lo más difícil de la escenificación? ¿Por qué?</p> <p>¿En algún momento de tu vida, tuviste algún comportamiento similar? ¿Cuál?</p> <p>¿Qué harías de encontrarte en una situación así?</p> <p>Posteriormente, se instaurará conocimiento mediante diapositivas interactivas, acerca de cómo pedir ayuda.</p>		<p>10´</p>
<p>Cierre</p>	<p>Se reforzará lo aprendido, indicando los puntos más relevantes y mediante la participación respondiendo preguntas, se corroborará el entendimiento de la sesión.</p>		<p>5´</p>

Sesión 12: “como pedir ayuda”

COMO PEDIR AYUDA:

- Tener claro y concretar la ayuda solicitada. Es importante estructurar correctamente la petición de ayuda de forma que queden cubiertos los siguientes aspectos: **Qué se necesita, Cómo habría que hacerlo, Cuando es necesaria la ayuda**
- Para qué la pedimos a (no es necesario dar excesivos detalles personales, pero si la otra persona comprende la situación, será más fácil que se ponga en nuestro lugar) y por último, destacar de forma clara lo más importante a tener en cuenta de la actuación. Por ejemplo, si la finalidad es ir a la peluquería, el tipo de ayuda a solicitar puede ser que alguien se quede en casa o salga a pasear ese rato con nuestro familiar. Esta delimitación facilitará la decisión de a quién podemos pedir ayuda, así como que la persona escogida pueda calibrar fácilmente su posibilidad de prestarla.
- No pretender que la ayuda llegue de forma automática y mucho menos, asumir que existe un rechazo a darla. Es decir, el hecho de que haya personas que de forma espontánea no se ofrezcan a ayudar, no quiere decir que, si se lo pedimos, no estén dispuestas a hacerlo. Es fácil que alguien no se atreva a ofrecernos ayuda sin que se la pidamos, porque piense que, de alguna forma, se está entrometiendo en nuestra vida privada. Sin embargo, cuando recibe la demanda puede estar encantada de echar una mano.
- Acotar y especificar en qué se necesita ayuda. Hacer una lista de puntos concretos permite definir las vías efectivas para pedir y recibir la ayuda necesaria. A veces, el ajetreo y la presión del día a día puede llevar al cuidador a sentirse bloqueado y no saber ni qué pedir concretamente, incluso cuando alguien le ofrece ayudarle en lo que necesite. Puede resultar eficaz, a medida que se perciba una necesidad de ayuda, tomarse un momento para anotar en una libreta tareas concretas que creemos que podríamos pedir a otras personas y disminuir así la sobrecarga. Por ejemplo: realizar la compra, salir a pasear con la persona con Alzheimer para disponer de un rato para uno mismo, ayuda con

las gestiones económicas, asistencia con algunas tareas del hogar, etc. De esta forma, cuando nos dispongamos a pedir o a aceptar ayuda, será más fácil ser específico.

- No querer mantener a toda costa la apariencia de que todo está bajo control. A veces se opta por actuar así para no preocupar a los demás, pero de esta forma, será más difícil que otras personas de nuestro alrededor se movilicen para prestar ayuda.
- Pedir ayuda de forma asertiva, evitando expresiones hostiles y reproches. Es importante distinguir entre pedir y exigir, aunque uno se sienta con el derecho a hacerlo.
- Facilitar la actuación de quien da la ayuda: cuando alguien va a ayudarnos en algún aspecto concreto es importante informarle bien sobre la condición del enfermo, explicar posibles reacciones conductuales, solicitar cosas “manejables” para quien ayuda, ser flexible y no criticar la actuación de quien ayuda por no ajustarse exactamente a cómo se desearía que lo hiciera. Hay que tratar de aceptar que, aunque otra persona no actúe exactamente igual que nosotros, no quiere decir que su ayuda no pueda ser útil.

