

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**TITULO:**

“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN ESTUDIANTES QUE CURSARON SU TERCER CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LÍNEA”

**PRESENTADO POR:**

BR. ELVIRA AZUCENA HERNÁNDEZ DELGADO	HD15011
BR. JENIFER ESMERALDA TORRES ALFARO	TA15002
BR. MARÍA DE LOS ÁNGELES ESCOBAR AVELAR	EA17007

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE:  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:**

LICENCIADO FIDEL SALOMÓN PERALTA

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO**

MAESTRO ISRAEL RIVAS

**CIUDAD UNIVERSITARIA DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR  
CENTRO, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, MARZO DEL 2024**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

INGENIERO JUAN ROSA QUINTANILLA

**VICERRECTOR ACADÉMICO**

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO**

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

**SECRETARIO GENERAL**

LICENCIADO PEDRO ROSALIO ESCOBAR CASTANEDA

**DEFENSORA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS**

LICENCIADA ANA RUTH AVELAR

**FISCAL GENERAL**

LICENCIADO CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO**

MAESTRO JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

**VICEDECANA**

MAESTRA MARÍA BLAS CRUZ JURADO

**SECRETARIA**

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDEZ TESHÉ PADILLA

**ADMINISTRADORA ACADÉMICA**

INGENIERA EVELYN CAROLINA MAGAÑA FUENTES

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

**JEFE INTERINO DEL DEPARTAMENTO**

MAESTRO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

**COORDINADOR DE PROCESO DE GRADO**

MAESTRO ISRAEL RIVAS ARIAS

**DOCENTE DIRECTOR DEL TRABAJO DE GRADO**

LICENCIADO FIDEL SALOMÓN PERALTA

## **Dedicatoria**

*Con todo nuestro cariño, dedicamos esta tesis:*

*Al Maestro Fidel Peralta, por guiarnos con sabiduría, paciencia y apoyo constante. Su orientación fue clave para que pudiéramos llegar a la meta.*

*Al Complejo Educativo República Dominicana, por abrirnos las puertas y creer en nuestra propuesta. A los estudiantes de la promoción 2023, por su entusiasmo y participación, incluso en medio de tantas responsabilidades.*

*A nuestras familias, por su amor incondicional y constante apoyo en cada paso del camino. A nuestras parejas, por ser nuestro pilar y fuente de inspiración, por estar siempre a nuestro lado y darnos fuerzas cuando más lo necesitábamos.*

*Y, por supuesto, a los licenciados que nos formaron y a los compañeros que encontramos en el camino, quienes hicieron de este viaje algo inolvidable.*

*“Cuanto más te conozcas a ti mismo, mayor paciencia tendrás por lo que ves en otros”.*

*- Erik Erikson.*

## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han sido fundamentales en este camino. Principalmente, agradezco a Dios por darme la fuerza y determinación para emprender este viaje. A mi abuela, mis padres, hermanos, y a mis sobrinos, cuyo amor, apoyo y fe en mí han sido la fuerza motriz detrás de cada logro, por recordarme con su alegría la importancia de soñar y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia.

A mi pareja, José Sorto, por su amor, paciencia y apoyo incondicional. Su confianza en mí me ha impulsado a seguir adelante, y su compañía ha hecho que este recorrido sea mucho más llevadero y significativo. Gracias por ser mi refugio en los días difíciles. A mis mejores amigas, Irma Mancía y Marbely Rivas, por su amistad sincera, comprensión y por las charlas y risas que me han mantenido motivada y enfocada. Su apoyo ha sido invaluable, y me siento afortunada de tenerlas en mi vida. A mis colegas y amigas Ale y Gaby, quienes, con su ejemplo y profesionalismo, y su compromiso con la ética, la científicidad, el humanismo y la empatía, me inspiran a ser una mejor profesional.

A mis compañeras de tesis, Jenifer Torres y María Escobar, con quienes compartí no solo este desafío académico, sino también aprendizajes y experiencias que llevaré siempre conmigo. Su colaboración y compañerismo hicieron que este trabajo fuera posible y enriquecedor. A mi asesor de tesis, Lic. Fidel Peralta, por su guía, apoyo constante y valiosa experiencia que contribuyó al éxito de este proyecto.

Finalmente, me agradezco a mí misma por la perseverancia, paciencia y valentía para enfrentar cada desafío. Reconozco el esfuerzo y crecimiento personal que esta experiencia ha significado, y me enorgullezco de todo lo que he logrado. A todos ustedes, gracias de corazón. Esta tesis es tanto mía como de ustedes, porque sin su apoyo, nada de esto habría sido posible.

- *Elvira Hernández*

## **Agradecimientos**

Primeramente, quiero reconocer y agradecer a mi Padre Celestial, quien con su infinito amor y misericordia me permitió finalizar satisfactoriamente este proceso, este logro no hubiera sido posible sin su bendición, trayendo paz a mi vida en cada paso y decisión a tomar, la honra sea para ti, Dios.

Agradezco muy profundamente a mis padres que en sus posibilidades siempre me brindaron su apoyo incondicional para que yo pudiera cumplir mis sueños y metas personales y académicas, nunca me alcanzará la vida para terminar de agradecerles y retribuirles todos sus sacrificios, que así han tenido conmigo como con mis hermanas.

Este logro alcanzado solo es uno de muchos y en cada uno de ellos, mami, has sido mi fuerza y mi soporte, un ejemplo a seguir y el modelo de una mujer fuerte, que nunca se rinde, gracias por enseñarnos determinación y convicción a mis hermanas y a mí. Gracias por consentirme y tener un plato caliente con mi comida favorita en nuestra mesa al finalizar cada clase, o al llegar por la noche de trabajar.

Gracias a los docentes, compañeros y demás personas dentro y fuera de la universidad que, de alguna forma, han sido parte de mi camino, gracias por transmitirme sus conocimientos necesarios para hoy poder estar aquí.

Agradezco también a mi mejor amiga y compañera de clases, gracias por los momentos compartidos, por hacer los días en la universidad más fáciles y por compartir más que clases, compartir una amistad real; ¡un triunfo más que nos deja la U!

Agradecer a la Universidad de El Salvador, el alma mater que me vio llegar con grandes sueños y metas y hoy me ha permitido obtener mi tan esperado título, una institución que me ha forjado no solo profesionalmente, si no, personalmente, brindando la oportunidad de un acercamiento con la realidad de mi país y alcanzar una concientización sobre las necesidades de la población para las cuales estoy preparada para aportar y retribuir con mis conocimientos.

Pero, sobre todo, reconozco que no necesito hacer algo importante para ser importante; soy importante porque Dios me ama y envió a Jesús a morir por mí.

- *Jenifer Torres*

## **Agradecimientos**

Primero y, ante todo, agradezco a Dios por permitirme finalizar este proceso tan importante para mí. También estoy inmensamente agradecida con mi familia por su amor y apoyo constante. Infinitas gracias a mi mamá por su fe en mí y por siempre estar ahí en los momentos de duda. A mi hermano por ser mi ejemplo más fuerte de resiliencia, por sus consejos que me han hecho crecer y por su apoyo cada vez que lo necesité. A mi esposo por su paciencia y amor cada día.

*- María Escobar*

# ÍNDICE

Resumen.....	xii
Introducción .....	xiii
I. Planteamiento del problema.....	15
1.1. Situación actual del problema.....	15
1.2. Justificación .....	16
1.3. Enunciado del problema .....	18
1.4. Objetivos de investigación.....	19
1.4.1. Objetivo general.....	19
1.4.2. Objetivos específicos .....	19
1.5. Delimitación.....	19
1.5.1. Teórica.....	19
1.5.2. Social.....	20
1.5.3. Temporal .....	20
1.5.4. Espacial .....	20
1.6. Alcances y limitaciones .....	20
1.6.1. Alcances.....	20
1.6.2. Limitaciones.....	21
II. Marco teórico .....	22
2.1. Antecedentes teóricos .....	22
2.1.1. Estudio de Habilidades para la Vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso, estudio realizado en El Salvador. ....	22
2.1.2. Propuesta de programa psicoeducativo para desarrollar habilidades de afrontamiento emocional afectado durante el confinamiento por pandemia Covid-19, realizado en El Salvador.....	23
2.1.3. Diseño, implementación y evaluación de efectividad en un programa de entrenamiento en habilidades sociales MACA, estudio realizado en Colombia. ....	24
2.2. Pandemia por Covid 19 y educación en línea.....	25
2.2.1. Proceso de apertura después de la cuarentena por Covid-19.....	25

2.2.2.	El Covid-19 y su impacto en la educación.....	26
2.3.	Fundamentos teóricos de la adolescencia .....	29
2.3.1.	La adolescencia.....	29
2.4.	Fundamentos teóricos de las Habilidades para la Vida y la adolescencia .....	36
2.4.1.	Teorías del aprendizaje social .....	36
2.4.2.	Psicología Constructivista.....	38
2.5.	Habilidades para la vida.....	39
2.5.1.	Definición de habilidades para la vida.....	39
2.5.2.	Habilidades para la vida y la adolescencia .....	40
2.5.3.	Importancia de los programas de Habilidades para la Vida.....	41
2.6.	Enfoque cognitivo conductual en la intervención de habilidades para la vida .	42
2.6.1.	Características del Enfoque cognitivo conductual.....	42
2.6.2.	Técnicas Cognitivas-Conductuales.....	44
III.	Metodología de la investigación .....	47
3.1.	Enfoque Metodológico.....	47
3.2.	Tipo de estudio.....	47
3.3.	Diseño de investigación .....	48
3.4.	Población y muestra.....	48
3.5.	Métodos, Técnicas e Instrumentos.....	48
3.5.1.	Método .....	48
3.5.2.	Técnicas .....	49
3.5.3.	Instrumentos.....	49
3.6.	Principios éticos .....	51
3.7.	Procedimiento Metodológico.....	51
3.8.	Cronograma.....	54
3.9.	Presupuesto .....	55
IV.	Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados.....	56
4.1.	Presentación de resultados .....	56

4.2.	Análisis e interpretación de resultados .....	64
4.3.	Diagnostico .....	72
V.	Conclusiones y Recomendaciones .....	73
5.1.	Conclusiones .....	73
5.2.	Recomendaciones .....	74
	Referencias Bibliográficas .....	75
	ANEXOS .....	81
	Anexo 1. – Guía de observación .....	82
	Anexo 2: Instrumento de evaluación pre y postratamiento .....	87
	Anexo 3. Programa de intervención.....	92

## Resumen

La investigación que se presenta a continuación surge a raíz del interés de brindar herramientas para fortalecer Habilidades Para la Vida en estudiantes que durante el periodo por la pandemia de Covid19 se vieron afectadas por el confinamiento, la educación en línea y la falta interacción social. Para ello, se realizó una exploración utilizando el instrumento para detectar habilidades para la vida; permitiendo esto un enfoque Mixto, teniendo en cuenta que se obtuvieron resultados cuantitativos a partir del instrumento y cualitativos según el análisis elaborado tomado en cuenta la teoría constructivista que aporta a las Habilidades Para la Vida, con un diseño no experimental puesto que no se ha propuesto ni realizado una manipulación de variables. Los resultados obtenidos arrojan el área más deficiente en los estudiantes, siendo esta la Asertividad; por lo que el diseño del programa de intervención se dirigió a fortalecer las habilidades relacionadas con asertividad, luego de la prueba postratamiento se demostró que el 60% de los estudiantes presentó una puntuación más alta con respecto a la prueba inicial en el área de asertividad. Generando un impacto en el 60% de los participantes con el programa “Cultivando mi asertividad”.

*Palabras clave:* Habilidades para la vida, educación en línea, asertividad, intervención, psicoeducación.

## Introducción

La presente investigación para optar por el grado de licenciatura en psicología tiene como finalidad identificar las habilidades para la vida de los estudiantes del Complejo Educativo República Dominicana que se han visto afectadas por el confinamiento y por el aprendizaje en línea durante la cuarentena por Covid-19, al ser detectadas dichas habilidades se realiza un programa psicoeducativo con el objetivo de fortalecer y desarrollar las Habilidades para la Vida encontradas más deficientes.

Se encontrará en el estudio antes mencionado seis capítulos; en el primero se presenta el planteamiento del problema, dónde se expone la situación y contexto acerca del confinamiento que hubo desde inicios de 2020 debido a la pandemia por covid19, como esto provocó que las instituciones públicas y privadas optarán por una enseñanza virtual y es así como se crea el interés por brindar herramientas para fortalecer habilidades para la vida que en confinamiento se vieron restringidas a la interacción social.

Seguidamente se presenta la Justificación, haciendo una recapitulación del contexto social e histórico de la pandemia, así como de la enseñanza virtual para dar paso al valor teórico de la investigación, metodológico y social. Seguido del enunciado del problema que contiene la interrogante a la cual se pretende dar respuesta con la investigación a realizar, que será guiada por los objetivos que se han planteado, siendo estos generales y específicos.

A continuación, se delimita la investigación a realizar; de manera teórica, social, temporal y espacial, mientras que se describen los alcances y limitaciones que tendrá la investigación y el programa a ejecutar.

Seguido del capítulo dos en el que se detalla el marco teórico que rige la investigación, desde el contexto histórico de la pandemia dentro de El Salvador y de cómo esta crisis impactó en la educación. Así mismo se detallan las bases teóricas fundamentales de las Habilidades Para la Vida principalmente en la etapa de la adolescencia y todas las implicaciones y riesgos de vivir esta etapa en confinamiento. Así como las diferentes corrientes psicológicas y estudios previos que guiaron teóricamente el proceso de investigación.

Posteriormente, en el capítulo tercero en el que se encuentra la metodología de la investigación; acá se puede encontrar el diseño y tipo de estudio, así como el enfoque y modelos teóricos que brindaron las bases en que se fundamenta la estructura de la investigación.

En el capítulo cuarto, se plasman los resultados obtenidos, primeramente, los resultados de la prueba aplicada al inicio del programa y al finalizar el programa, seguido de los resultados de la aplicación del programa elaborado, se analiza la incidencia del confinamiento y de las clases virtuales en el desarrollo y fortalecimiento de la asertividad.

Se puede apreciar una distribución de datos de los participantes por medio de gráficos, en términos de género, edad puntuaciones promedio y gráficos para presentar los resultados del impacto del programa en el área de asertividad de los participantes.

Este apartado, da paso a un análisis cualitativo de los resultados presentados, una interpretación de estos para una generación de conclusiones y recomendaciones como capítulo número cinco.

Por último, se presenta el programa elaborado con su respectiva fundamentación teórica, cartas didácticas y anexos a utilizar en casa una de las sesiones.

## **I. Planteamiento del problema**

### **1.1. Situación actual del problema**

La pandemia COVID-19 generó cambios y disrupciones en amplios sectores de la actividad humana. La educación fue uno de los más afectados debido a la imposición administrativa del cierre total de los centros educativos en gran parte de los países del mundo. La modalidad de educación a distancia, fundamentalmente en soporte digital, vino a ofrecer soluciones de emergencia a dicha crisis

El aislamiento social y la cuarentena durante la pandemia de COVID-19 constituyeron medidas efectivas con el objetivo de salvaguardar vidas. Sin embargo, estas medidas trajeron consigo un importante costo para la salud mental.

Para los jóvenes, la socialización es crucial, se necesita para el desarrollo de su personalidad. Si hay algo de lo que privó la pandemia es de vida social y en la edad adolescente, esto tiene una repercusión importante sobre el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas.

La dificultad para iniciar relaciones con sus semejantes o los nuevos formatos académicos hacen que la interacción con sus iguales o su capacidad de resolución de conflictos se vean perjudicados puesto que es en la interacción con sus iguales que se fortalecen dichas habilidades, mismas que se han visto afectadas por la educación en línea donde los estudiantes estuvieron limitados en la interacción social y la falta de acceso a fuentes de bienestar emocional.

Si bien se ha demostrado en diversos programas como el estudio de habilidades para la vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso entre las edades de 16 a 24 años de la Licenciatura

en Psicología de la Universidad de El Salvador. Deras, E. Henrriquez, G. Martinez, U. (2016). Los programas de Habilidades para la vida como el desarrollado en Colombia (2001); el Programa de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes, de la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo, (2001), han sido elaborados para apoyar a los facilitadores institucionales en su intención de contribuir en adolescentes y jóvenes al retardo en el consumo del tabaco, alcohol y marihuana, prevenir conductas sexuales inadecuadas, mejorar el desempeño académico, las relaciones interpersonales o como una alternativa imprescindible para la promoción de la salud, principalmente.

Su potencial se ha explorado en múltiples campos sociales y los resultados obtenidos han resultado alentadores en las comunidades educativas en las que se han aplicado.

Sin embargo, se puede observar cierto común entre los programas mencionados y es que, se aborda desde la promoción de la salud mental y prevención, más no desde la problemática propuesta para explorar e identificar qué habilidades han sufrido más deterioro en la vida de los adolescentes tras haberse visto limitados de la interacción social con sus iguales en el periodo de la cuarentena por la pandemia de Covid19.

## **1.2. Justificación**

Desde que se anunció la suspensión de clases a inicios del año 2020, los estudiantes de El Salvador se han sometido a una modalidad virtual de enseñanza, es hasta el año 2023 que el MINEDUCYT informó que la modalidad sería 100% presencial tanto para las instituciones públicas como privadas.

Encontramos como variable en esta investigación el desarrollo de habilidades para la vida, donde Mangrulkar et. al, 2001 sostienen que la psicología constructivista explica el adecuado desarrollo de las habilidades para la vida en tres dimensiones: resalta la importancia de la colaboración entre pares, subraya la importancia del contexto cultural en el que se encuentra inmerso el adolescente y también resalta la influencia de la interacción del adolescente con su entorno social. Estos factores, se han visto altamente modificados, debido a la pandemia por covid-19 y por consecuencia, la modalidad de enseñanza.

Es importante resaltar que, debido a la reciente integración de los estudiantes a la presencialidad, el contexto y las interacciones de los estudiantes se modifican nuevamente, es por ello que se espera que esta investigación contribuya a explicar una problemática emergente en el sector educativo, puesto que pretende conocer las posibles consecuencias de la educación virtual en el desarrollo de Habilidades para la Vida en los estudiantes, habilidades que le permiten al estudiante desenvolverse en su entorno de manera adecuada enfrentarse a los diferentes retos académicos y personales y además generar relaciones interpersonales positivas.

Asimismo, se pretende que por medio de un instrumento se identifiquen estas deficiencias y diseñar una intervención pertinente para fortalecer estas habilidades que generen dificultades en los estudiantes, es decir, se espera generar un beneficio en la población estudiada. Por otra parte, se considera que la información obtenida de este estudio podría ser retomada para generar otras propuestas de intervención desde diferentes enfoques, así como también retomar los hallazgos y generar correlaciones con otras problemáticas latentes en el ámbito educativo.

Por lo tanto se pretende brindar técnicas y herramientas que desde el enfoque cognitivo conductual fortalezcan y desarrollen el reconocimiento emocional, un autocuido adecuado, el

autoconocimiento, así como el fortalecimiento de empatía que favorezca la relación consigo mismos y los otros, así como de la asertividad que los lleve a expresarse de forma adecuada y les permita valorar la forma de pensar, sentir y de actuar de otros así como la propia, del mismo modo se pretende facilitar herramientas promuevan pensar de forma crítica e innovadora, que les permita la resolución de problemas en los diferentes ámbitos de su vida. Al llevar a cabo estas prácticas se prevé que los adolescentes logren plantear un proyecto de vida realista, optar por actitudes resilientes, estilos de vida y comportamientos saludables.