Sesión 13: "Presto a ayudar"

Objetivo: Fomentar conductas de ayuda y cooperación en situaciones requeridas

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p> <p>Se solicita que formen grupos con menos de 7 participantes.</p> <p>Desarrollo:</p> <p>1- Se comienza hablando en voz alta de los problemas que cada cual tiene en su mente, sin discutirlos. Se escriben de forma que todas las personas del grupo lo vean.</p> <p>2- Un participante escoge el problema de la lista que le parezca más significativo (probablemente será uno de los que haya sugerido), y lo explica detalladamente al grupo, para que todos lo entiendan.</p> <p>3- A continuación, todos los participantes dicen una "Meta / Deseo" o de "deseo fantasía" que les gustaría que ocurriese si todo fuera posible (esto abre una variedad de posibilidades para la situación y ayuda de definirla más claramente)</p> <p>4- Después, cada cual da una solución, práctica y realista, que pueda solucionar el problema. Las Metas / Deseos y las soluciones se escriben y se entregan a la persona que ha sugerido el problema. El proceso se repetirá para cada uno de</p>	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas Bond y lapiceros</p> <p>o</p> <p>Pizarra y tizas</p>	<p>30'</p>

	los participantes.		
Construcción del conocimiento	<p>Al finalizar la escenificación se buscará la reflexión de cada participante mediante algunas preguntas:</p> <p>¿De qué manera se organizaron para poder lograrlo? ¿Qué era lo más difícil de la dinámica? ¿Cómo se sintieron? ¿Existieron dificultades entre compañeros para entenderse? ¿Discutieron? ¿Se logró el objetivo? ¿Qué aprendiste?</p> <p>Posteriormente, se instaurará conocimiento mediante diapositivas interactivas, acerca de definición de cooperación y consejos para estar dispuestos a brindar apoyo.</p>		10´
Cierre	<p>Se reforzará lo aprendido, indicando los puntos más relevantes y mediante la participación respondiendo preguntas, se corroborará el entendimiento de la sesión.</p>		5´

Sesión 13: "Presto a ayudar"

¿QUÉ ES LA COOPERACIÓN?

Es la tarea de ayudar y servir, de una manera desinteresada e incondicional, a los demás. Para que las personas sean colaboradoras y cooperantes, es necesario que desarrollemos en ellos un espíritu generoso, solidario y altruista. Sigue algunos consejos de cómo lograr que los niños colaboren.

CONSEJOS PARA ESTAR DISPUESTOS A AYUDAR

Tareas acordes con su edad y capacidades: Lo que no podemos pretender es que nuestros hijos hagan tareas que le corresponden a un niño mayor o con otras capacidades.

Un calendario mensual: Una buena idea es pegar en la nevera un calendario mensual con las tareas de la casa que tiene que hacer cada miembro de la familia.

Colaborar es responsabilidad de todos: El ejemplo es la mejor manera de que nuestros hijos aprendan a colaborar desde pequeños.

Todos juntos en el día a día: No solo pueden colaborar en las tareas domésticas, sino que lo pueden hacer en los viajes que estamos organizando para verano o en la fiesta de cumpleaños de su hermano.

No hace falta que lo hagan bien: Lo que tampoco podemos pretender es que hagan perfectamente. Tenemos que dejar que ellos vayan aprendiendo y logrando poco a poco hacer las tareas cada vez mejor. Y por supuesto no tenemos que hacerlas por ellos sino debemos dejar que las completen, aunque no quede bien.

Realizar tareas en equipo: Por último, una buena idea para que a nuestros hijos les gusten las tareas que les encomendamos es hacer algunas en equipo. Por ejemplo, el padre y dos de los niños pueden hacer la cena todos juntos entre semana. Seguro que resulta divertido para todos.