Por lo que esta investigación arroja la posibilidad de contribuir con la creación de nuevas perspectivas de estudio y aportes teóricos que, tras una pandemia mundial en el presente siglo, brindaría la oportunidad científica para obtener nuevos conocimientos en el área educativa y clínica. Ofreciendo la oportunidad no solo de promover la salud mental sino de intervenir en áreas afectadas como una forma de ampliar la atención en este nivel.

### **1.3. Enunciado del problema**

¿Cómo contribuye el diseño y aplicación de un programa psicoeducativo en el fortalecimiento de las habilidades para la vida en estudiantes que cursaron su tercer ciclo de educación básica en línea?

## **1.4. Objetivos de investigación**

### ***1.4.1. Objetivo general***

Diseñar y aplicar un programa psicoeducativo para fortalecer las habilidades para la vida en estudiantes que cursaron su tercer ciclo de educación básica en línea.

### ***1.4.2. Objetivos específicos***

- Identificar las habilidades para la vida que fueron afectadas por la educación en línea.
- Definir las estrategias pertinentes que fortalezcan las habilidades cognitivas, emocionales y sociales deficitarias.
- Diseñar un programa de intervención para el adecuado fortalecimiento de las habilidades identificadas como deficitarias.
- Ejecutar el programa psicoeducativo propuesto para el fortalecimiento de las habilidades para la vida.
- Medir los resultados y beneficios obtenidos en los estudiantes luego de la aplicación del programa psicoeducativo.

## **1.5. Delimitación**

### ***1.5.1. Teórica***

El desarrollo de las Habilidades para la Vida en adolescentes es un tema de interés tanto para la psicología clínica como educativa; asimismo, las repercusiones que la pandemia por Covid-19, son de fundamental interés para la psicología, sobre todo en la investigación. Este documento propone un análisis de resultados tras la aplicación de una propuesta de intervención para fortalecer

las Habilidades para la Vida, específicamente la asertividad, desde los principios de la psicología cognitivo conductual, constructivista y del aprendizaje social.

### ***1.5.2. Social***

La investigación y el programa se ejecutó con los estudiantes de segundo año de bachillerato del Complejo Educativo República Dominicana, así como el instrumento de evaluación en sus dos etapas.

### ***1.5.3. Temporal***

La investigación se llevó a cabo en un período de marzo a diciembre del año 2023

### ***1.5.4. Espacial***

La investigación se realizó en el municipio de San Salvador y la ejecución del programa, así como la aplicación del instrumento se realizaron en las instalaciones de la institución educativa.

## **1.6. Alcances y limitaciones**

### ***1.6.1. Alcances***

La presente investigación permitió conocer las Habilidades Para la Vida que más se vieron más afectadas en la población adolescente por el confinamiento debido al Covid19 y la falta de interacción social como una de las muchas consecuencias psicológicas que dejó la pandemia

Con el estudio realizado se aporta teóricamente a investigaciones realizadas en El Salvador sobre el impacto de la falta de interacción social en el desarrollo y fortalecimiento de las Habilidades Para la vida en adolescentes. Los resultados obtenidos de la presente investigación

permitieron realizar un programa acorde a las necesidades de los estudiantes para un abordaje certero

### ***1.6.2. Limitaciones***

Los horarios y obligaciones de las instituciones educativas y de los estudiantes en el marco de enseñanza aprendizaje puede restringir en cierta medida el acceso a espacios libres para que los estudiantes puedan participar en programas similares porque requiere de un tiempo significativo

Ante algunas de las características particulares de los adolescentes, se genera dificultades en la concentración y atención de estos durante lo largo de la jornada.

## II. Marco teórico

### 2.1. Antecedentes teóricos

A continuación, se detallan tres estudios que representan un antecedente de la investigación actual sobre el desarrollo de Habilidades para la Vida en estudiantes.

#### *2.1.1. Estudio de Habilidades para la Vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso, estudio realizado en El Salvador.*

Estudio de Habilidades para la Vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso entre las edades de 16 a 24 años de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador y propuesta de programa de Habilidades para la Vida. (Déras, Henríquez, y Martínez 2005)

*Universidad de El Salvador, Facultad de Ciencias y Humanidades, Departamento de Psicología. San Salvador, 2015*

La investigación que se presenta como uno de los antecedentes teóricos retomados para la elaboración del presente estudio está basada en el Enfoque de las Habilidades Para La Vida, las cuales se definen como las habilidades que se aprenden en la interacción social que posibilitan enfrentar los problemas de la vida cotidiana de una manera más efectiva y con menos riesgos, convirtiéndose estas habilidades en un elemento importante para el profesional de la carrera de psicología debido a las exigencias sociales cognitivas y emocionales que la labor profesional demandan.

La finalidad de esta investigación fue realizar un diagnóstico que permitiera identificar las Habilidades Para la Vida que presentan los estudiantes de nuevo ingreso de la carrera de licenciatura en psicología de la Universidad de El Salvador.

Para fundamentar teóricamente dicha investigación, se llevó a cabo una recopilación bibliográfica acerca del tema y para la recolección de la información se diseñó un instrumento consistente en un cuestionario dirigido a los estudiantes de nuevo ingreso.

***2.1.2. Propuesta de programa psicoeducativo para desarrollar habilidades de afrontamiento emocional afectado durante el confinamiento por pandemia Covid-19, realizado en El Salvador.***

Propuesta de programa psicoeducativo para desarrollar habilidades de afrontamiento emocional afectado durante el confinamiento por pandemia Covid-19 en adolescentes pertenecientes al Centro Escolar Barrio Belén. (Guadrón, Guardado, y Martínez 2022).

*Universidad de El Salvador, Facultad de Ciencias y Humanidades, Departamento de Psicología. San Salvador, 2022*

La segunda investigación que se estudió aborda las posibles consecuencias que la emergencia y el confinamiento por pandemia COVID-19 causó en la población, esta investigación está centralizada en la población adolescente la cual explica que se le ha alterado su contexto y dinámica típica en su entorno, sin opciones claras de cómo afrontar o qué acciones tomar para lidiar con los cambios derivados de la emergencia.

Es por ello por lo que dicha investigación tuvo como objetivo desarrollar y/o fortalecer las habilidades de afrontamiento emocional las cuales permitirán que los adolescentes respondan de forma más adecuada y funcional ante las situaciones de crisis o estrés que se les presente.

Así mismo, es una propuesta psicoeducativa; una investigación de carácter bibliográfico con diseño documental que permite sustentar grados de afectación, factores y variables que permitan entender el fenómeno y principalmente los efectos emocionales que estén presentando los adolescentes y sirvan de base para elaborar una propuesta de plan psicoeducativo bajo el modelo Cognitivo-Conductual.

### ***2.1.3. Diseño, implementación y evaluación de efectividad en un programa de entrenamiento en habilidades sociales MACA, estudio realizado en Colombia.***

Diseño, implementación y evaluación de efectividad en un programa de entrenamiento en habilidades sociales MACA (empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva), en jóvenes escolarizados en el marco de la post pandemia. (Beltrán y Garzón, 2022)

*Fundación Universitaria los Libertadores, Facultad de Psicología, programa de psicología. Bogotá D.C. 2022*

El estudio que se presenta en tercer lugar diseñó, implementó y evaluó la efectividad de un programa de entrenamiento en habilidades sociales (empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva) para adolescentes escolarizados en el marco del post – pandemia con el propósito de disminuir problemas de convivencia escolar. Con el fin de evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los participantes se realizó medición pretest - post test, haciendo uso del Test Habilidades para la Vida

Se encuentra que el estudio se realizó bajo un diseño experimental, dado que una de las variables se manipuló (Habilidades sociales) con el programa de entrenamiento en habilidades sociales y las unidades son aleatoriamente asignadas a los distintos niveles o categorías de las variables manipuladas.

Para alcanzar dicho objetivo se implementa el programa y se observan las consecuencias reflejadas en la convivencia escolar, el grado de manipulación es por presencia o ausencia de la variable independiente. Los resultados obtenidos se midieron con una prueba pre y post test con grupo control para medir el impacto en el nivel de desarrollo de las habilidades sociales a potenciar.

## **2.2. Pandemia por Covid 19 y educación en línea.**

### ***2.2.1. Proceso de apertura después de la cuarentena por Covid-19***

En El salvador debido a la cuarentena nacional ante pandemia de COVID-19 anunciada el 11 de marzo de 2020 por el presidente de la República, Nayib Bukele, El Ministerio de Educación (2020) anuncia la suspensión de clases y toda actividad educativa a partir de ese momento, por un periodo de 21 días. Según el Artículo 6 del decreto se suspendieron actividades en todos los centros educativos, de cualquier categoría, hasta de recreación tales como centros de deporte, cultura y similares.

El 13 de marzo se le sumaron 15 días más a la cuarentena, el 26 de marzo se decretó estado de emergencia a nivel nacional. El 18 de marzo se identificó el primer caso positivo de COVID-19 en el país, un salvadoreño procedente del extranjero. A partir del 11 de abril quedó sin efecto la primera cuarentena, dando paso a una prórroga por 4 días, mientras la asamblea legislativa discutía la aprobación de una nueva cuarentena. De esta forma se aprobó una segunda y tercera cuarentena.

Luego de tres meses de confinamiento, el Ministerio de Salud dio a conocer el Decreto Ejecutivo 31, el cual da las pautas para la reapertura gradual de las actividades económicas, comerciales, sociales y culturales en El Salvador. Desde el 14 de junio hasta el 16 se tuvo una fase transitoria para el inicio de la reapertura gradual de las actividades.

A partir del 16 de junio, la población comenzó a circular con ciertas restricciones y con la recomendación de implementar medidas de bioseguridad como el distanciamiento físico, uso de mascarillas y desinfectantes de mano. En los establecimientos comerciales, empresas, transporte y espacios públicos se tomaron medidas para disminuir el riesgo de contagio. Una estrategia utilizada por el sector laboral y académico también fue el trabajo desde casa. Sin embargo, las actividades cotidianas de la población fueron restableciéndose paulatinamente, y, al final del año 2020, se recobraron casi por completo en todo el país a excepción de las actividades académicas del sistema público y privado que continuaron las actividades de forma virtual (López, Domínguez, 2021, Medidas de contingencia ante el COVID-19 en El Salvador, párrafo 4).

### ***2.2.2. El Covid-19 y su impacto en la educación***

El país y el mundo entero se enfrenta a una crisis educativa por el COVID-19. La emergencia sanitaria obligó al cierre masivo de las escuelas como medida de prevención del contagio y supuso un paso abrupto hacia la educación en línea, donde tanto el personal docente como el alumnado tuvo que adquirir competencias y dispositivos tecnológicos para poder garantizar la continuidad educativa. Esto exacerbó brechas y generó tensión en todos los actores involucrados. Un año luego de haberse decretado la pandemia, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021 citado por Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología [MINEDUCYT]. (2021a)) comenta que más de 168 millones de niños, niñas y adolescentes siguen

viendo su aprendizaje dificultado porque los centros educativos a los que asisten permanecen cerrados aún.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2020, como se citó en MINEDUCYT, 2021) afirma: Desde antes de la pandemia, el mundo se enfrentaba ya a enormes desafíos para cumplir la promesa de lograr que la educación fuera un derecho humano básico, a pesar de que la mayoría de los países lograron la matriculación casi universal en los primeros cursos, en el año 2018 había más de 250 millones de niños, niñas y adolescentes sin escolarizar.

Así mismo, el MINEDUCYT (2020, p. 28). registra que, en el país hay cerca de 900,000 niños, niñas y adolescentes sin escolarizar para el inicio del año. Por tanto, MINEDUCYT (2020, en el que citó a Fundación para la Educación Superior FES, 2020) afirma que es necesario no perder de vista que el sistema educativo existente antes de la pandemia enfrentaba ya grandes retos y problemas estructurales que afectaban su posibilidad de desarrollar aprendizajes de calidad, que han sido exacerbados por la crisis generada por la pandemia

En este contexto, la crisis tuvo importantes efectos negativos, las medidas de confinamiento; vivir en condiciones de hacinamiento por un periodo de tiempo prolongado tuvo graves implicaciones en la salud mental de la población y en los distintos sectores sociales, incluidos particularmente la educación.

Así mismo, la UNICEF (2020, como se citó en MINEDUCYT, 2021) señala que la pandemia ha tenido un impacto notable en la salud mental de los niños, niñas y adolescentes, quienes considera como un grupo especialmente vulnerable a efectos adversos en este contexto. Además de la incerteza generada por la situación de aislamiento, los niños, niñas y adolescentes también han tenido que enfrentarse la transformación en su cotidianidad, al corte de las relaciones

sociales presenciales con sus compañeros y docentes, la disminución de las posibilidades de recreo y entretenimiento, y a un cambio a la educación virtual de manera abrupta y obligada

El contacto social con los iguales, la familia y la comunidad influyen en la capacidad de adaptación y resiliencia de las personas, aspecto que se vuelve más importante en el desarrollo y en la vivencia individual de la pandemia por COVID-19 de los niños, niñas y adolescentes, dadas las medidas de distanciamiento social que pudieron haber afectado esta interacción según el MINEDUCYT (2020 en el que citó a Fegert, J., Vitiello, B. Plener, P. & Clemens. 2020) indica que, a nivel nacional, de acuerdo con datos de la investigación Estado socioemocional de las y los estudiantes salvadoreños del segundo año de bachillerato bajo el contexto de la pandemia por COVID-19 el impacto de la pandemia en las relaciones sociales o familiares se manifiesta en siete de cada diez estudiantes, ya sea en un nivel leve o grave.

Además de la ausencia de enfermedades mentales, la salud mental implica la presencia de bienestar físico, mental y social. Por ello, adquiere mucha importancia en el contexto escolar indagar habilidades, fuera de las tradicionalmente académicas, que influyan en el bienestar emocional de las y los estudiantes y su rol en este contexto de emergencia.

Estas habilidades no-cognitivas han sido nombradas de diferentes maneras y desde distintos marcos conceptuales: competencias para el siglo XXI, habilidades para la vida, habilidades blandas (soft skills), aprendizajes y competencias socioemocionales, entre otras. Independientemente de la conceptualización ocupada, todas coinciden en la influencia significativa de estas “cualidades personales” en el desarrollo de habilidades como la capacidad de orientación a metas, relaciones sociales sanas, toma de decisiones y como un predictor del éxito

académico, económico, social, psicológico y físico futuro. (Duckworth & Yeager, 2015, citado por MINEDUCYT 2020).

El desarrollo de competencias socioemocionales favorece el aprendizaje, las relaciones interpersonales satisfactorias y la resolución de conflictos, lo que permite una mejor adaptación al entorno y el afrontamiento exitoso a circunstancias de la vida (Bisquerra y Pérez, 2007 como se citó en Herrera Zúñiga, 2022). En el contexto escolar, su desarrollo se ha relacionado con un mejor rendimiento académico, menores tasas de abandono escolar y repitencia y mejor preparación para la universidad. En el aspecto emocional, existe evidencia que su implementación se relaciona con un mejor autoconcepto, comportamientos sexuales más sanos y menores niveles de ansiedad, depresión e hiperactividad (Bustamante, Brukewitz, Arenas, y Ospina 2021 como se citó en MINEDUCYT 2021a).

### **2.3. Fundamentos teóricos de la adolescencia**

#### ***2.3.1. La adolescencia***

Incluso para la literatura científica resulta complejo definir los límites del inicio y el final de la adolescencia puesto que se trata de un proceso de transición, donde el individuo ya no se considera un niño, pero tampoco un adulto; concentrándose solamente en la delimitación cronológica de la adolescencia, según Costa (2006), podemos encontrar tres planteamientos significativos:

	Adolescencia	10-19 años
--	--------------	------------

Organización Mundial de la Salud OMS	Juventud	15-24 años
Horrocks (1984)	Adolescencia temprana o preadolescencia	11-13 años
	Adolescencia media	14-16 años
	Adolescencia tardía	14-20 años
Neistein (1991) y Brañas (1997)	Primera adolescencia	10-14 años
	Adolescencia media	15-17 años
	Adolescencia tardía	18-21 años

Se conoce que la adolescencia inicia con la pubertad, que son las transformaciones biológicas y físicas que dan pie a una serie de transformaciones trascendentales para el desarrollo de la madurez que caracteriza la vida adulta. Es importante destacar además que el desarrollo en la adolescencia no es un proceso lineal y uniforme en todos los adolescentes, debido a la variedad de cambios y variables involucradas en este proceso, puede que no todos los adolescentes adquieran estos cambios al mismo ritmo.

### 2.3.1.1. Cambios físicos

Los cambios que inician en la pubertad continúan por lo general, hasta los 20 o 21 años; estos cambios empiezan cuando el hipotálamo indica a la glándula pituitaria que comience a producir niveles de hormonas de una persona adulta, así pues, los ovarios de las chicas empiezan a segregar estrógenos y los testículos de los chicos andrógenos (Díaz, Najarro y Guzmán 2018). A partir de este momento, el desarrollo físico empieza a volverse evidente, encontrando características como las siguientes:

- a) Experimentan un impulso en el aumento de estatura.
- b) En algunos casos aumento de peso.
- c) Desarrollan características sexuales primarias y secundarias.
- d) Cambio de tamaño en los órganos sexuales, además de cambios en las proporciones y formas corporales
- e) Cambios en las cortezas cerebrales, dando pauta a una mayor comprensión y velocidad en el procesamiento de la información.
- f) La menarquia y la espermarquia, dando pie a la fertilidad, además experimentan una libido sexual creciente.

Las mujeres experimentan los cambios de la pubertad antes que los varones, de esta forma, las mujeres y los varones de la misma edad pueden encontrarse en puntos del desarrollo físico muy diferentes entre las edades de 10 a 14 años.

### **2.3.1.2. Desarrollo psicosocial**

En la adolescencia las relaciones interpersonales cobran importancia y se vuelven en muchos casos una prioridad, estas relaciones se van complejizando a medida el adolescente se involucra en diversos contextos sociales. El núcleo familiar y los parientes cercanos continúan siendo una influencia significativa en la adolescencia. En esta etapa los adolescentes desarrollan una mejor comprensión de sí mismos en relación con otros individuos. Según Díaz et. al, (2018) en esta etapa deben desarrollarse los siguientes aspectos:

- a) Identidad: Un sentido coherente de quien se es, estable, no variable según el contexto en el que se desenvuelve el adolescente.
- b) Intimidad: comprendido como una capacidad para las relaciones maduras, tanto sexuales como emocionales.
- c) Independencia psicológica: Un sentido suficientemente fuerte de sí mismo/a que permita tomar decisiones, lograr la independencia y asumir las funciones y las responsabilidades de la persona adulta.
- d) La independencia física: Una capacidad de dejar a la familia y ganarse el propio sustento.

### **2.3.1.3. Desarrollo cognitivo y emocional**

La primacía de las relaciones interpersonales tiene una razón de ser y es pues que según los teóricos del desarrollo las habilidades cognitivas pueden enriquecerse por interacciones más extensas, estructuradas y de mayor calidad con otros individuos (Mangrulkar, et. al, 2001). Los progresos en el desarrollo cognitivo de los adolescentes tienen relación principalmente en el procesamiento de la información tanto académica como aquella que obtienen de sus interacciones sociales; es entonces cuando empiezan a comprender las relaciones causales y lógicas, dando pie

a una resolución de problemas más sistematizada, asimismo, son capaces de expresar sus ideas con razonamientos más complejos. Se destaca así mismo, la velocidad con la que procesan la información.

Guadrón, Z. Guardado, R. Martínez, M. (2022) sugiere que en esta etapa del desarrollo se han de alcanzar las habilidades para:

- Regular las emociones intensas y fluctuantes.
- Autocontrolarse de manera independiente.
- Lograr el conocimiento de sus propias emociones y gestionarlas de manera efectiva.
- Comprender las consecuencias de la expresión emocional sobre sí mismos y los demás.
- Desarrollo de resiliencia.
- Separar experiencias emocionales momentáneas de la identidad y reconocer que el “yo” puede permanecer intacto a pesar de las variaciones emocionales.
- Distinguir entre las emociones y los hechos, para evitar razonar en base a las emociones.
- Negociar y mantener relaciones interpersonales en presencia de fuertes emociones.
- Sobrellevar la excitación emocional de las experiencias que despiertan empatía y simpatía.
- Utilizar las habilidades cognitivas para obtener información sobre la naturaleza y fuente de las emociones.

Es importante tomar en cuenta que el contexto social en el que se desenvuelve el adolescente tiene una fuerte influencia y pueden apoyar o ralentizar el desarrollo de estas habilidades emocionales.

#### **2.3.1.4. Factores de riesgo y adaptación en la adolescencia**

Se entiende por factores de riesgo a aquellas variables en una persona que la predisponen a sufrir un daño. Es bien sabido que durante la adolescencia los jóvenes se vuelven más propensos a desarrollar conductas de riesgo que en otras etapas del desarrollo.

Desde la neurociencia Steinberg, propone que las áreas dopaminérgicas, íntimamente relacionadas con los llamados circuitos de recompensa estarían implicadas en los aspectos sociales y emocionales que influyen en que los adolescentes tomen conductas de riesgo. Estas áreas maduran después de las áreas predominantemente cognitivas (corteza prefrontal), lo que explicaría biológicamente cómo se conocen los riesgos y posibles consecuencias. (Rosabal, Romero, Gaquín, y Hernández, 2015, p. 3)

Existe además una serie de aspectos que han de determinar el apareamiento de una conducta de riesgo y la manera en la que el adolescente responderá.

a) Factores personales: implica el desarrollo biológico y neurológico, así como también la historia de vida.

b) Factores precipitantes: dependerán de la percepción subjetiva, estilos de afrontamiento y flexibilidad cognitiva para la resolución de problemas.

c) Factores de contexto: relacionado al entorno de apoyo del individuo.

Del mismo modo Herrera, (1999) propone una síntesis de factores de riesgo que se consideran primordiales:

<b>Factor</b>	<b>Causas</b>	
Factores de riesgo psicológicos	Insatisfacción de las necesidades psicológicas básicas	
	Patrones inadecuados de crianza	Sobreprotección
		Autoritarismo
		Agresión
		Permisividad
		Autoridad dividida
Mala orientación respecto a la sexualidad		
Factores de riesgo social	Inadecuado ambiente familiar	
	Pertenencia a grupos antisociales	
	Promiscuidad	
	Abandono escolar y laboral	

---

Bajo nivel escolar, cultural y económico
--

---

Del mismo modo Páramo, (2011) señala que, por el contrario, a los factores de riesgo, los factores protectores se refieren a características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano. Se mencionan dos clasificaciones:

- a) Factores de amplio espectro: familia contenedora, con buena comunicación interpersonal; alta autoestima; proyecto de vida elaborado, fuertemente internalizado; locus de control interno bien establecido; sentido de la vida elaborado; permanecer en el sistema educativo formal y un alto nivel de resiliencia.
- b) Factores protectores específicos: relacionados propiamente a la actividad, por ejemplo: el uso de cinturón de seguridad al conducir, o el uso de protección en las relaciones sexuales.

El conocimiento de estos factores de riesgo y protección en el adolescente permite dar una respuesta anticipada y preventiva a la aparición de conductas de riesgo, sin embargo, obliga a brindar una respuesta multidisciplinaria y multisectorial oportuna.

## **2.4. Fundamentos teóricos de las Habilidades para la Vida y la adolescencia**

### ***2.4.1. Teorías del aprendizaje social***

La teoría que, en su versión actualizada también es conocido como Modelo cognitivo de aprendizaje social, está basada en los principios formulados por Albert Bandura en sus investigaciones, quien concluye que el motor del desarrollo del ser humano tiene dos direcciones,

en los que la persona actúa en el mundo y el mundo actúa sobre ella, Bandura llama a este concepto determinismo recíproco. Por lo tanto, para Bandura las personas aprenden conductas que la sociedad aprueba por medio de la observación e imitación de modelos, y llama a este proceso aprendizaje por observación.

De este modo el ser humano aprende por medio de la instrucción de padres, maestros y otras autoridades o modelos que les indican cómo comportarse, así como por observación, es decir cómo ven que los adultos y pares se comportan. La elección de un modelo depende de las consecuencias de la conducta de esta, es decir que las personas escogen modelos que tienen prestigio o son premiados por lo que hacen. El aprendizaje por observación puede ocurrir incluso si una persona no imita la conducta observada. Esta conducta se consolida o es modificada conforme a las consecuencias que surgen de sus propias acciones y a la respuesta de los demás a sus conductas.

Ladd y Mize, 1983 (como se citó en Mangrulkar et. al. 2001), sostienen que: Los niños aprenden a comportarse, entonces, a través de la observación y la interacción social, antes que a través de la instrucción verbal. De la misma manera, a los niños debe enseñárseles habilidades por medio de un proceso de instrucción, ensayo y retroalimentación, antes de hacerlo con una simple instrucción.

La versión actualizada de la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1989 como se citó en Mangrulkar et. al. 2001) es la teoría cognoscitiva social. El cambio de nombre obedece a que se enfatizan más en los procesos cognoscitivos como parte central del desarrollo. Los procesos cognoscitivos operan cuando las personas observan modelos, aprenden unidades de conducta y, mentalmente, las convierten en patrones complejos de nuevas conductas.

Poco a poco, mediante retroalimentación sobre su conducta, los niños construyen criterios para juzgar sus actos y ser más selectivos cuando escogen modelos que ejemplifiquen esos criterios. También comienzan a adquirir un sentimiento de eficacia personal, la confianza en que tienen lo necesario para salir adelante, para aprender y mantener conductas apropiadas, especialmente en vista de las presiones sociales para desarrollar un comportamiento diferente. Así, el desarrollo de habilidades no sólo se convierte en una cuestión de comportamiento externo, sino de cualidades internas (tales como la autosuficiencia) que apoyan tales conductas (Bandura, 1977<sup>a</sup> como se citó en Mangrulkar et. al. 2001).

Mangrulkar, Whitman y Posner (2001) sostienen que:

La Teoría del Aprendizaje Social ejerció dos influencias importantes en el desarrollo de programas de habilidades para la vida y habilidades sociales. Una fue la necesidad de proveer a los niños con métodos o habilidades para enfrentar aspectos internos de su vida social, incluyendo la reducción del estrés, el autocontrol y la toma de decisiones. La mayoría de los programas de habilidades para la vida y sociales tratan estas habilidades. La segundo fue que, para ser efectivos, los programas de habilidades para la vida y sociales necesitan duplicar el proceso natural por el cual los niños aprenden las conductas. Así, la mayoría de los programas de habilidades para la vida y sociales incluyen observación, representaciones, y componentes de educación de los pares además de la simple instrucción. (pág.17)

#### ***2.4.2. Psicología Constructivista***

Las teorías de Piaget y Vygotsky sugieren que un mecanismo clave en el desarrollo del niño es el conflicto cognitivo que surge de la interacción social. El aprendizaje es visto como cultural y contextualmente específico, donde la separación del individuo de sus influencias sociales

es algo imposible. La Psicología constructivista aporta al enfoque de habilidades para la vida de 3 maneras;

a) La importancia de la colaboración entre pares como base de las habilidades de aprendizaje, sobre todo para la resolución de problemas.

b) Subraya la importancia que tiene el contexto cultural a la hora de dar significado a los currículos de habilidades para la vida.

c) Reconoce que el desarrollo de habilidades a través de la interacción del individuo con su entorno social puede influir a los participantes y al entorno como el grupo de pares.

Finalmente, algunas perspectivas teóricas, ven estas habilidades para la vida como un medio para que los adolescentes participen activamente en su propio proceso de desarrollo, y en el proceso de construcción de normas sociales. Enseñar a los jóvenes cómo pensar en vez de que pensar, proveerles de herramientas para la solución de problemas, toma de decisiones y control de emociones, y hacerlos participar por medio de metodología participativas y desarrollo de habilidades puede convertirse en un medio de poder.

## **2.5. Habilidades para la vida**

### ***2.5.1. Definición de habilidades para la vida***

Trejo (2018) cita a La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) y define las habilidades para la vida (HpV) como “Las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que nos permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria”.

### ***2.5.2. Habilidades para la vida y la adolescencia***

Dominar una serie de destrezas y capacidades que nos permitan desenvolvernó en la sociedad de manera competente, es una necesidad en cualquier etapa de la vida, sin embargo, se considera crucial el aprendizaje de estas habilidades en los períodos de la niñez y la adolescencia.

En un principio, las HpV se orientaron a la prevención de problemas específicos de salud pública, principalmente en adolescentes y jóvenes, dirigiéndose a aspectos tales como: Retrasar la edad de inicio del consumo de alcohol, tabaco y cannabis, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, mejorar conductas relacionadas con la salud y la autoestima, promover el ajuste social positivo, mejorar el desempeño académico y prevenir el rechazo de los iguales.

Más tarde, se comprendió que las habilidades socio-cognitivas y de manejo de las emociones representan la pieza clave para el desarrollo humano, por lo que se redirigió su enfoque, proponiendo como objetivo principal de la aplicación de las mismas la promoción de la salud mental, aplicando este punto de vista a diversas situaciones de la vida cotidiana. Aunque para efectos didácticos y de comprensión se clasifican las HpV en tres categorías (cognitivas, sociales y emocionales), al momento de abordar una exigencia o un desafío de la vida diaria, entran en juego diversas habilidades, que en adecuada interacción contribuirán de manera eficaz a darle respuesta o solución a las diversas situaciones.

#### **HABILIDADES COGNITIVAS**

- Autoconocimiento
- Toma de decisiones
- Pensamiento creativo

- Pensamiento crítico

#### HABILIDADES SOCIALES

- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Manejo de problemas y conflictos

#### HABILIDADES EMOCIONALES

- Empatía
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

#### ***2.5.3. Importancia de los programas de Habilidades para la Vida***

Según Mangrulkar, Whitman y Posner (2001), los componentes sociales cognitivos y de gestión emocional son esenciales para un desarrollo saludable en la niñez y adolescencia; estos componentes justamente se entrelazan en el desarrollo de las habilidades para la vida y un adecuado desarrollo de estos componentes trae consigo los siguientes factores de protección en los niños y adolescentes:

- a) Puede satisfacer las necesidades de niños que crecen en condiciones desventajosas.
- b) El desarrollo de las habilidades mencionadas han demostrado ser eficaces mediadoras de conductas problemáticas como el consumo de alcohol y otras sustancias, conductas sexuales de riesgo, delincuencia, problemas de autoestima y desempeño académico.

- c) Estos programas ayudan a las escuelas a hacer frente a las múltiples demandas de los planes de programas sobre prevención, al presentar un enfoque integral y unificado.
- d) Estas habilidades son bien vistas en el contexto laboral, por lo que los preparan para hacer frente a los retos laborales.

## **2.6. Enfoque cognitivo conductual en la intervención de habilidades para la vida**

Según Ruiz, Díaz & Villalobos (2012):

La Terapia Cognitivo Conductual aglutina un amplio cuerpo de técnicas, terapias y procedimientos de intervención psicológica muy heterogéneos, para el tratamiento de los diversos problemas y trastornos psicológicos que pueden afectar al individuo en su interacción con diversos contextos, pero también para el desarrollo y optimización de las potencialidades y habilidades del individuo, favoreciendo así su adaptación al entorno y el incremento de la calidad de vida (p.24).

### ***2.6.1. Características del Enfoque cognitivo conductual***

Ruiz et al. (2012) recogieron las que consideran las principales características del enfoque cognitivo conductual:

- Es una actividad terapéutica basada en la psicología del aprendizaje.
- Las técnicas y procedimientos cuentan con una base científica, que surgen de la experiencia clínica (reestructuración cognitiva, relajación, técnicas paradójicas, etc.)
- El objeto del tratamiento es la conducta, y sus procesos subyacentes, en sus distintos niveles (conductual, cognitivo, fisiológico y emocional).

- La conducta se conceptualiza como básicamente aprendida, es decir, fruto de los diversos factores que han operado en la historia del sujeto, sin ignorar la influencia de factores biológicos o sociales.
- El objetivo de la intervención es el cambio conductual, cognitivo y emocional modificando o eliminando la conducta desadaptada y enseñando conductas adaptadas cuando éstas no se producen.
- La TCC pone el énfasis en los determinantes actuales del comportamiento, no obstante, tiene en cuenta los factores históricos que explican el por qué se está dando la situación actual.
- Hay una estrecha relación entre evaluación y tratamiento, que se extiende a lo largo de toda la intervención, dándose entre ambas constante y mutua interdependencia, que hace difícil su distinción como fases diferentes.
- El tratamiento conductual ha sido y es eminentemente activo. Implicando la realización de actividades por parte del interesado en su medio ambiente natural.

A efectos de la presente investigación estas características aplicadas a un programa de habilidades para la vida dirigido a adolescentes que han cursado la educación básica en línea, el enfoque cognitivo-conductual ofrece una estructura sólida para abordar los desafíos únicos que estos jóvenes puedan enfrentar. Al centrarse en la modificación de conductas y pensamientos desadaptativos, la TCC puede ayudar a estos adolescentes a desarrollar habilidades esenciales como la gestión emocional, el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Además, la naturaleza activa del enfoque fomenta la aplicación práctica de estas habilidades en su vida diaria, lo cual es crucial para un grupo que ha experimentado su educación en un entorno virtual, posiblemente con menos interacción social y práctica de habilidades interpersonales. En resumen, la TCC

proporciona un marco efectivo y adaptable para equipar a los adolescentes con las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos del mundo real de manera más eficaz y resiliente.

### ***2.6.2. Técnicas Cognitivas-Conductuales***

A continuación, se describirán las técnicas cognitivas y conductuales que fueron utilizadas en el presente estudio.

#### **2.6.2.1. Técnicas Cognitivas.**

Según Beck (1979):

Las técnicas cognitivas son el conjunto de técnicas que se utilizan para facilitar el cuestionamiento socrático que permite identificar y cambiar pensamientos negativos. Los dos procedimientos fundamentales mediante los cuales se lleva a cabo la detección y el cuestionamiento de pensamientos, distorsiones y creencias son los Autorregistros y el Descubrimiento guiado (Beck 1979, citado por Ruíz, 2012, p. 387).

- Autorregistros: se utiliza desde la fase inicial para recoger información sobre el estado emocional del paciente y conocer ante qué situaciones, personas o conductas se incrementa o disminuye el malestar, así como para analizar el grado de dominio y agrado de las actividades que llevan a cabo. Estos permiten obtener información detallada de lo que le ocurre al paciente a lo largo de la semana, y sirven de línea base para comparar los cambios posteriores.
- Descubrimiento guiado: hace referencia al proceso de ayudar al paciente a alcanzar nuevas perspectivas que desafíen sus creencias disfuncionales mediante el cuestionamiento

socrático. Para alcanzar los fines que el cuestionamiento socrático el terapeuta va guiando al paciente mediante preguntas abiertas hasta donde se considere necesario llegar (p.388).

Por otro lado Bados & García (2010), en su estudio *La técnica de la reestructuración cognitiva*, menciona que ésta técnica consiste en “que el cliente, con la ayuda inicial del terapeuta, identifique y cuestione sus pensamientos desadaptativos, de modo que queden sustituidos por otros más apropiados y se reduzca o elimine así la perturbación emocional y/o conductual causada por los primeros”. (p.2)

El modelo cognitivo en que se basa la Reestructuración Cognitiva ha sido denominado modelo **A-B-C**. Donde **A** se refiere a una situación, suceso o experiencia activadora de la vida real. **B** se refiere a las cogniciones apropiadas o inapropiadas del cliente acerca de A. y **C** se refiere a las consecuencias emocionales, conductuales y físicas de B (Bados & García, 2010).

#### **2.6.2.2. Técnicas Conductuales.**

Es importante tomar en cuenta que: “La aplicación de las técnicas cognitivas exige un mínimo de funcionamiento conductual. Cuando éste no existe, se instaura mediante la aplicación de técnicas conductuales. Estas técnicas permiten que el paciente inicie acciones que le ayuden a modificar actitudes poco adecuadas y obtener sentimientos de bienestar” (Ruiz et al., 2012, p.384).

Para el presente estudio, se retomaron las siguientes técnicas (Ruiz et al., 2012):

- **Role-Playing:** se suele llevar a cabo durante las sesiones, mediante ensayo de conducta o modelado con el terapeuta. Se trata de realizar con esta técnica experimentos en los que

comprobar o refutar las hipótesis planteadas en relación a sus creencias ante una acción o interacción determinada.

- Relajación: Utilizar la relajación para poder reducir la ansiedad que interfiere con el afrontamiento adecuado de una situación particular.
  
- Entrenamiento asertivo: Que permita poner en práctica las estrategias entrenadas para manejarse adecuadamente en situaciones o ante personas que producen ansiedad. Incluye ser capaz de decir “no”, expresar opiniones, realizar preguntas o pedir ayuda. (p. 385)

### **III. Metodología de la investigación**

#### **3.1. Enfoque Metodológico**

La realización del presente estudio se abordó desde un enfoque de tipo mixto, permitiendo obtener valoraciones de los participantes sobre como contribuyo la aplicación de programa en el fortalecimiento de las habilidades para la vida en los adolescentes que cursaron su educación básica en línea, debido a que el estudio se enriquece de la vivencia de los participantes, las interacciones, conductas y sus manifestaciones, abona a los elementos cualitativos en el análisis de los resultados.

¿Cómo contribuye el diseño y aplicación de un programa psicoeducativo en el fortalecimiento de las habilidades para la vida en estudiantes que cursaron su tercer ciclo de educación básica en línea?

#### **3.2. Tipo de estudio**

Respecto al manejo del tiempo la investigación se clasifica en un tipo de estudio transversal. Ocurrió en el periodo de marzo a diciembre del año 2023; en este periodo se incluye la planificación del proyecto, aplicación y análisis de prueba pretratamiento, planificación, aprobación y ejecución del plan de intervención, aplicación de la prueba postratamiento y el análisis de los datos finales. Se considera además una investigación de tipo descriptivo, puesto que a través del análisis de los resultados del programa se identificaron las características que manifiesta el grupo en cuanto al fortalecimiento y desarrollo de las habilidades para la vida así mismo los aprendizajes adquiridos por los participantes.

### **3.3. Diseño de investigación**

El diseño de la investigación se considera no experimental puesto que no se ha propuesto ni realizado una manipulación de variables.

### **3.4. Población y muestra**

En el complejo Educativo República Dominicana, se encontraban cursando segundo año de bachillerato 26 estudiantes en total. De los cuales se seleccionó la muestra por medio de un método no probabilístico, por conveniencia, tomando en cuenta los siguientes criterios:

- Estudiantes que cursan actualmente segundo año de bachillerato.
- Estudiantes que hubieran cursado años anteriores (tercer ciclo) durante la pandemia.
- Que hubieran participado en la prueba pretratamiento y postratamiento.