Sesión 14: "DECISIONES"

Objetivo: Reflexionar y detectar las desventajas de la presión del grupo y promover la autonomía en la toma de decisiones.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p> <p><u>La Decisión</u></p> <p>La ponente deberá formar subgrupos de cuatro personas aproximadamente para debatir la situación problemática y como actuarían.</p> <p>El coordinador o la coordinadora informan al grupo que realizarán una actividad donde deberán resolver una situación problemática con resultados negativos. Deberán tomar una decisión, aunque no compartan del todo la solución propuesta.</p> <p>A cada equipo se le presenta el siguiente problema:</p> <p>Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Una anciana que parece a punto de morir. – Un viejo amigo que te salvó la vida una vez. – El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida. 	<p>Diapositivas</p> <p>Hojas Bond</p>	<p>30'</p>

	<p>Tienes que tomar la siguiente decisión... ¿A quién llevarías en el coche, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?</p> <p>Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que el te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.</p>		
<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>Al finalizar la escenificación se realizan las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo se sienten al tener que elegir entre opciones negativas? ¿Pueden con argumentos revertir la situación y que parezca que las decisiones tienen elementos positivos?</p> <p>¿Pudieron convencer a sus compañeros? ¿Cómo se sintieron al tener que argumentar sobre una acción que no desean realizar?</p> <p>¿Se les suele presentar en la vida cotidiana tener que tomar una decisión, aunque no les guste? ¿Qué hacen? ¿Cómo lo resuelven?</p> <p>Tener la oportunidad de debatir con varias personas el problema, ¿Les</p>		<p>10´</p>

	<p>ayudó un poco a tomar la decisión? ¿Alguien pensó una solución disruptiva?</p> <p>Posteriormente, se instaurará conocimiento mediante diapositivas interactivas, acerca de la importancia en la toma de decisiones, quienes son tus compañeros, cuando surge la presión de grupo, que hacer frente a la presión de grupo</p>		
Cierre	<p>Se reforzará lo aprendido, indicando los puntos más relevantes y mediante la participación respondiendo preguntas, se corroborará el entendimiento de la sesión.</p>		5´

Sesión 14: "DECISIONES"

IMPORTANCIA DE LA TOMA DE DECISIONES

Es importante porque mediante el empleo de un buen juicio, la Toma de Decisiones nos indica que un problema o situación es valorado y considerado profundamente para elegir el mejor camino a seguir según las diferentes alternativas y operaciones.

También es de vital importancia para la administración ya que contribuye a mantener la armonía y coherencia del grupo, y por ende su eficiencia.

En la Toma de Decisiones, considerar un problema y llegar a una conclusión válida, significa que se han examinado todas las alternativas y que la elección ha sido correcta. Dicho pensamiento lógico aumentará la confianza en la capacidad para juzgar y controlar situaciones.

Uno de los enfoques más competitivos de investigación y análisis para la toma de las decisiones es la investigación de operaciones. Puesto que esta es una herramienta importante para la administración de la producción y las operaciones.

La toma de decisiones, se considera como parte importante del proceso de planeación cuando ya se conoce una oportunidad y una meta, el núcleo de la planeación es realmente el proceso de decisión, por lo tanto dentro de este contexto el proceso que conduce a tomar una decisión se podría visualizar de la siguiente manera:

Elaboración de premisas.

Identificación de alternativas.

Evaluación alternativa en términos de la meta deseada.

Elección de una alternativa, es decir, tomar una decisión

¿QUIÉNES SON TUS COMPAÑEROS(AS)?

Tus amigos, son personas de tu edad o cercanas a tu edad que tienen intereses similares a los tuyos. Tú y tus amigos toman docenas de decisiones cada día, y entre ustedes se influyen mutuamente con respecto a sus elecciones y comportamientos. Esto suele ser positivo, ya que es natural escuchar y aprender de otras personas dentro de tu misma edad.

Las personas se dejan influenciar por sus compañeros(as) porque quieren sentirse que forman parte de un grupo, ser admirados por ellos, hacer lo que otros hacen y tener lo que otros tienen. La influencia de los compañeros(as) no siempre es negativa

Puede que no oigas hablar mucho de ello, pero los amigos tienen una profunda y positiva influencia entre sí, jugando un papel importante, recíproco y mutuo en sus vidas:

Amistad: Entre los compañeros puedes encontrar amistad, aceptación y compartir experiencias que pueden construir relaciones duraderas.