Bajo esos criterios se obtuvo una muestra de 15 estudiantes de segundo año de bachillerato, cuyas edades oscilan entre los 17 y 19 años.

### **3.5. Métodos, Técnicas e Instrumentos**

#### ***3.5.1. Método***

La observación es el método científico por excelencia, este fue utilizado en el desarrollo de todo el proceso de investigación, la intervención supuso observar las conductas representativas de los y las participantes durante la aplicación del programa.

### **3.5.2. Técnicas**

**Observación:** Para el presente estudio, una de las técnicas que se utilizó fue la observación científica de tipo participativa para el registro de las conductas de los y las participantes en las diferentes jornadas.

**Encuesta:** Se aplicó un cuestionario para evaluar el nivel de desarrollo de habilidades para la vida, con el objetivo de medir la efectividad del plan de intervención. Esto permitió realizar una comparación inicial y final, obteniendo conclusiones más confiables y válidas sobre la eficacia del programa.

### **3.5.3. Instrumentos**

- **Guía de observación:** Evaluó y registró de manera sistemática las actitudes y comportamientos de los participantes durante las 12 sesiones del programa de intervención “Cultivando mi asertividad”, para identificar avances, dificultades y áreas de mejora en el desarrollo de esta habilidad para poder establecer inferencias posteriormente en el análisis de los resultados. Dicho instrumento consta de 16 criterios que se desglosan en comportamientos observables (Ver Anexo 1).

La guía abarca criterios específicos como receptividad, comprensión, participación activa, cohesión grupal, asertividad, gestión emocional, pensamiento crítico y creativo, resolución de problemas, y empatía, entre otros. Una de las principales bondades de esta guía es que permite registrar de manera precisa las actitudes y comportamientos observables de los participantes, facilitando la identificación de avances y áreas de mejora. Además, su estructura detallada y enfocada en indicadores claros contribuye a obtener datos confiables que respaldan la efectividad del programa, permitiendo ajustes y mejoras continuas en la intervención. Esto es especialmente

valioso en un contexto presencial, donde la interacción directa entre los participantes y el facilitador es fundamental para el desarrollo de habilidades para la vida.

- **Cuestionario de habilidades para la vida:** Se aplicó un cuestionario para evaluar el nivel de desarrollo de habilidades para la vida antes del tratamiento, con el objetivo de medir la efectividad del plan de intervención y el fortalecimiento de las áreas trabajadas durante el programa. Como instrumento de medición se retomó y adaptó de la tesis “Estudio de habilidades para la vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso entre las edades de 16 a 24 años de la carrera de licenciatura en psicología de la universidad de el salvador y propuesta de programa de habilidades para la vida”. El instrumento contiene un apartado inicial de datos generales donde se recopilan los nombres, edad y sexo de los estudiantes. El cuestionario valúa seis áreas: asertividad, empatía, pensamiento crítico, solución de problemas, control emocional y pensamiento creativo. Cada área evaluada contiene 10 ítems, haciendo un total de 60 ítems que conforman el cuestionario. Las opciones de respuesta son cerradas, con una escala de Likert de tres grados de libertad: nunca, a veces, siempre (ver anexo 2).

El instrumento antes mencionado, al retomarse de uno de los antecedentes teóricos presentados para fundamentar la presente investigación; tiene la bondad principal, al haber sido desarrollado y ejecutado con población salvadoreña, al utilizarse en un mismo contexto y población con las mismas características arroja niveles de confiabilidad más certeros en sus resultados.

Por otro lado, es un instrumento que permite identificar distintos niveles de la variable a investigar, como lo son diferentes áreas de las habilidades para la vida, una variable teórica que no es posible observarla directamente si no es la vida cotidiana misma.

### **3.6. Principios éticos**

Se detallan a continuación los principios éticos que han regido el proceso de investigación:

- Confidencialidad de la información: los estudiantes fueron contactados por medio de la directora del Complejo educativo, se entregó una carta a la institución, para luego establecer una reunión y tomar acuerdos que garantizaran la seguridad de la información de los estudiantes.
- Consentimiento informado: Aunque los estudiantes no firmaron un documento como tal, se solicitó con antelación a los padres y responsables familiares la aprobación de la participación y la extensión de la jornada escolar para la aplicación del programa de intervención.
- El equipo investigador se preocupó por tomar en cuenta las peticiones y sugerencias del grupo de estudiantes respecto al respeto de la hora de salida con el objetivo de garantizar la seguridad de los estudiantes.
- Se dirigió la investigación de acuerdo con el protocolo propuesto y aceptado por el complejo educativo.

### **3.7. Procedimiento Metodológico**

- Formación del equipo de trabajo: el equipo está conformado por tres estudiantes en proceso de grado para optar por el título en Licenciado/a en Psicología, de la Universidad de El Salvador.

- Elección del tema de investigación: a través de la exposición de los diversos puntos de vista del equipo investigador se seleccionó la temática que contara con mayor relevancia y novedad entre las opciones presentadas.
- Establecimiento de contacto con la institución: se realizó por medio de cartas dirigidas a distintos centros educativos de San Salvador, obteniendo respuesta más favorable en el Complejo Educativo República Dominicana.
- Revisión bibliográfica y establecimiento del marco teórico: una vez establecido el tema de investigación se realizó una revisión bibliográfica para encontrar antecedentes de la investigación propuesta, así como también establecer el marco teórico que habría de regir todo el proceso investigativo.
- Selección del instrumento: a raíz de la revisión bibliográfica se encontraron una serie de posibles instrumentos, de los cuales se seleccionó el más apropiado para poder cumplir los objetivos de la investigación.
- Aplicación del instrumento: previo a la aplicación del instrumento se solicitó autorización a la institución para iniciar con el proceso de evaluación. Se realizó la aplicación del instrumento al grupo de segundo año de bachillerato del turno matutino durante la jornada escolar en una sola ocasión.
- Análisis de la prueba pretratamiento: una vez se obtuvo la aplicación de la prueba se procedió a calificar y agrupar los datos para hacer el correspondiente análisis y detectar las áreas deficientes en los estudiantes.
- Elaboración del programa de intervención: con los resultados obtenidos se relaboró un programa de intervención que respondiera a las necesidades encontradas en los estudiantes. El programa de intervención de tituló “Cultivando mi asertividad”.

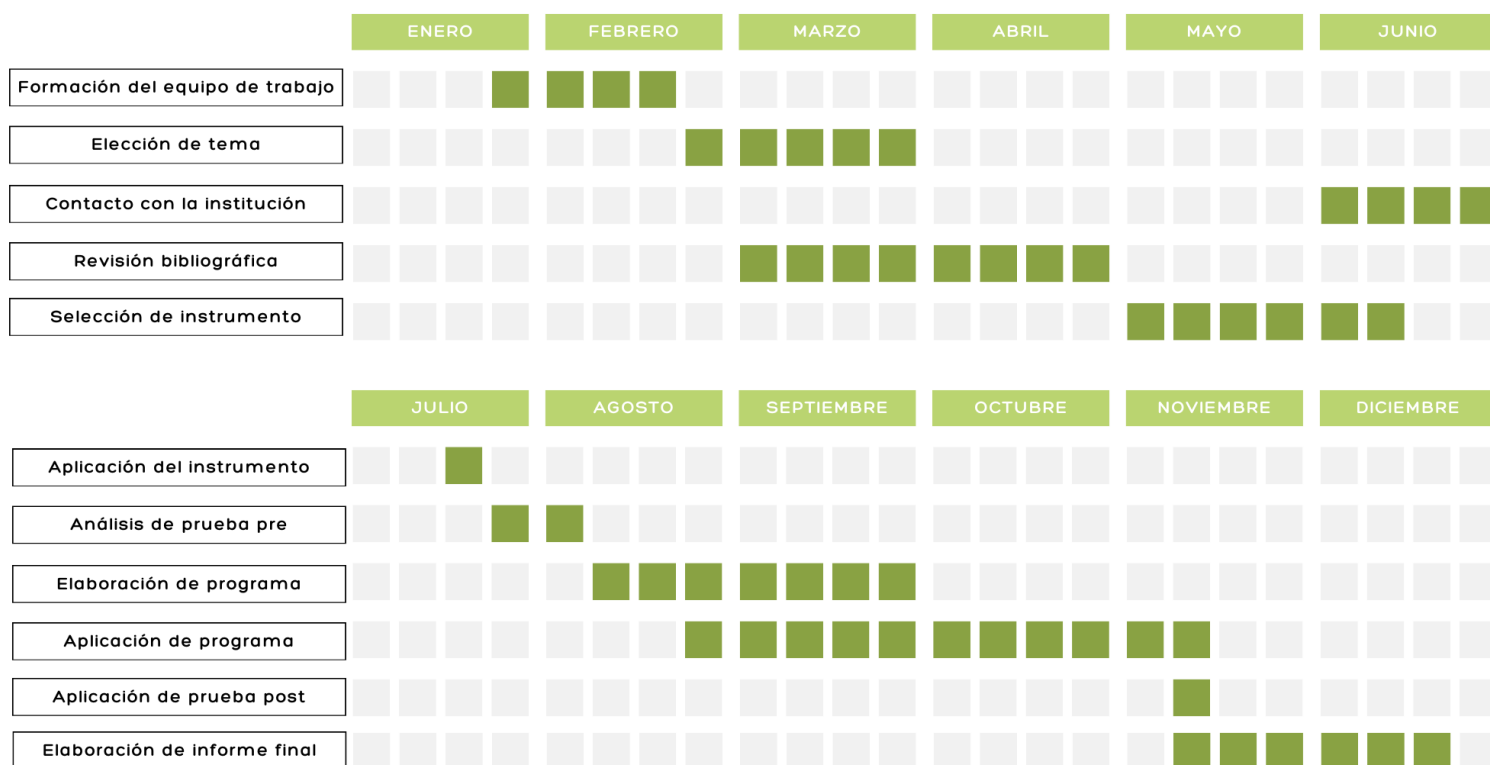
- Aplicación del programa de intervención: Se llevó a cabo los lunes y viernes durante la tarde, después de la jornada escolar de los estudiantes. Se estipuló que las sesiones tendrían una duración de dos horas, sin embargo, debido a razones propias de la institución se tuvo que reducir el tiempo para realizar la intervención a una hora; haciendo en total dos horas a la semana. El programa se ejecutó en el periodo de agosto a noviembre del año 2023.
- Aplicación de la prueba postratamiento: Una vez finalizado el programa de intervención se aplicó nuevamente el cuestionario.
- Análisis e interpretación de resultados: Con la información obtenida a través de las técnicas propuestas (observación y cuestionario de HpV), se realizó el correspondiente análisis de los datos, de modo que se pudieran establecer las conclusiones adecuadas en respuesta a los objetivos de investigación.
- Elaboración del informe final: Se elaboró el informe final recolectando toda la información obtenida durante el proceso de investigación.

### 3.8. Cronograma

Se presenta a continuación la distribución en el tiempo de las actividades centrales que han regido el proceso de elaboración y aplicación del proyecto.

## Cronograma de actividades

### PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA



### 3.9. Presupuesto

Recursos		Cantidad	Precio unitario	Precio total
<b>Materiales</b>	Fotocopias e impresiones	400	\$0.10	\$40
	Materiales diversos	-	-	\$5
	Papelería	12	\$0.80	\$9.60
	Lápices y plumones	2	\$2.50	\$5
<b>Tecnológicos</b>	Depreciación de equipo	3	\$20	\$60
	Internet	500 horas	\$0.03	\$45
<b>Viáticos</b>	Transporte	30	\$0.25	\$15
	Alimentación	30	-	\$10.50
<b>Imprevistos</b>				\$19.01
<b>Total:</b>				\$209.11

La investigación fue financiada en su totalidad por el equipo investigador.

## IV. Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados

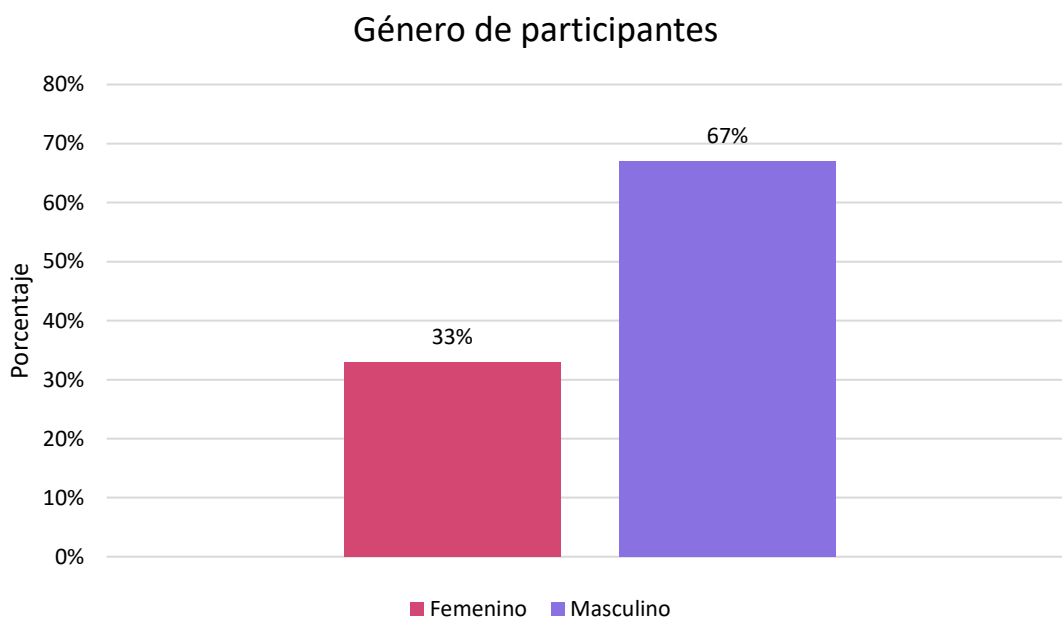
### 4.1. Presentación de resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario de habilidades para la vida como prueba inicial y final, para evaluar la incidencia y resultados cuantitativos del desarrollo de las diferentes jornadas en estudiantes de segundo año de bachillerato del Complejo Educativo Republica Dominicana.

En primer lugar, se presentan los datos generales de la muestra seleccionada. Y posteriormente se dan a conocer los resultados del Cuestionario habilidades para la vida.

#### Figura 1

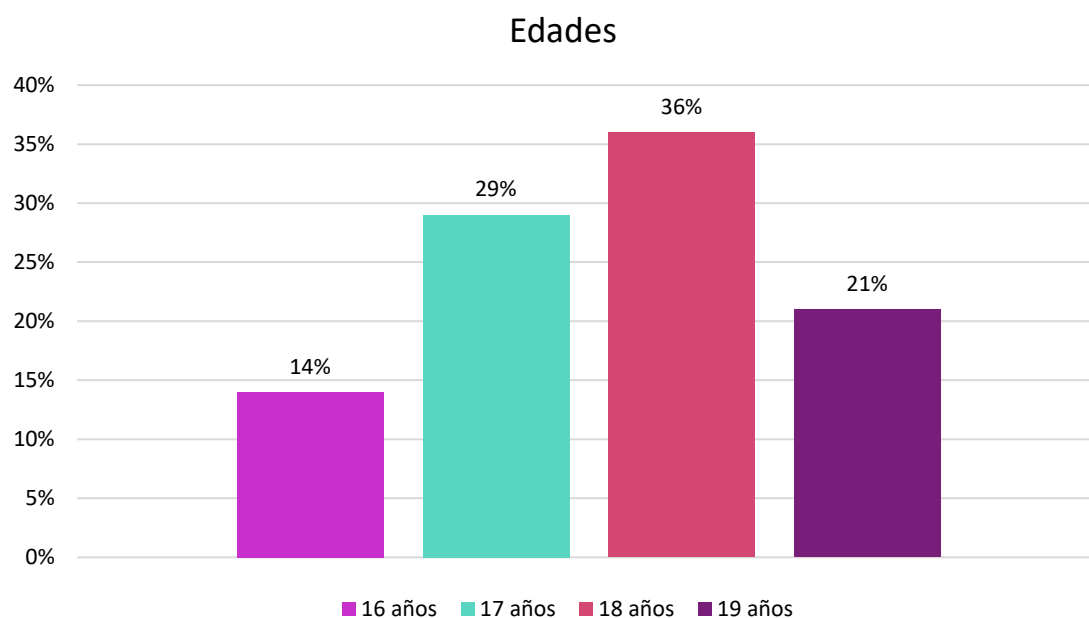
*Distribución de participantes que realizaron la prueba, según género.*



*Nota.* La figura representa la distribución de los participantes según su género, donde se puede observar que el 33% pertenece al género femenino y el 67% al género masculino, siendo éste último el más predominante.

**Figura 2**

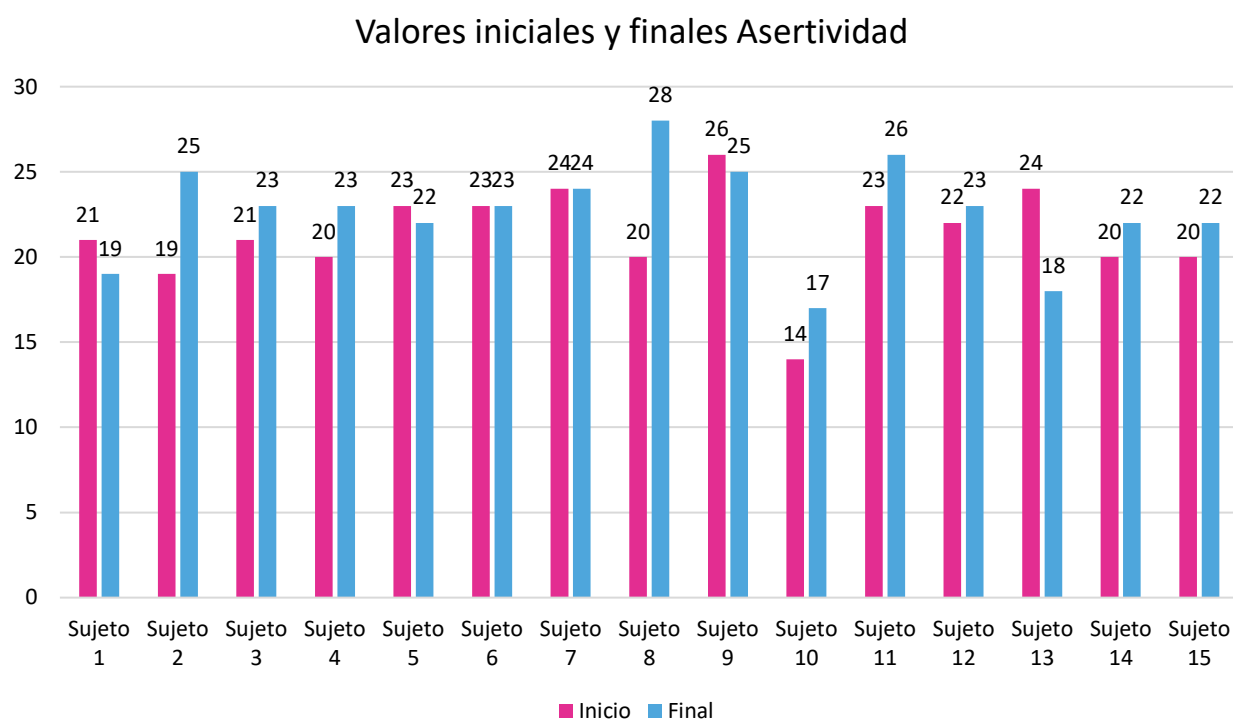
*Distribución de participantes que realizaron la prueba, según edades.*



*Nota.* La figura representa la distribución de los participantes según la edad, donde se observa que el 14% fueron de 16 años, un 29% de 17 años, siendo un 36% de mayor predominancia en los participantes del programa con 18 años, y un 21% de 19 años.

**Figura 3**

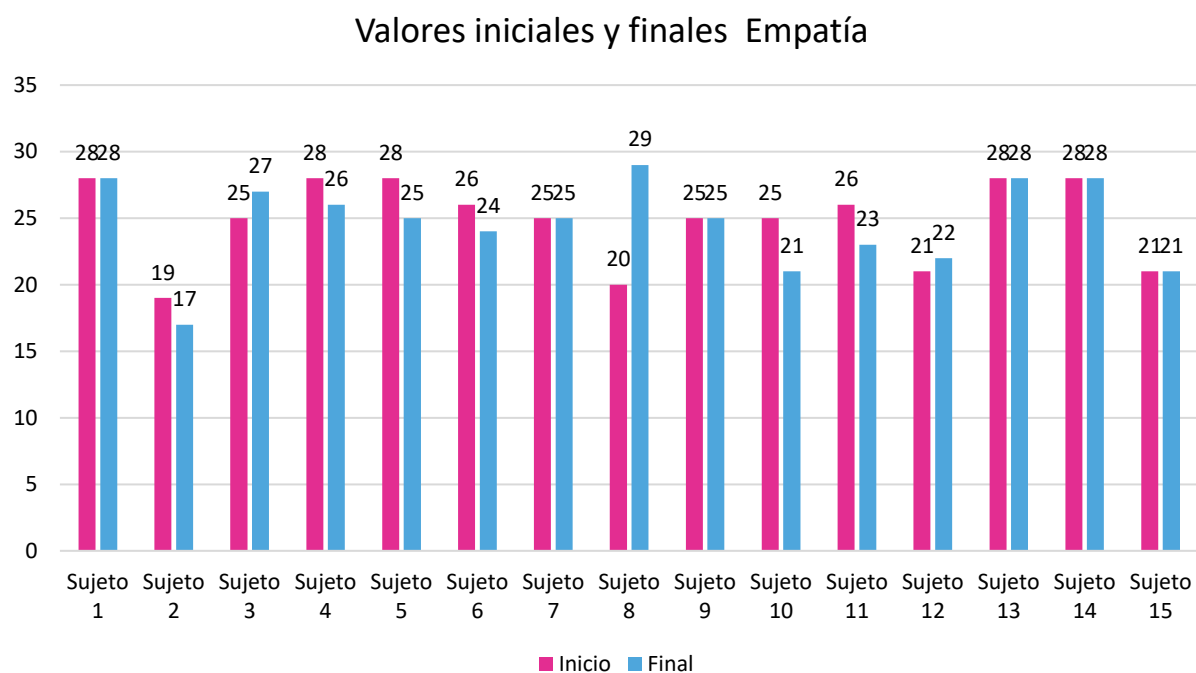
*Resultados del área de Asertividad en la aplicación del Cuestionario de habilidades para la vida según sujetos.*



*Nota.* En la figura 3 se presentan los resultados obtenidos por los sujetos en el área de Asertividad del Cuestionario de habilidades para la vida, donde revela que el 60% de los participantes manifiestan una mejora significativa después de finalizar el programa y el 40% de no presento mejora.

**Figura 4**

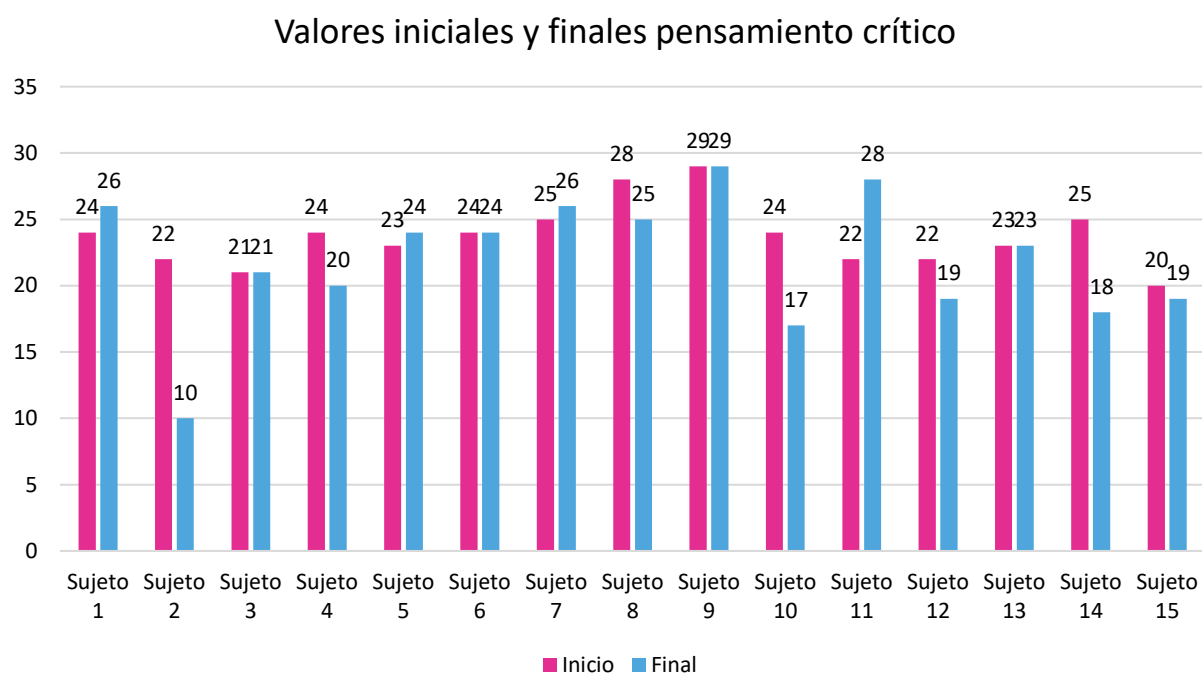
*Resultados del área de Empatía en la aplicación del Cuestionario de habilidades para la vida.*



*Nota.* En la figura 4 se presentan los resultados obtenidos por los sujetos en el área de Empatía del Cuestionario de habilidades para la vida, donde se observa que el 20% de los participantes logro una mejora en esta área después de finalizar el programa y el 80% no presentó una mejora.

**Figura 5**

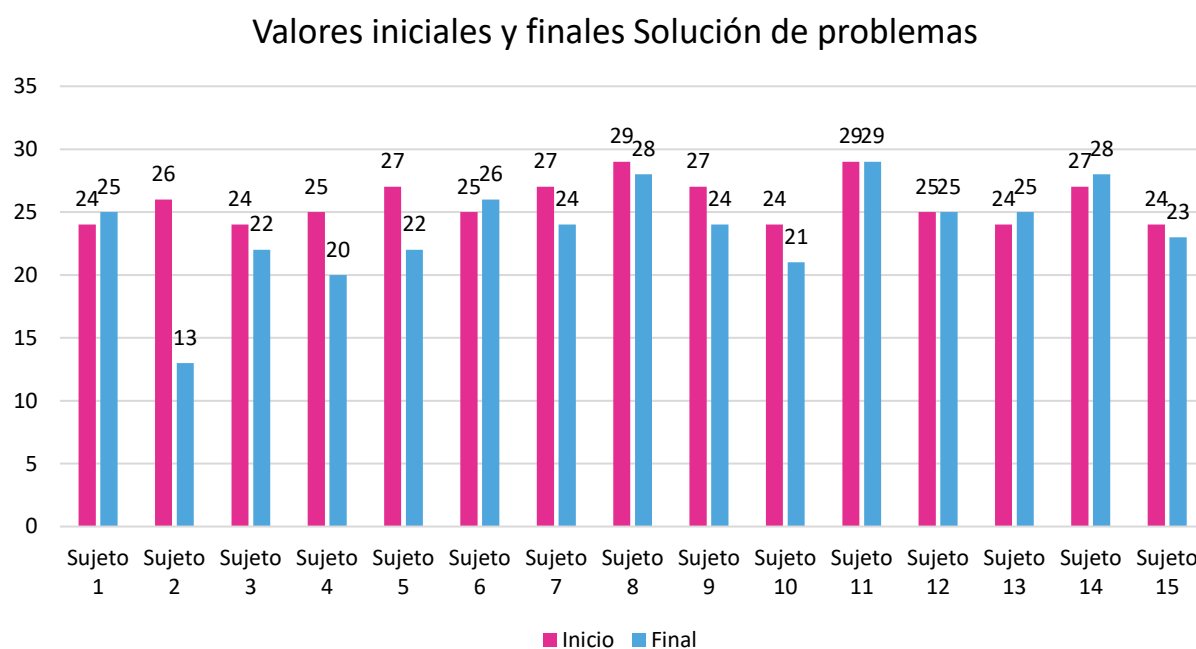
*Resultados del área de Pensamiento crítico en la aplicación del Cuestionario de habilidades para la vida.*



*Nota.* En la figura 5 se presentan los resultados obtenidos por los sujetos en el área de Pensamiento crítico del Cuestionario de habilidades para la vida, donde se observa que en el 26.66% de los participantes obtuvo una mejora en el área después de finalizar el programa y el 73.33% no logro una mejora.

**Figura 6**

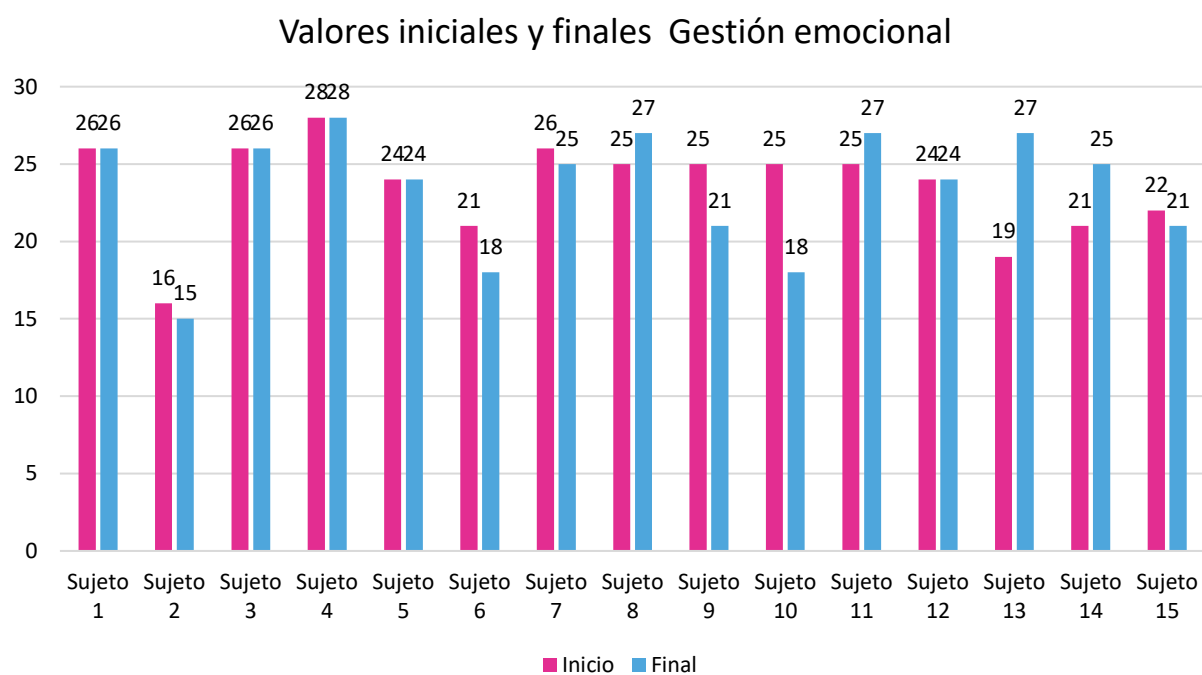
*Resultados del área de Solución de problemas en la aplicación del Cuestionario de habilidades para la vida.*



*Nota.* En la figura 6 se presentan los resultados obtenidos por los sujetos en el área de Solución de problemas donde se observa que en el 73.33% de los participantes no se obtuvo mejora en esta área, lo que revela que solo 4 personas si tuvieron una mejora después de finalizado el programa, correspondiendo al 26.66% de la muestra.

**Figura 7**

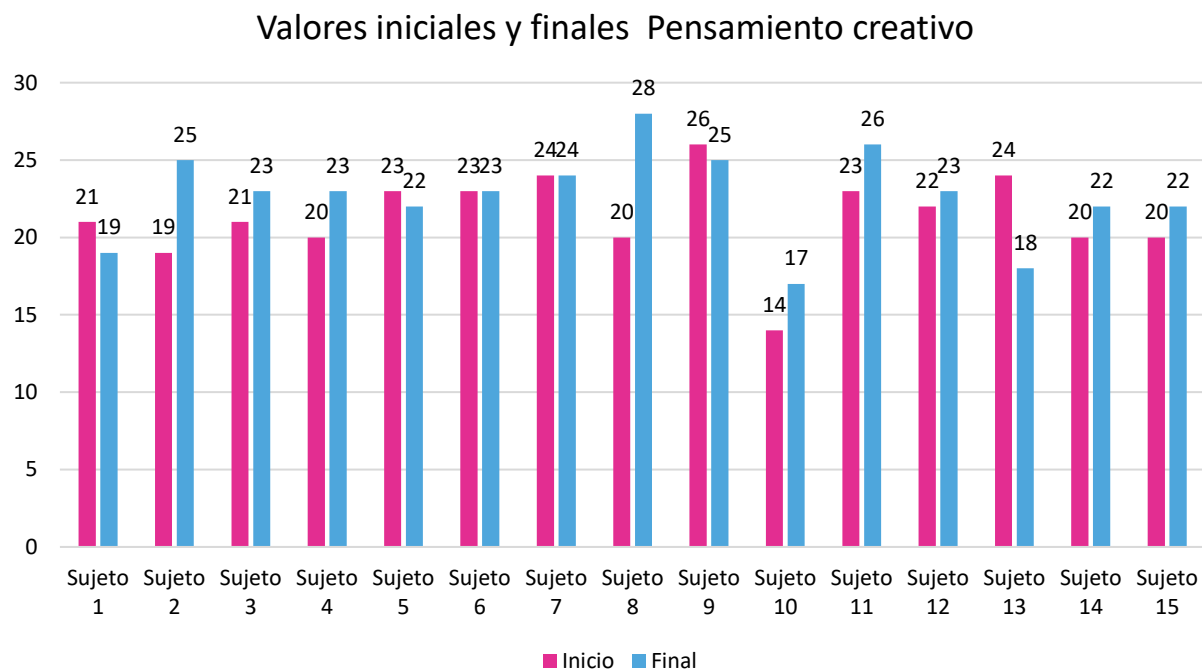
*Resultados del área de gestión emocional en la aplicación del Cuestionario de habilidades para la vida.*



*Nota.* En la figura 7 se presentan los resultados obtenidos por los sujetos en el área de Gestión emocional donde se observa que en el 73.33% de los participantes del programa no tuvo una mejora en dicha área y en el 26.66% se logró una mejora después de finalizado el programa.

**Figura 8**

*Resultados del área de Pensamiento creativo en la aplicación del Cuestionario de habilidades para la vida.*



*Nota.* En la figura 8 se presentan los resultados obtenidos por los sujetos en el área de Pensamiento creativo del Cuestionario de habilidades para la vida, donde se observa que en el 60% de los participantes se manifiesta una mejora después de finalizar el programa, en comparación con el 40% restante que no presentó una mejora.

## 4.2. Análisis e interpretación de resultados

Uno de los resultados relevantes del presente estudio fue la mayor representación del género masculino con respecto al femenino (Ver figura 1), además se encontró como área más deficitaria la asertividad; esto responde al aprendizaje social y como las expectativas de género pueden influir en la forma en que las personas expresan la asertividad, por ejemplo: se pueden esperar estilos comunicativos más directos en algunos contextos para ciertos géneros. Normalmente se observa que las mujeres tienden a ser más colaborativas y empáticas, mientras que los hombres se les puede incentivar a ser más directos o firmes. Por lo tanto, mostró la importancia de la aplicación de dicho programa, para prevenir diferentes problemáticas a nivel social e individual.

En el contexto de género, la asertividad es fundamental para promover la igualdad, el respeto y la autoafirmación tanto en hombres como en mujeres. El desarrollo de la asertividad puede contribuir a superar estereotipos de género y fomentar relaciones interpersonales más equitativas. A pesar de que se tuvo la presencia del género femenino y masculino se debe recalcar que en las diferentes jornadas hubo mayor interés y motivación por participar, en el género masculino, tanto en el contenido a desarrollar como en las técnicas lúdicas y psicológicas utilizadas.

La participación del género masculino y femenino en el programa permitió un mejor análisis y desarrollo de conocimientos, valores y modos de comportamiento en cuanto a la asertividad, la gestión emocional y los demás temas que se trataron.

Otro dato interesante que se obtuvo fue la variación de edades en cada uno de los participantes del programa (Ver figura 2) y de acuerdo a las puntuaciones obtenidas por sujeto en

cada área del cuestionario de habilidades para la vida (Ver figura 3-8) hace referencia a lo que la teoría de desarrollo plantea, que los estudiantes aún se encuentran tanto en desarrollo psicosocial como cognitivo y emocional.

El desarrollo psicosocial y emocional de los adolescentes es una fase crucial en su crecimiento, marcada por cambios significativos en su identidad, relaciones interpersonales y perspectiva del mundo. Esta etapa, según la teoría del desarrollo de Erik Erikson, se centra en la tarea de "identidad frente a confusión de roles". Este periodo influye directamente en el desarrollo de habilidades para la vida, porque los adolescentes exploran y construyen las competencias necesarias para enfrentar los desafíos de la vida adulta.

Este proceso de desarrollo se evidenció en la observación de las jornadas, donde era difícil para los participantes establecer límites con otros y dejaban que estos tomaran las decisiones por ellos, haciendo notar un estilo de comunicación pasivo y agresivo, se evidenció en conductas y actitudes como: no participar en las actividades, algunos estudiantes ejercían presión en otros para no participar o crear un ambiente hostil, o por el hecho de que si una compañera no quería participar no participaba el otro, sin embargo, esta variable fue mejorando a medida que el programa avanzaba, a causa de que algunos de los participantes lograron establecer límites y participar en las actividades cuando ellos querían, no esperar a que otro los acompañara, por lo tanto se evidenció mayor autonomía en los participantes.

Se observó durante las jornadas una alta dificultad de gestión emocional, principalmente el enojo y frustración, por ejemplo: cuando las actividades suponían un reto porque requerían el trabajo en equipo algunos estudiantes eran más lentos que otros para ejecutar o resolver la actividad

planteada; se encontró que la forma de expresar la frustración consistía en irrespetar los límites y derechos asertivos de los demás participantes.

Luego de la aplicación inicial del cuestionario de habilidades para la vida se encontró como el área más deficiente la asertividad (Ver figura 3). Se consideró, por lo tanto, el área primordial a trabajar en cada una de las jornadas. El principal hallazgo radica en que los participantes tomaron conciencia de su forma de actuar y relacionarse con otros, al inicio de las jornadas se observó un estilo de comunicación agresivo, donde no se tomaban en cuenta las opiniones de otros compañeros, anteponer las propias necesidades. Más adelante, se observó mayor conciencia sobre la forma de comunicar adecuadamente las diversas opiniones o peticiones del grupo, esto se observó tanto entre los compañeros, como también hacia el equipo investigador.