Opiniones y consejos: Tus amigos(as) te escuchan y te dan su opinión a medida que pruebas nuevas ideas, exploras creencias y hablas sobre problemas. Tus compañeros pueden ayudarte a tomar decisiones; desde pintarte el cabello o decisiones con un riesgo potencial como si debes tener relaciones sexuales o probar drogas.

Socializar: Tu grupo te facilita oportunidades para aprender nuevas formas de establecer relaciones sociales. Tales como conocer a variados y diferentes grupos de personas, oportunidad de cómo expandir tu círculo de amigos, construir relaciones y resolver diferencias.

Ánimo: Los amigos te dan ánimos para que te esfuerces en lograr que seas escogido como solista en el concierto, te ayudan a estudiar, te escuchan y te apoyan cuando estás enfadado o con problemas y se identifican contigo cuando ellos atraviesan dificultades similares.

Nuevas experiencias: Tus compañeros puede que influyan para que seas parte de clubes, deportes o grupos religiosos. Tu mundo sería mucho menos interesante si no tuvieras amigos que te motivaran para que probaras sushi por primera vez, para que escucharas un CD del que nunca habías oído hablar o quienes te ofrecieran apoyo moral cuando acudas a la prueba de selección para la obra de teatro de la escuela.

Buenos consejos: Los amigos comparten entre sí buenos consejos. Tus amigos no dudarán en dejarte saber su opinión cuando piensen que estás cometiendo un error haciendo algo arriesgado.

CUANDO SURGE LA PRESIÓN

Algunas veces, los motivos de preocupación en tu vida también pueden venir por parte de tus compañeros. Ellos pueden presionarte para que hagas algo que te hará sentir incomodo(a) como por ejemplo robar en las tiendas, consumir drogas o alcohol, conducir de forma peligrosa o tener relaciones sexuales antes de estar listo(a).

Este tipo de presión puede ser expresada abiertamente con frases como por ejemplo ("Es solamente una cerveza y todos estamos tomando una") o más indirectamente— simplemente ofreciéndote cerveza en una fiesta.

La presión para ser parte de lo que los otros hacen puede ser muy poderosa y difícil de resistir. Una persona puede sentirse presionada o influenciada a hacer algo solamente porque las otras personas lo están haciendo o digan que lo están haciendo. La presión de grupo puede afectar a una persona a que haga, bien sea algo que no tenga peligro o algo que tenga consecuencias más serias. Cuando las personas no están seguras de lo que tienen que hacer ante una situación, ellos naturalmente buscan en otras personas señales de lo que es aceptable o no.

Las personas que tienen baja confianza en sí mismas son quienes tienden a seguir al grupo en lugar de liderar, pueden ser más propensas a buscar la aprobación de sus compañeros cediendo ante retos o sugerencias arriesgadas.

Las personas que no están seguras de sí mismas, nuevas en un grupo, o que no tienen experiencia con la presión de grupo, pueden ser más propensas a ser influenciadas.

QUÉ HACER ANTE LA PRESIÓN DE GRUPO

Estas situaciones pueden ser oportunidades para darte cuenta de lo que es correcto para ti. No hay una fórmula mágica para enfrentarse a la presión de grupo, pero es cierto que hace falta valentía, fundamentalmente la tuya:

Escucha a tu instinto: Si te sientes incómodo, incluso si tus amigos(as) parecen aceptar lo que está sucediendo, tu manera de sentirte significa que hay algo en la situación que no es correcto para ti. Este tipo de toma de decisiones es parte del proceso de confiar en ti mismo y aprender sobre quién eres.

Planea posibles situaciones de presión de grupo: Si quieres ir a una fiesta pero crees que van a ofrecerte alcohol o drogas, piensa con anticipación cómo harás frente a este reto. Decídate antes de asistir, incluso puedes practicar lo que dirás y harás. Aprende algunos trucos. Si estás sujetando una botella de agua o un refresco, por ejemplo, será menos probable que te ofrezcan una bebida que no desees.