En relación al impacto que se generó en el área de asertividad (Ver figura 3) se observa que el 60% de los participantes lograron fortalecer dicha área y esto responde a que el programa poseía diferentes intervenciones enfocados a la psicoeducación de la asertividad, los estilos de comunicación, la comunicación efectiva y afectiva, la escucha activa, así como la expresión de emociones agradables y desagradables, y principalmente el establecimiento de límites, utilizando técnicas como el modelado, de la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura que implica la presentación de comportamientos asertivos por parte de modelos a seguir, dado que se incorporaron situaciones de modelado donde se presentaron ejemplos de comportamientos asertivos en escenarios comunes para los adolescentes, como situaciones de grupo, relaciones interpersonales y resolución de conflictos.

También da respuesta a lo que el constructivismo sugiere, que el aprendizaje es un proceso activo de construcción del conocimiento por parte del estudiante, basado en sus experiencias y la

interacción con su entorno, donde los adolescentes participaron activamente en la construcción de sus habilidades asertivas a través de la reflexión, la resolución de problemas y la aplicación práctica en contextos de la vida real, fomentando la comprensión profunda y personal de la asertividad.

De igual forma se trabajó desde el enfoque cognitivo conductual centrándose en como los pensamientos y las conductas se relacionan entre sí, abogando por modificar patrones de pensamiento disfuncionales para cambiar comportamientos. En el programa se incorporaron estrategias que ayudaron a los adolescentes a identificar y cambiar pensamientos negativos o distorsionados que pudieran obstaculizar la expresión asertiva.

La combinación de estos enfoques dio como resultado un programa que aborda aspectos cognitivos, emocionales y conductuales del desarrollo de habilidades para la vida. Además, al integrar la teoría del aprendizaje social de Bandura, el constructivismo y el enfoque cognitivo-conductual, aporta al programa un carácter adaptativo y flexible, atendiendo a la diversidad de los adolescentes y proporcionando un marco completo para el desarrollo de habilidades asertivas a lo largo del tiempo.

El modelo cognitivo ABC utilizado para fortalecer el área de gestión emocional y pensamiento crítico tuvo como resultado la identificación de los antecedentes relevantes cruciales para comprender por qué una persona puede tener dificultades para ser asertiva en ciertas situaciones. Al reconocer estos antecedentes, podían anticipar y abordar patrones de comportamiento no asertivos. También cómo las creencias distorsionadas o negativas pueden obstaculizar la expresión asertiva. Por ejemplo, pensamientos como "si digo no, la gente me rechazará" generaban ansiedad y evitaban que los participantes fuesen asertivos. Este enfoque brindó la oportunidad de identificar que las consecuencias de un comportamiento no asertivo son

fundamentales. Por ejemplo, si evitar situaciones conflictivas conduce a evitar el rechazo inmediato, pero a largo plazo limita el crecimiento personal y las relaciones significativas, fue importante reconocer estas consecuencias.

Relacionado con lo anterior se destacan los hallazgos de generar autoconciencia en los participantes, así como también las creencias limitantes en relación a la asertividad, como el miedo al rechazo, o que expresarse implica que uno es problemático. Por lo tanto, el modelo ABC es una herramienta valiosa en un programa de habilidades para la vida centrado en la asertividad. Debido a que facilita un enfoque estructurado, personalizado y reflexivo que no solo ayuda a los participantes a entender los elementos subyacentes de la falta de asertividad, sino que también proporciona un marco para el cambio y la mejora continua.

A pesar de que las áreas de la empatía, pensamiento crítico, solución de problemas y gestión emocional (ver figura 4, 5, 6 y 7) no presentaron mayor impacto en las puntuaciones obtenidas al finalizar el programa, dentro de los resultados del programa los participantes expresaron haber aprendido acerca de cómo actuar de forma asertiva al expresarse y comunicarse con otros, diferentes formas de encontrar soluciones, y la importancia de gestionar sus emociones y expresarlas de forma que no signifique un daño para nadie.

Otro de los hallazgos más relevantes del programa fue el impacto de mejora que se generó en el área de pensamiento creativo (Ver figura 8) si bien las técnicas no iban enfocadas a fortalecer dicha área en concreto si contaban con aspectos que facilitaban el uso de otras perspectivas mas novedosas de percibir e interpretar, y solucionar las cosas que se presenten, por lo tanto les brindo herramientas a los participantes para la resolución de conflictos desde una forma poco convencional, como el ejercicio de acertijos que los invitaba a pensar fuera de la caja, que dicha

actividad fue la que más participación tuvo, lo que permitió también al grupo a adaptarse a trabajar en conjunto más que de forma individual, como se observó en las sesiones anteriores, por lo tanto, esto demuestra que los participantes fortalecieron su capacidad de adaptabilidad a los cambios que se pudieron presentar dentro de la ejecución del programa y encontrar formas de afrontar situaciones cambiantes.

De igual forma se vio potenciado a lo largo del programa su capacidad de autoexpresión, en relación a expresar sus ideas, emociones al momento de resolver problemas, lo que permitió que el grupo lograra comunicarse y conectar de manera significativa dentro de las últimas sesiones, lo que demuestra que fueron aplicando lo aprendido en su vida cotidiana.

El modelo Cognitivo ABC, como se menciona anteriormente fue crucial para fortalecer el área de pensamiento creativo junto con la autoestima, porque a lo largo de las sesiones se fue desafiando la percepción que los participantes tenían acerca de si mismo, lo que les permitió con las diferentes actividades recolectar evidencias que les ayudara a debatir el concepto que tenían sobre si mismos, que llegaba a limitarlos en su actuar y principalmente en su capacidad de pensar de forma creativa, como por ejemplo con la actividad de los halagos expresados desde la asertividad ayudo a que los demás reconocieran las habilidades y cualidades que los demás compañeros poseían, evidenciándose de esta forma en la ultima sesión su capacidad para poder reconocer las habilidades que poseen, que les ayudaran a hacer frente al ámbito profesional y académico en su futuro. Es decir, que el modelo ABC de la Terapia Cognitivo Conductual proporciona un marco valioso para fortalecer la habilidad para la vida del pensamiento creativo al ayudar a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento disfuncionales que pueden obstaculizar su creatividad.

Si bien el programa tuvo un mayor impacto en el área de asertividad y pensamiento creativo es importante mencionar que las condiciones en las que se realizó el programa influenciaron de manera significativa en el fortalecimiento de las diferentes áreas, debido a que los acuerdos pactados con la institución no se cumplieron al momento de aplicar el programa, puesto que se tuvo que reducir el tiempo de la sesión a media hora cada sesión y otras que se realizaron en 45 minutos a una hora.

Si bien el programa tiene la característica de flexibilidad no se podía generar mayor impacto en todas las áreas debido a la falta de tiempo para abordarlas, otro elemento que jugó en contra del programa fue el nivel de participación de los estudiantes, debido a que muchos de los que se presentaron tenían actividades extras a las académicas lo que impactaba en su motivación y estado de ánimo.

Un elemento importante también fue la actitud, en la que influía la edad de los participantes, que percibían que las actividades eran para niños cuando realmente estaban siendo adaptadas para su edad, sin embargo, perdían el interés debido al cansancio que mantenían y por la influencia que ejercían otros para que no participasen.

El grupo era bastante competitivo, por lo tanto, las actividades y técnicas que mayor impacto tuvieron fueron las que representaban un reto para ellos, en las que podían mostrar sus capacidades, tanto físicas como mentales. Poniendo en desventaja a las actividades que eran más lúdicas. Siendo una población bastante impredecible, debido a que se seguían sus sugerencias, pero no cambiaba su participación en las jornadas, dando como resultado poco impacto en las áreas de solución de conflictos, gestión emocional y pensamiento crítico.

De igual forma se presentaron algunas dificultades en cuanto al tiempo (antes mencionadas); exhortando a mejorar algunos aspectos en la distribución adecuada del mismo, específicamente en las actividades grupales; debido que se requiere un mejor manejo del grupo. Considerando que fue una de las adaptaciones que se le hicieron al programa para el desarrollo de las técnicas y dinámicas; cabe mencionar que algunas técnicas se retomaron en la siguiente sesión. Así como también es necesario llegar a un acuerdo con la institución por escrito donde ambas partes se comprometen a cumplir con el tiempo establecido, para evitar inconvenientes de reducción de tiempo.

Además, se tuvieron dificultades en la gestión de un espacio adecuado y no se tuvo la oportunidad de realizar las jornadas fuera del salón de clases, ni al aire libre. Por las características de este programa es sustancial considerar que el espacio-ambiente es influyente en el desarrollo de las sesiones, siendo necesario variar entre espacios cerrados y espacios al aire libre.

Para finalizar, el programa “Cultivando mi asertividad” fue un aporte que contribuyó al fortalecimiento de habilidades asertivas de los recursos personales en un grupo de adolescentes del Complejo Educativo Republica Dominicana, aplicado desde un enfoque cognitivo conductual que permitió el abordaje de diferentes áreas y se complementó con modelos de aprendizaje social y constructivistas.

### 4.3. Diagnostico

Al obtener los resultados obtenidos del instrumento utilizado se obtuvo como área más deficiente aquellas en las que se obtuvieron puntajes más bajos; siendo está el área Social. Debido a las condiciones contextuales de los adolescentes y de la escuela en particular se dio prioridad para fortalecer un área principalmente, siendo esta la Asertividad y como áreas secundarias se tiene la autoestima, el área emocional y cognitiva.

Asertividad: Consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea, de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás

Manejo de emociones y sentimientos: ayuda a reconocer las propias emociones y las de otros, a ser conscientes de cómo influyen en el propio comportamiento, y a responder a ellas en forma apropiada.

Cognitiva: Es la habilidad para analizar información y experiencias de manera objetiva. Al estar rodeados de información que llega a través de multitud de medios, por lo que se tiene saber analizarla, compararla y juzgarla de manera objetiva, analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias.

Autoestima: es el conjunto de percepciones, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

## V. Conclusiones y Recomendaciones

### 5.1. Conclusiones

Se determinaron las habilidades para la vida más afectadas en los estudiantes de segundo año de bachillerato del Complejo Educativo República Dominicana por medio de un instrumento para detectar habilidades para la vida, los resultados arrojaron que la asertividad era una de las áreas más deficientes por lo que se diseñó un programa psicoeducativo para fortalecer dicha área en los estudiantes.

Se definieron las estrategias y principios que rigieron el diseño del programa de intervención, utilizando de estrategias participativas y lúdicas con un enfoque cognitivo conductual y con una perspectiva constructivista para el fortalecimiento de las HpV deficitarias.

Se realizó la ejecución del programa diseñado satisfactoriamente, con un total de doce sesiones desarrolladas con la misma población seleccionada por lo que se logró un fortalecimiento en la Asertividad como área principal en la que se enfocó el programa

El programa dirigido al fortalecimiento de la asertividad demostró luego de la prueba postratamiento una mejora en dicha área con la aplicación del programa “Cultivando mi asertividad”, así como también se evidencio que el área de pensamiento creativo también tuvo una mejora en los participantes.

## 5.2. Recomendaciones

Motivar a los estudiantes y profesionales en salud mental a realizar más investigación en el área infantojuvenil; es bien conocido que existe muy poca investigación en el área infantil y educativa, sin embargo, es de suma importancia realizar más investigación para poder brindar una atención integral y preventiva, que respondan concretamente a las diversas necesidades psicológicas de los niños, niñas y adolescentes.

A los centros educativos de El Salvador: tomar en cuenta las necesidades de los estudiantes en sus diferentes etapas del desarrollo y procurar atender esta diversidad de necesidades, apoyándose mutuamente con proyectos estudiantiles como el presentado en este trabajo de grado, que permitan un acercamiento a los estudiantes brindando herramientas para enfrentarse a futuros retos de la vida diaria.

Para futuras investigaciones tomar en cuenta la dinámica particular de los centros educativos públicos de El Salvador. Tomar en cuenta el tiempo, instalaciones, recursos y limitantes que pueda presentar esta dinámica, así como también mostrar proactividad de parte del equipo para encontrar las soluciones adecuadas.

De igual manera, se recomienda tomar el tiempo que sea necesario para establecer un ambiente adecuado con el grupo de estudiantes, aunque esto implique ampliar el periodo para desarrollar el proyecto. Esto incrementará en gran medida las posibilidades de obtener resultados satisfactorios. Asimismo, como mencionan Mangrulkar, Whitman y Posner (2001), un programa que incorpora el desarrollo de habilidades es más efectivo que una mera transmisión de información.

## Referencias Bibliográficas

- Bados, A. & García, E. (2010). *La técnica de la reestructuración cognitiva*. Recuperado de: <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/12302/1/Reestructuraci%C3%B3n.pdf>
- Balluer Ka Lasa N, Gómez Benito J, Hidalgo Montesinos MD, Gorostiaga Manterola A, Espada Sánchez JP, Padilla García JL, et al. *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Universidad del país Vasco. 2020 [citado 07/02/2020]. Disponible en: [https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu\\_eines/noticies/docs/Consecuencias\\_psicologicas\\_COVID-19.pdf](https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf)
- Beltrán, C. Garzón, M (2022). *Diseño, Implementación y Evaluación de Efectividad de un Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales MACA (empatía, relaciones interpersonales y comunicación asertiva) en Jóvenes Escolarizados en el Marco de la Post Pandemia*. Fundación Universitaria los Libertadores, Facultad de Psicología. Bogotá. <http://hdl.handle.net/11371/5393>
- Blanco, E. (2018, 5 de junio). *¿Qué es una terapia cognitivo conductual? PERSUM, Clínica de psicoterapia y personalidad*. <https://psicologosoviedo.com/especialidades/cognitivo-conductual/>
- Blázquez, E. (2019, 23 de mayo) *Manejo de las emociones: reconocimiento y regulación emocional*. Epsiba Psicología. <https://epsibapsicologia.es/manejo-de-las-emociones/>
- Canal FoolBox TV. (2018, 11 de diciembre). *Mueve un palillo y forma un cuadrado ¿puedes hacerlo?* | foolbox | reto de palillos [Archivo de video]. <https://www.youtube.com/watch?v=1-JcF2pji8w&t=220s>

Centro de psicología Alberto Soler. (9 de abril de 2013). *Los derechos asertivos*.  
[www.albertosoler.com](http://www.albertosoler.com)

Centro de Estudios Rivas & Méngar. *Técnicas del trabajo en equipo*. [www.academiamengar.es](http://www.academiamengar.es)

Costa, A. S. (2006). Realidad psicosocial: La adolescencia actual y su temprano comienzo. *Revista de estudios de juventud*, (73), 11-23.

Déras Elías, L. O., Henríquez García, I. M., Martínez Urquilla, C. B. (2005) *Estudio de habilidades para la vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso entre las edades de 16 a 24 años de la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador y propuesta de programa de habilidades para la vida*. [Tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología, Universidad de El Salvador.]  
<https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/7262>

Díaz, A. Najarro, B. Guzmán, A. (2018). *Diseño y aplicación de un Programa de Habilidades para la Vida y fortalecimiento de la Identidad de Género en mujeres estudiantes de la modalidad flexible que se encuentran en unión libre, pertenecientes al Centro Escolar “Vicente Acosta” del municipio de Apopa* [Tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología Universidad de El Salvador]

Dirección General de Promoción de la Salud, Ministerio de Salud, Perú. (2005). *Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares*.  
[https://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170\\_adolec.pdf](https://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolec.pdf)

Gómez Hernández, M. D. J. (2007). *Manuel de Técnicas y Dinámicas*. [Becaria del Proyecto de la Carrera En Ciencias de la Educación, El Sistema de Información Científica y

- Tecnológica en Línea para la Investigación y la Formación de Recursos Humanos del Estado de Tabasco]. <https://www.uv.mx/dgdaie/files/2013/02/zManual-de-Tecnicas-y-Dinamicas.pdf>
- Guadrón, Z. Guardado, R. Martínez, M. (2022). *Propuesta de Programa Psicoeducativo para Desarrollar Habilidades de Afrontamiento Emocional Afectado Durante el Confinamiento por Pandemia COVID-19 en Adolescentes pertenecientes al Centro Escolar Barrio Belén* [Tesis para optar al título de Licenciatura en Psicología, Universidad de El Salvador] <https://ri.ues.edu.sv/id/eprint/29026>
- Guessoum, S.B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., Moro, M.R. (2020). *Adolescent Psychiatry disorder during the COVID-19 pandemic and lockdown. Psychiatry Research* 291, 113264.
- Herrera Santi, P. (1999). Principales factores de riesgo psicológicos y sociales en el adolescente. *Revista cubana de Pediatría*, 71(1), 39-42.
- Herrera Zúñiga, J. (2022). *Importancia de algunas competencias socio emocionales como factores protectores en la pandemia covid-19*. [Trabajo de grado especialización]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Incosame Cognitivo-Conductual (2017, 7 de agosto). *¿Conoces el modelo ABC del Dr. Albert Ellis?* Facebook. [https://www.facebook.com/347948875293921/photos/conoces-el-modelo-abc-del-dr-albert-elliseste-modelo-fue-desarrollado-por-ellis-/1396693823752749/?paipv=0&eav=AfY6fkYPRAPHBj-HBXyCuFrS5\\_jHXg0N6Z4CAK2XUmsANNbYNorjIZzpG-agGV7TSF0&\\_rdr](https://www.facebook.com/347948875293921/photos/conoces-el-modelo-abc-del-dr-albert-elliseste-modelo-fue-desarrollado-por-ellis-/1396693823752749/?paipv=0&eav=AfY6fkYPRAPHBj-HBXyCuFrS5_jHXg0N6Z4CAK2XUmsANNbYNorjIZzpG-agGV7TSF0&_rdr)

Instituto de formación profesional (s.f.). *Ejercicio 3 Comunicación y escucha activa* [Archivo pdf].

[https://institutodeformacionprofesional.education/pluginfile.php/8925/mod\\_folder/content/0/Ejes%20Modulares%20Hacia%20la%20Fiscalia/4.%20Atenci%C3%B3n%20a%20la%20Poblaci%C3%B3n/Material%20Did%C3%A1ctico/Ejercicio%203%20comunicaci%C3%B3n.pdf](https://institutodeformacionprofesional.education/pluginfile.php/8925/mod_folder/content/0/Ejes%20Modulares%20Hacia%20la%20Fiscalia/4.%20Atenci%C3%B3n%20a%20la%20Poblaci%C3%B3n/Material%20Did%C3%A1ctico/Ejercicio%203%20comunicaci%C3%B3n.pdf)

Lamblin, M., Murawski, C., Whittle, S., Fornito, A. 2017. Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience and Biobehavioural reviews* 80, 57-68.

López A, Domínguez R. *Medidas de contingencia ante el COVID-19 en El Salvador*, Alerta. 2021;4(1):78-79. DOI: 10.5377/alerta.v4i1.10762

Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *habilidades para la vida*. Recuperado (24 de mayo de 2016) de <http://148.204>, 52.

Mangrulkar, L., Whitman, C.V. y Posner, M. 2001. *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Recuperado de: [http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)

MINED. (10 de marzo de 2021). *Ministerio de Educación. Autoridades de Gobierno dan luz verde para la reapertura de clases de forma semipresencial y opcional para el sector público y privado*. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://www.mined.gob.sv/2021/03/10/autoridades-de-gobierno-dan-luz-verde-para-la-reapertura-de-clases-de-forma-semipresencial-y-opcional-para-el-sector-publico-y-privado/>

Ministerio de Educación [MINED]. (12 de marzo de 2020). *Ministerio de Educación. El Ministerio de Educación informa a la población en general. Obtenido de Ministerio de Educación: Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología* (mined.gob.sv)

Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Gobierno De El Salvador. [MINEDUCYT] (2021a). *Informe de Investigación: Efectos Socioemocionales de la Pandemia por Covid-19 en Estudiantes de Cuarto Grado a Primer Año de Bachillerato del Sistema Educativo Salvadoreño*. Ministerio de Educación Ciencia y Tecnología. <https://www.mined.gob.sv/evaluacion/publicaciones/2021/2021%20-%20Efectos%20socioemocionales%20de%20la%20pandemia%20COVID-19%20en%20estudiantes%20-%20Pruebas%20diagn%C3%B3sticas%202021.pdf>

Papalia D.E. y Martorell, G. 2017. *Desarrollo humano*. México D. F. Editorial Mc. Graw Hill education

Páramo, M. D. L. Á. (2011). *Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión*. *Terapia psicológica*, 29(1), 85-95.

PsiMammoliti (16 de marzo, de 2021). *Guía completa para poner límites sanos*. <https://www.psimammoliti.com/>.

Roca, E. (2020). *Técnicas Asertivas*. Hospital Clínico Valencia. <https://web.ua.es/es/aula-salud/documentos/2020-2021/09-tecnicas-asertivas-1.pdf>

Rosabal García, E., Romero Muñoz, N., Gaquín Ramírez, K., & Hernández Mérida, R. A. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista cubana de medicina militar*, 44(2), 218-229.

Ruiz, A. Díaz, M. Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*.

Sociedad Chilena de Pediatría. Mansilla, *HABILIDADES PARA LA VIDA*.

Soler, A. (2014) *Los derechos asertivos [archivo pdf]*. <https://www.albertosoler.es/wp-content/uploads/2014/04/Los-derechos-asertivos.pdf>

Saltó Sánchez, C. *Asertividad*. [http://www.csalto.net/ansiedad\\_social/asertividad.htm#concepto](http://www.csalto.net/ansiedad_social/asertividad.htm#concepto).

Sprang G, Silman M. Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep*. 2013;7:105—10.

Tabla periódica de las emociones (s.f.). <https://elorienta.com/herradura/data/uploads/tabla-periodica-emociones-a3.pdf>

Trejo, O. (2018). “*Las diez Habilidades para la Vida propuestas por la OMS*”. Departamento de Psicología, Universidad de El Salvador, El Salvador.

Torres, M. A. *Técnicas Asertivas I*. Universidad de Alicante. <https://web.ua.es/es/aula-salud/documentos/2020-2021/09-tecnicas-asertivas-1.pdf>

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., Jiang, F. 2020. Mitigate the effect of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet* 395 (10228), 945-947

Zamora R. *Distanciamiento, aislamiento social, confinamiento, cuarentena: ¿Qué consecuencias pueden generar?* REVAGOG. 2020; 2(4) 121-25.

# ANEXOS

## Anexo 1. Guía de observación



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



### Guía de observación

**Tema:** “Diseño y aplicación de un programa psicoeducativo para fortalecer las habilidades para la vida en estudiantes que cursaron su tercer ciclo de educación básica en línea”

**Objetivo:** Evaluar y registrar de manera sistemática las actitudes y comportamientos de los participantes durante las sesiones del programa de intervención “Cultivando mi asertividad”, para identificar avances, dificultades y áreas de mejora en el desarrollo de esta habilidad.

**O= OBSERVABLE**

**N/O= NO OBSERVABLE**

Criterios		Comportamientos	O	N/O	Comentarios
<b>1. Receptividad</b>	Interés en los Contenidos Desarrollados:	Los participantes muestran interés en los temas discutidos durante la sesión			
	Interés por las Técnicas Psicológicas Utilizadas:	Los participantes demuestran curiosidad y disposición para involucrarse en las técnicas psicológicas presentadas			
	Interés por las Técnicas Lúdicas Empleadas:	Los participantes participan activamente en las actividades lúdicas y muestran disfrute			
<b>2. Comprensión</b>	Facilidad para Analizar los Contenidos:	Los participantes comprenden y analizan los conceptos presentados			
	Reflexión sobre lo Aprendido	Los participantes reflexionan y discuten sobre lo aprendido durante la sesión			
	Los participantes reflexionan y discuten sobre lo aprendido durante la sesión	Los participantes expresan ejemplos concretos de cómo aplicarían lo aprendido en su vida diaria			

<b>3. Participación Activa</b>	<b>Preguntas Relacionadas con los Contenidos</b>	Los participantes realizan preguntas relevantes y relacionadas con los temas tratados			
	<b>Comentarios sobre Experiencias Personales</b>	Los participantes comparten experiencias personales o ajenas que se relacionan con los contenidos			
	<b>Realización de Actividades Propuestas</b>	Los participantes se involucran y completan las actividades propuestas			
<b>4. Cohesión Grupal</b>	<b>Trabajo en Equipo</b>	Los participantes colaboran y se apoyan mutuamente durante las actividades grupales			
	<b>Objetivos Comunes</b>	Los participantes identifican y trabajan hacia objetivos comunes dentro del grupo			
<b>5. Iniciativa</b>	<b>Propuestas Realizadas</b>	Los participantes proponen ideas o soluciones durante la sesión			
	<b>Soluciones Prácticas Propuestas</b>	Los participantes sugieren soluciones prácticas para problemas presentados durante la sesión			
	<b>Participación por Decisión Propia</b>	Los participantes se involucran activamente en las actividades por iniciativa propia, sin necesidad de ser solicitados			
<b>6. Gestión del Tiempo</b>	<b>Puntualidad</b>	Los participantes llegan a tiempo y respetan los horarios establecidos			
	<b>Respeto por los Tiempos Establecidos</b>	Los participantes respetan los tiempos asignados para las actividades y las intervenciones			

	<b>Distribución Adecuada de Actividades</b>	Los participantes gestionan eficientemente su tiempo para completar todas las actividades propuestas			
<b>7. Asertividad</b>	<b>Expresión Clara de Ideas y Sentimientos</b>	Los participantes expresan sus ideas y sentimientos de manera directa y clara			
	<b>Uso del "Yo" en las Declaraciones</b>	Los participantes utilizan enunciados en primera persona para expresar sus puntos de vista			
	<b>Respeto por los Turnos de Habla</b>	Los participantes respetan el turno de habla de los demás sin interrumpir			
	<b>Escucha Activa</b>	Los participantes muestran receptividad hacia las ideas de otros, escuchando atentamente y sin interrupciones			
	<b>Recepción de Críticas de Manera Constructiva</b>	Los participantes reciben críticas o comentarios sin ponerse a la defensiva y responden de manera constructiva			
	<b>Expresión de Desacuerdos</b>	Los participantes expresan desacuerdos de manera respetuosa sin agresividad			
	<b>Capacidad de Negociación</b>	Los participantes muestran disposición para negociar y buscar soluciones que beneficien a todas las partes			
<b>8. Gestión Emocional</b>	<b>Identificación y expresión de emociones</b>	Los participantes identifican y expresan sus emociones adecuadamente			
	<b>Manejo adecuado de las emociones</b>	Muestran control emocional en situaciones de tensión o conflicto			

<b>9. Pensamiento Crítico</b>	<b>Análisis crítico de la información</b>	Los participantes analizan la información de manera crítica antes de llegar a conclusiones			
	<b>Debate de ideas</b>	Cuestionan constructivamente las ideas presentadas			
<b>10. Pensamiento Creativo</b>	<b>Propuesta de ideas innovadoras</b>	Los participantes generan ideas originales o alternativas innovadoras en la resolución de problemas			
	<b>Apertura a nuevas perspectivas</b>	Muestran apertura a nuevas perspectivas y enfoques			
<b>11. Resolución de Problemas</b>	<b>Aplicación de proceso de resolución de problemas</b>	Los participantes abordan los problemas con un enfoque estructurado, identificando causas y proponiendo soluciones			
	<b>Resolución en equipo</b>	Colaboran con otros para encontrar soluciones efectivas			
<b>12. Identificación de Distorsiones Cognitivas</b>	<b>Identificación y modificación de distorsiones cognitivas</b>	Los participantes reconocen pensamientos distorsionados o negativos			
		Los participantes corrigen pensamientos distorsionados o negativos			
<b>13. Empatía</b>	<b>Comprensión hacia las emociones y perspectivas de otros</b>	Los participantes demuestran comprensión y consideración por las emociones y perspectivas de los demás			
	<b>Apoyo emocional a otros</b>	Ofrecen apoyo emocional a otros cuando es necesario			

<b>14. Toma de Decisiones</b>	<b>Decisiones informadas</b>	Los participantes toman decisiones informadas, considerando tanto los hechos como las emociones			
	<b>Responsabilidad de sus decisiones</b>	Muestran responsabilidad por las consecuencias de sus decisiones			
<b>15. Observaciones Adicionales</b>	<b>Comportamientos Grupales</b>	Dinámica de interacción entre los participantes			
		Presencia de líderes o figuras influyentes en el grupo			
	<b>Cambio de Comportamiento</b>	Evidencia de cambios en la conducta o actitud a lo largo de la sesión			
<b>16. Evaluación General</b>	<b>Nivel General de Desarrollo de Habilidades para la Vida</b>	Bajo			
		Medio			
		Alto			

## Anexo 2: Instrumento de evaluación pre y postratamiento



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



### CUESTIONARIO DE HABILIDADES PARA LA VIDA

Para el diseño y aplicación de un programa psicoeducativo para fortalecer las habilidades para la vida en estudiantes que cursaron su tercer ciclo de educación básica en

#### DATOS GENERALES:

**INICIALES:**

**EDAD:**

**SEXO:**

**GRADO:**

**INSTRUCCIONES:** A continuación, se presentan una serie de preguntas referentes a diferentes formas de conducirse en la vida cotidiana, por favor, marque con una “X” la cual considere que se asemeje más a su forma de ser en los espacios designados en: **NUNCA, A VECES O FRECUENTEMENTE**, según su frecuencia en el día a día.

#### EJEMPLO 1:

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
1	Se me dificulta hablar en publico			X

En este caso la persona ha marcado la casilla de: FRECUENTE por que se le dificulta hablar en público, de esta manera deberás marcar las casillas de acuerdo con su experiencia personal.

Lee detenidamente cada una de las siguientes interrogantes, recuerda responder de manera espontánea y honesta ya que no hay respuestas buenas ni malas. Toda información es confidencial

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
1	¿Me considero una persona comunicativa?			

2	¿Experimento dificultades al hablar en público?			
3	¿Puedo expresar mi punto de vista, aunque no estén de acuerdo las otras personas?			
4	¿Puedo decir que NO a una petición sin sentirme culpable?			
5	¿Respondo que SI ante una petición de grupo?			
6	¿Busco el momento oportuno para decir lo que siento hacia otras personas?			
7	¿Soy capaz de mantener un clima favorable que permita la confianza en mis relaciones interpersonales?			
8	¿Me muestro atento cuando alguien me está hablando?			
9	¿Se me facilita encontrar temas para conversar?			
10	¿Considero que tengo habilidades para hacer nuevas amistades?			
TOTAL				

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
11	¿Critico a las personas antes de conocerlas?			
12	¿Me agrada ayudar a las personas tratando de ubicarme en su situación?			
13	¿Acepto a las personas tal y como son?			
14	¿Cuándo alguien comete un error me enojo?			
15	¿Puedo percibir con facilidad cuando una persona se siente triste?			
16	¿Me involucro con facilidad en los juegos de los/las niños/as?			
17	¿Disfruto platicar con las personas adultas mayores, discapacitados, etc.?			
18	¿Ridiculizo a las personas sin tener en cuenta sus sentimientos?			

19	¿Me considero una persona tolerante?			
20	¿Me considero una persona solidaria?			
TOTAL				

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
21	¿Cuándo me piden opinión con respecto a algo la respuesta es basada en mi experiencia personal?			
22	¿Establezco planes concretos y realistas?			
23	¿Cuándo alguien expresa algo erróneo y me doy cuenta de ello, debato sus ideas respetuosamente?			
24	¿Considero que tengo habilidades para expresar con mis propias palabras el contenido de un texto?			
25	¿Ante una pregunta reflexiono antes de dar la respuesta?			
26	¿Investigó sobre temas de mi interés?			
27	¿En una lectura selecciono las ideas importantes de las secundarias?			
28	¿Ante un rumor compruebo los comentarios con la fuente?			
29	¿Ante un rumor me dejo guiar por las ideas de los demás?			
30	¿Identifico los puntos débiles de una opinión?			
TOTAL				

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
31	¿Ante un problema identifico varias alternativas?			
32	¿Selecciono la alternativa más realista a mi situación y que tiene mayor beneficio?			
33	¿Se cuando una situación está por convertirse en un problema?			

34	¿Considero que se puede aprender algo de las experiencias negativas?			
35	¿Enfrento mis problemas?			
36	¿Evado mis problemas?			
37	¿Cuándo tengo un problema elijo la primera alternativa que se me ocurre?			
38	¿Ante un problema me doy cuenta de las personas que están involucradas?			
39	¿Ante una dificultad acepto las sugerencias de solución propuestas por otras personas?			
40	¿Enfrento mis responsabilidades a pesar de lo que digan los demás?			
TOTAL				

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	FRECIENTEMENTE
41	¿Expreso mis emociones a otras personas?			
42	¿Identifico fácilmente cuando estoy tenso (a)?			
43	¿A semejo fácilmente cuando estoy triste?			
44	¿Identifico cuando estoy enojado (a)?			
45	¿Cuándo estoy triste me controlo ante los demás?			
46	¿Cuándo estoy tenso me controlo ante los demás?			
47	¿Cuándo estoy enojado(a) me controlo frente a los demás?			
48	¿Conozco los cambios físicos que experimento cuando estoy a punto de enojarme?			
49	¿Cuándo me siento tenso, realizo diversas actividades que me relajen?			
50	¿Disfruto de cada momento de mi vida?			
TOTAL				

Nº	PREGUNTA	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
51	¿Me agrada hacer cosas nuevas?			
52	¿Tengo un proyecto en mi vida?			
53	¿Soy una persona emotiva?			
54	¿Aprendo de mis propios errores?			
55	¿Corrijo mis propios errores?			
56	¿Aplico mis conocimientos a mi vida cotidiana?			
57	¿Creo que en la vida todo es “blanco” o “negro”?			
58	¿Pongo en práctica mis ideas a pesar de que otros lo rechacen?			
59	¿Imito a los demás?			
60	¿Ante los sucesos que ocurren a mi alrededor asumo una posición crítica (ir más allá de lo observado)?			
TOTAL				

**¡GRACIAS POR SU TIEMPO Y DISPOSICIÓN!**

**Anexo 3. Programa de intervención**

***“Cultivando Mi Asertividad”***

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA FORTALECER LAS HABILIDADES PARA LA  
VIDA

*“Cultivando Mi Asertividad”*

**PRESENTADO POR:**

BR. ELVIRA AZUCENA HERNÁNDEZ DELGADO	HD15011
BR. JENIFER ESMERALDA TORRES ALFARO	TA15002
BR. MARÍA DE LOS ÁNGELES ESCOBAR AVELAR	EA17007

**DOCENTE DIRECTOR:**

LIC. FIDEL SALOMÓN PERALTA

*CIUDAD UNIVERSITARIA, AGOSTO DE 2023*

### **Situación objeto de estudio y contexto**

El confinamiento causado por la pandemia Covid-19 provocó que el período académico desde inicios de 2020 se llevará a cabo bajo la modalidad de educación en línea o a distancia, esta situación generó dudas, principalmente, con respecto al proceso de enseñanza – aprendizaje de los estudiantes y de la capacidad y condiciones de las instituciones para brindar los servicios y cubrir las necesidades de aprendizaje.

Sin embargo, muy poco se trató sobre las implicaciones psicosociales que el aprendizaje en línea generaría en el proceso de desarrollo y fortalecimiento de la personalidad de los NNA, especialmente de las habilidades para la vida que se fortalecen en la interacción y en la formación de vínculos con sus iguales.

El contacto en línea ha tenido repercusiones en el fortalecimiento de las habilidades sociales, así como de la autoestima, y ansiedad social. De esta manera, se entiende que las habilidades sociales, la autoestima y el autocuidado tienen una relación en la misma dirección; vinculando lo anterior con el hecho de que la asertividad es una manera de hacer frente a la ansiedad, se le supone contrapuesta a las variables antes mencionadas e íntimamente asociada a ellas.

### **Jerarquización de las necesidades a tratar**

Para determinar aquellas Habilidades para la Vida que necesitaron un refuerzo se aplicó un cuestionario para detectar Habilidades para la Vida, al obtener los resultados de dicho cuestionario se tomó en cuenta como área más deficiente aquellas en las que se obtuvieron puntajes más bajos; siendo está el área Social, debido a las condiciones contextuales de los adolescentes y de la escuela se dio prioridad para fortalecer una área principalmente, siendo esta la Asertividad y como áreas secundarias se tiene la autoestima, el área emocional y cognitiva

**Asertividad:** Consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea, de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás

**Manejo de emociones y sentimientos:** ayuda a reconocer las propias emociones y las de otros, a ser conscientes de cómo influyen en el propio comportamiento, y a responder a ellas en forma apropiada.

**Cognitiva:** Es la habilidad para analizar información y experiencias de manera objetiva. Al estar rodeados de información que llega a través de multitud de medios, por lo que se tiene saber analizarla, compararla y juzgarla de manera objetiva, analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias.

**Autoestima:** es el conjunto de percepciones, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter.

### **Justificación del programa**

Desde que se anunció la suspensión de clases a inicios del año 2020, los estudiantes de El Salvador se han sometido a una modalidad virtual de enseñanza, es hasta el presente año 2023 que el MINEDUCYT informó que la modalidad para este año sería 100% presencial tanto para las instituciones públicas como privadas.

Pero mientras el proceso de educación fue en línea, el confinamiento tuvo afectaciones que impactaron de manera significativa áreas como la socialización, el aislamiento en los niños y adolescentes afecta la inteligencia social y el desarrollo de habilidades como la empatía, la comunicación, la capacidad para resolver conflictos, la capacidad para comprender, expresar y reflexionar sobre sus propias emociones, la capacidad para regular los propios impulsos y la capacidad para construir vínculos con otros individuos.

Uno de los elementos además que influye de manera significativa en el estancamiento del desarrollo de dichas habilidades es el entorno, principalmente con el desarrollo de habilidades sociales, debido al impacto directo en los procesos de socialización que se ven restringidos y tienen un efecto en el fortalecimiento de habilidades comunicativas y adaptativas

Es por tal razón, que con el estudio presente se identificaron aquellas habilidades para la vida en los adolescentes del Complejo Educativo República Dominicana que más se debilitaron debido a la poca interacción social durante el período de tercer ciclo que lo cursaron en confinamiento; al haber identificado dichas deficiencias se crea un programa psicoeducativo que promueva el fortalecimiento de dichas habilidades

Es de esta forma, que el presente programa será de beneficio para los estudiantes de segundo año de bachillerato del complejo Educativo Republica Dominicana puesto que en aras de

finalizar su proceso académico están próximos a iniciar una nueva etapa en sus vida como lo sería obtener un empleo o estudios universitarios donde el uso de habilidades sociales como la comunicación son fundamentales para el éxito en sus actividades y el cumplimiento de sus metas, habilidades que serán reforzadas con la ejecución de dicho programa.