Crea una frase código: para "salir de la situación" que puedas usar con tus padres sin necesidad de que tus compañeros se den cuenta. Puedes llamar a casa desde la fiesta donde sientes que estás siendo presionado a beber alcohol y, por ejemplo, decir "¿Pueden venir a recogerme? Tengo un terrible dolor de cabeza."

Aprende a sentirte cómodo diciendo "no": Con los buenos amigos nunca deberías tener que explicarte o disculparte. Pero si sientes que necesitas una excusa para, por ejemplo, rechazar una bebida o un cigarrillo, piensa en algunas frases que puedas usar de forma informal. Siempre puedes decir, "No, gracias, tengo una prueba de Karate la próxima semana y estoy entrenando"

Rodéate de personas que piensen del mismo modo que tú: Escoge amigos(as) que expresaran su opinión cuando te haga falta apoyo moral, y actúa con rapidez cuando seas tú el que tenga que hablar por ellos. Si estás escuchando una pequeña voz que te dice que una situación no es correcta para ti, lo más probable es que otros también la escuchen.

Sesión 15: “Planificando mi camino”

Objetivo: Descubrir las propias destrezas y en base a ello plantearse objetivos que le permitan crear un plan de vida a corto y largo plazo.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
<p>Inicio</p> <p>Dinámica:</p>	<p>Se dará inicio presentando el nombre y objetivo de la sesión a desarrollar.</p> <p>Los materiales se colocarán en medio del salón y cada alumno podrá decorar según su estilo y creatividad.</p> <p>La actividad se ha denominado “MI PROYECTO DE VIDA”. El primer paso,</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) El Facilitador distribuye a los participantes la hoja de trabajo "Mi Proyecto de Vida". 2) El Facilitador solicita a los participantes que contesten la hoja de trabajo y les indica que sean concretos y que omitan enunciados demasiado generales o vagos. 3) Terminada la actividad anterior, el Facilitador invita a los participantes a que voluntariamente compartan sus proyectos con el grupo. 4) El Facilitador guía un proceso, para que el grupo analice como se puede aplicar lo aprendido a su vida. 	<p>HOJA DE TRABAJO “ MI PROYECTO DE VIDA”</p> <p>Lápiz o lapicero</p>	<p>30'</p>

<p>Construcción del conocimiento</p>	<p>En diapositivas se mostrará algunas estrategias para identificar las habilidades o cualidades que cada persona posee.</p> <p>Así mismo, se resaltará la importancia de establecerse objetivos a corto, mediano y largo plazo, evaluar las ventajas y desventajas de no tener un proyecto de vida.</p>		<p>10´</p>
<p>Cierre</p>	<p>Se brindará las conclusiones del tema indicando los puntos más relevantes.</p>		<p>5´</p>

IMPORTANCIA

El tener un proyecto de vida nos permite aprovechar todos los recursos que la vida nos va ofreciendo en el camino y que eventualmente nos ayudarían a llegar más fácilmente a nuestras metas establecidas, si no tenemos claro dicho proyecto difícilmente seremos capaces de identificar esos recursos.

DIFERENCIAS ENTRE PROYECTO, PLAN, IDEAL DE VIDA

Podemos expresar que la principal diferencia que podemos plantear entre estos reside en el tiempo o la forma de ejecutarse, debido a que:

- El proyecto de vida, es una guía de lo que queremos lograr al largo de nuestra vida mediante objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- El plan de vida, es un plan donde planteamos aquello que queremos lograr, no es detallado, es un plan general sin especificaciones.
- El ideal de vida, es aquel valor o comportamiento que rige nuestra vida, este lo podemos manifestar a través de nuestras acciones.

¿QUÉ ÁMBITOS DEBE INCLUIR?

Un proyecto de vida debe incluir TODOS los ámbitos de la existencia porque el ser humano no sólo trabaja, estudia, socializa o se divierte, sino un SER integral que se conforma por diversas esferas complementarias entre sí como las siguientes:

-Física, Nutricional, Deportiva, Familiar, Pareja, Social, Recreacional, Educativa, Laboral, Cultural, Espiritual.