## Objetivos

### *Objetivo general*

Crear y ejecutar un programa psicoeducativo para fortalecer la asertividad, como una de las Habilidades para la Vida priorizadas en los adolescentes del Complejo Educativo Republica Dominicana.

### *Objetivos específicos*

- Promover en los estudiantes el conocimiento de las emociones y la relación que estas tienen con sus pensamientos para una mejor comunicación asertiva.
- Psicoeducar a los estudiantes acerca de las distorsiones cognitivas y cómo estas influyen en la expresión adecuada de requerimientos o peticiones para una comunicación asertiva.
- Fortalecer la comunicación asertiva en los estudiantes por medio de técnicas psicoeducativas y participativas en las cuales puedan practicar la escucha activo y estilo de comunicación asertivo.
- Promover una autoestima positiva en los estudiantes a través del reconocimiento de cualidades positivas con el fin de fortalecer las habilidades de comunicación asertiva.



## **Metodología**

### **Enfoque y modelo terapéutico**

El programa presente está basado en un enfoque constructivista psicoeducativo porque se pretende reforzar el desarrollo de habilidades para la vida de la manera en que la psicología constructivista aporta debido a que se ha planificado y diseñado con la finalidad de enriquecer su repertorio conductual y potenciar las habilidades para la vida a partir de la colaboración entre sus iguales dentro de un contexto sociocultural.

Dicho programa este guiado bajo un modelo constructivista, retomando procedimiento del modelo cognitivo conductual, que une conocimientos de la teoría del aprendizaje social con el procesamiento de la información y trata de explicar cómo se aprenden determinadas conductas durante la infancia y la adolescencia y que tiene en general, una naturaleza educativa.

Así mismo, está regido por el entrenamiento en habilidades sociales que es un tratamiento cognitivo conductual en el que se aplican un conjunto de técnicas cuyo objetivo es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales, incide directamente en todos los ámbitos en los que se desarrolla la vida de las personas (laboral, educativo, familiar, social etc.).

### **Beneficiarios de la propuesta de intervención**

Los principales beneficiarios de la aplicación del programa psicoeducativo “Cultivando Mi Asertividad” son los estudiantes de segundo año de bachillerato del Complejo Educativo Republica Dominicana, que cursaron su segundo ciclo de estudio en modalidad en línea.

### **Estructura y organización**

- Número, frecuencia y duración de las sesiones: Se realizó un total de 12 sesiones, las cuales se llevaron a cabo dos veces por semana, los lunes y viernes por la tarde, estas tuvieron una duración de una hora y treinta minutos aproximadamente.
- Tamaño del grupo: Conforman el grupo 15 estudiantes, una directora, una encargada de bachillerato.
- Tipo de grupo: Grupo cerrado, porque se mantuvo el mismo número de participantes durante todas las jornadas y los participantes fueron los mismos durante todas las sesiones.

### **Actividades desarrolladas**

- Aplicación de cuestionario para detectar habilidades para la vida: Se realizó una visita al grupo de clases para presentarse como grupo de facilitadoras, se explicó el procedimiento y características del programa y se aplicó en la misma jornada la prueba pretratamiento, cuyos datos se utilizaron para la elaboración del programa según necesidades detectadas.
- Aplicación de técnicas psicoeducativas: en el programa se incluyeron diversas técnicas, entre ellas la psicoeducación, role playing, ejercicios prácticos, acertijos, exposición imaginaria, entrenamiento en habilidades de comunicación, modelado y ensayo conductual.
- Aplicación de prueba post tratamiento: al finalizar de ejecutar las 12 sesiones se aplicó el cuestionario de habilidades para la vida nuevamente al mismo grupo de estudiantes para evaluar el impacto del programa.

### **Características del programa**

- **Flexibilidad:** el presente programa tiene la característica de ser flexible, en vista de que se puede ajustar la calendarización de las sesiones y trasladarlas para otra fecha debido a las obligaciones y actividades a las que los estudiantes tienen que cumplir y asistir, por ejemplo, actividades del mes cívico.
- **Participativo:** El programa concibe a los estudiantes como parte activa del proceso de ejecución y en la construcción de su conocimiento y adquisición de habilidades, esto debido al tipo de técnicas que se han diseñado específicamente para ellos, para que puedan ser llamativas y que mediante la participación y el juego puedan interiorizar los conocimientos y ponerlos en práctica en situaciones de la vida cotidiana
- **Principios didácticos:** Uno de los principios en los cuales está basado el presente programa es que se percibe al estudiante como agente activo de su aprendizaje por lo cual, cada actividad plantada debe fomentar la participación, ejercicios para resolver problemas y juegos prácticos donde se apliquen las bases psicoeducativas de cada tema a tratar.

Así mismo, dichas actividades deben basarse en experiencias y ejemplos personales y reales de la vida cotidiana, ya sea del contexto escolar, es decir, experiencias que viven como grupo de clase, familiares y sociales en las que se vean involucradas la ejecución de diferentes Habilidades Para la Vida. Y, por último, las actividades deben plantearse para resolver situación en grupo o en pareja, fomentando así la interacción social y la comunicación.

## Recursos

<b>Recursos humanos</b>	<b>Recursos materiales</b>
Responsable de la institución: directora del Complejo Educativo República Dominicana	Pliegos de papel bond
Un asesor de tesis quien brinda asesoramiento para la elaboración del programa	Páginas de papel bond
Tres facilitadoras del programa, quienes diseñan y ejecutan el programa psicoeducativo	Páginas de colores de papel bond
Grupo de 15 estudiantes de segundo año de bachillerato del Complejo Educativo República Dominicana	Lapiceros
	Plumones
	Hojas de ejercicios
	Material psicoeducativo
	Bocina

## **Evaluación del programa**

### ***Instrumento de medición***

Como instrumento de medición se retomó y adaptó de la tesis “Estudio de habilidades para la vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso entre las edades de 16 a 24 años de la carrera de licenciatura en psicología de la universidad de el salvador y propuesta de programa de habilidades para la vida”.

### ***Evaluación cuantitativa***

Al aplicar el cuestionario de Habilidades para la Vida se obtuvieron puntuaciones cuantitativas de las respuestas de los estudiantes con respecto a 6 áreas, dentro de las cuales, se retomaron aquellas de las habilidades que menor puntuación se obtuvieron para determinar las habilidades para la vida más deficientes en los estudiantes y así se determinó el área a priorizar.

Este procedimiento se realizó como prueba pre y post tratamiento, es decir se aplicó una vez este cuestionario al grupo de estudiantes antes de ejecutar el programa y así se obtuvo el diagnóstico de las habilidades para la vida deficientes en los estudiantes y se aplicó nuevamente al finalizar las 12 sesiones para evaluar el impacto del programa.

### ***Evaluación cualitativa***

Por otra parte, la evaluación cualitativa se realizó por medio de la observación en los cambios efectuados en los estudiantes, tanto como cambios actitudinales hacia el grupo de facilitadoras, en la aceptación, participación y compromiso que tomaron hacia las diferentes actividades a realizar, así como la puesta en práctica de las tareas para casa y de los ejercicios elaborados en la sesión, pero aplicados a situaciones de la vida cotidiana.

**Programa de habilidades para la vida: Cultivando mi asertividad**

**Sesión n°1: Psicoeducación sobre asertividad**

**Objetivo general:** Psicoeducar a los estudiantes acerca del asertividad mediante técnicas participativas.

<b>Técnica</b>	<b>Objetivo Especifico</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Saludo bienvenida</b> y	Brindar la bienvenida al programa	Que los estudiantes se integren y se apropien como participantes del programa	Las facilitadoras darán la bienvenida al taller, dando una breve presentación del objetivo del programa, el número de sesiones y fechas programadas a los estudiantes.	Ninguno	10 minutos
<b>Técnica de ambientación “Juego de las tarjetas”</b>	Promover la integración y presentación de los participantes con las facilitadoras facilitando el aprendizaje de los nombres	Que los estudiantes participen fluidamente en la presentación para conocer a las facilitadoras y viceversa	Se distribuye a cada participante una tarjeta, un marcador y un alfiler. Todos colocan su nombre en la tarjeta de forma vertical. Se indica que busquen para 3 letras del nombre, 3 adjetivos positivos que reflejen una cualidad personal y las escriban en la tarjeta a continuación de la letra elegida (ver ejemplo). Luego se les pide que se la coloquen en un lugar visible, en la ropa después de esto, se les invita a desplazarse por el salón para leer los nombres y cualidades de los otros. Pueden hacerse	1 tarjeta de cartulina, (20x10cm) para cada participante. 1 marcador para cada participante. Alfileres para fijar la tarjeta en la ropa. 1 tarjeta preparada a modo de ejemplo.	15 minutos

			<p>comentarios entre los participantes y circular libremente.</p> <p>Luego de unos minutos se les pide formar un círculo para iniciar el ejercicio de memorización. Cada persona se presentará primero con su nombre y luego con uno de los adjetivos escritos.</p> <p>Los siguientes participantes deben repetir el nombre y el adjetivo de los que se presentaron antes</p> <p>Ej.:</p> <p>A migable</p> <p>N</p> <p>G enial</p> <p>E ntusiasta</p> <p>L</p>		
<p><b>Psicoeducación sobre asertividad</b></p> <p><b>“La mesa del debate”</b></p>	<p>Psicoeducar a los estudiantes acerca de los componentes de la asertividad</p>	<p>Que los participantes obtengan, comprendan y aclaren previos y/o nuevos conocimientos acerca de la asertividad</p>	<p>Ya conformados los grupos, se procederá a iniciar la siguiente actividad:</p> <p>Mediante un juego de roles denominado “La mesa del debate” cada grupo conformará una mesa de debate dentro de la cual, cada participante tendrá un rol diferente dentro del grupo.</p> <p>Un investigador, secretario, moderador y expositor.</p> <p>Cada grupo deberá de realizar la función de investigar acerca del tema principal:</p>	<p>Tarjetas con las indicaciones de las funciones de cada personaje dentro del grupo.</p>	<p>50 minutos</p>

			<p>ASERTIVIDAD pero cada uno siguiendo su función.</p> <p>El Investigador tendrá la función de recolectar la información utilizando los medios que considere necesarios (internet, libros, etc.)</p> <p>El secretario tomará nota de cada información recolectada por el Investigador.</p> <p>El Moderador será quien dirija todo el proceso dentro del grupo hasta llegar a una conclusión y clasificación de la información a presentar.</p> <p>Y el Expositor, será quien presente ante el pleno (todos los grupos) las conclusiones de su equipo.</p> <p>Después del tiempo asignado para este proceso, cada grupo tendrá la oportunidad de presentarlo, habrá un espacio en el cual los grupos podrán intervenir y hacer opiniones acerca de las conclusiones de los demás grupos.</p> <p>Las facilitadoras podrán apoyar a cada grupo durante el proceso de investigación y análisis de la información; aclarando dudas y conceptos.</p> <p>Al finalizar intervendrán para ampliar y aclarar la información, además de agregar aquellos componentes que faltaron en la información que investigaron.</p>		
--	--	--	--	--	--

<b>“Conociendo mis derechos asertivos”</b>	Promover en los estudiantes el conocimiento de sus derechos asertivos	Que los estudiantes comprendan la importancia de conocer sus derechos asertivos	Posteriormente, se compartirá y dará lectura a una lista de derechos asertivos Por cada derecho que se vaya leyendo se hará pausa para saber si lo ponen en práctica o cuál de ellos consideran que pueden incorporar y de qué manera.	Lista de derechos asertivos.	30 minutos
<b>“Ejercitemos”</b>	Realizar ejercicios prácticos para que los estudiantes puedan resolver situaciones de la vida cotidiana haciendo uso de sus derechos asertivos	Que los estudiantes logren resolver ejercicios utilizando los derechos asertivos	Las facilitadoras entregarán una hoja de ejercicio para cada estudiante en las cuales encontrarán situaciones a resolver tomando en cuenta los derechos asertivos estudiado anteriormente. Se les dará unos minutos y posteriormente se pedirá voluntariamente que compartan con los compañeros sus respuestas	Hojas de trabajo.	20 minutos
<b>Tarea para casa “Recordatorio”</b>	Propiciar en los estudiantes la práctica de sus derechos asertivos mediante notas recordatorias y	Que los estudiantes presenten registros de la puesta en práctica de sus derechos asertivos cuando se encuentren en casa	Cuando los estudiantes hayan finalizado de compartir como resolverían ellos las situaciones en los ejercicios, se les entregarán Post-It a cada uno, en ellos deberán escribir al menos 5 de los derechos estudiado Tendrán que pegar cada Post-It en diferentes lugares estratégicos de sus casas para que les recuerden ponerlos en práctica, a la vez,	Post-It Hojas de registro.	10 minutos

	registros en casa	en situaciones de la vida cotidiana.	anotarán en una bitácora las situaciones que se dieron en las cuales les permitió poner en práctica dicho derecho y de qué manera lo hicieron. Se hará revisión de tarea en la siguiente sesión.		
--	-------------------	--------------------------------------	---	--	--

**Sesión N° 2: Reconocimiento de emociones y pensamientos.**

**Objetivo general:** conocer de forma práctica la relación existente entre nuestros pensamientos, emociones y conductas, y cómo estos influyen en la comunicación e interacción con otras personas.

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Propiciar un ambiente ameno y motivar a los participantes	Participación de los estudiantes en la retroalimentación. Atención a las indicaciones.	Las facilitadoras darán la bienvenida a los participantes, agradeciendo su disposición de participar en el proyecto. Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior para consolidar mejor los conocimientos, de igual forma se les comunicará el objetivo de la jornada del día	Ninguno	5 min.
<b>Técnica de ambientación "El cartero"</b>	Generar un clima de confianza y armonía para una jornada productiva y participativa	Conocimientos previos de las temáticas a abordar. Nivel de participación al	Se les indicará a los participantes que se quedaran en sus respectivos asientos para llevar a cabo la dinámica, posteriormente se les explicará que la dinámica consiste en que un facilitador será el cartero el cual dirá tengo una carta para: y aquí puede	Ninguno	15 minutos

		<p>responder las preguntas</p> <p>Nivel de entusiasmo al realizar la actividad.</p>	<p>mencionar características del grupo como por ejemplo “tengo una carta para las personas de cabello negro” o “tengo una carta para las personas de cabello rizado”</p> <p>"tengo una carta para las personas que les gusta el chocolate" y cuando la o las personas que cumplan con esa característica deberán de levantarse e intercambiar de asiento y la última persona que se siente a ella se le realizaran preguntas sobre la temática a abordar, por ejemplo: ¿Qué son las emociones para ti? ¿Qué son los pensamientos? ¿Qué es una conducta? ¿cómo sabes cuando estás enojado? ¿Cómo sabes cuando estás triste? ¿Qué haces cuando estás estresado? y entre otras que puedan surgir durante la actividad.</p>		
<p><b>Técnica central Modelo ABC</b></p>	<p>Comprender la relación entre situaciones,</p>	<p>Comprende la relación entre P-E-C.</p>	<p>Se brindará la psicoeducación a los participantes acerca del Modelo ABC y la</p>	<p>Papelógrafo Marcadores Situaciones</p>	<p>30 minutos</p>

	<p>emociones y pensamientos y cómo estos influyen en la comunicación con otras personas</p>	<p>Comprende la diferencia entre P-E-C.</p> <p>Identifica sus propios P-E-C, en la actividad práctica.</p> <p>Comprende como los P-E-C influyen al momento de comunicarnos e interactuar con otras personas.</p>	<p>diferencia entre cada uno de sus elementos.</p> <p>Para entenderlo de forma práctica se realizarán 3 grupos de 6 personas. Cada grupo competirán entre sí para una carrera de relevo, en el que la facilitadora mencionara una situación que se preste para actuar de manera asertiva o no y a la cuenta de tres, tres participantes de cada grupo deberán de correr entre los obstáculos y escribir en el papelógrafo como lo experimentaría a nivel de pensamiento, emoción y conducta, luego cada facilitadora realizará la retroalimentación del resultado. Y así sucesivamente hasta que cada trío haya participado tres veces.</p> <p>Al finalizar los relevos se hará una reflexión sobre la importancia de gestionar nuestros pensamientos, debido a</p>		
--	---	--	---	--	--

			la influencia que tienen en nuestras emociones y conductas.		
<b><i>Mapa corporal de las emociones</i></b>	Aprender a identificar las sensaciones que experimentan en su cuerpo con cada una de las emociones	Reconocen las sensaciones que suscitan de sus emociones  Identifican las situaciones que les generan esas emociones	Se realizará la psicoeducación de las emociones y sus funciones adaptativas. Y la importancia de dejarse experimentar las emociones para lograr desarrollar la habilidad implícita.  Posteriormente se les explicara el mapa corporal de las emociones y como están involucrados los diferentes sistemas en las reacciones que experimentamos en cada emoción.  Posteriormente se les pedirá que formen 3 grupos de 6 personas en los que tendrán que dibujar una figura humana, donde cada uno de los participantes deberá plasmar las emociones que más logra experimentar y como las representaría en el mapa corporal, por ejemplo: cuando estas triste sientes un nudo en la garganta	Pliegos de papel bond con figura humana Plumones Colores	30 minutos

			y lo representaría con una cuerda hecho un nudo en la garganta.		
<b>Evaluación, Tarea y Cierre</b> <i>“La caja de sorpresas”</i>	Conocer los conocimientos adquiridos y el nivel de disfrute de los participantes.	Reconocen las actividades que fueron más agradables Reconocen los conocimientos adquiridos Disposición para participar en las preguntas realizadas.	Las facilitadoras le pasaran a cada uno de los participantes una cajita que incluirá una variedad de papelitos con preguntas relacionadas con la jornada, donde ellos tendrán la oportunidad de responder con sus propias palabras acerca de lo aprendido, las preguntas harán referencia a: ¿qué fue lo que más les gusto? ¿Qué te llevas de esta sesión? ¿Qué aprendiste? Cuando los participantes hayan terminado de dar su respuesta se preguntará al resto de los participantes si se identifican con lo que el compañero mencionó y ¿qué más agregarían?  Y se dará cierre haciendo una reflexión acerca de lo importante que es gestionar nuestras emociones y pensamientos y	Caja Papeles con preguntas Autorregistros	20

			<p>asignando la tarea para facilitarles el desarrollo de esa habilidad.</p> <p>Se les brindara un autorregistro en el que tendrán que escribir las situaciones que han experimentado durante la semana y traerla para la próxima sesión.</p>		
--	--	--	--	--	--

### Sesión N°3: distorsiones cognitivas y necesidades

**Objetivo General:** Aprender como las distorsiones cognitivas condicionan a actuar de forma agresiva o pasiva los cuales dificultan la expresión de las propias necesidades.

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Propiciar un ambiente ameno y motivar a los participantes	Participación de los estudiantes en la retroalimentación. Atención a las indicaciones.	Las facilitadoras darán la bienvenida a los participantes, agradeciendo su disposición de participar en el proyecto. Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior para consolidar mejor los conocimientos.	-	5 min.
<b>Técnica de ambientación</b> <i>"La canasta revuelta"</i>	Generar un ambiente de animación entre los participantes	Identificar conocimientos previos de las temáticas a abordar.  Nivel de participación al	Para dar inicio con la actividad se pedirá a los participantes que se acerquen al centro y se les indicará que se realizará la técnica de la canasta revuelta y esta consiste en que una persona debe de dirigir la dinámica y decir que formen parejas, tríos, cuartetos o quintetos y cuando una persona se quede solo se le realizará una pregunta explorando los conocimientos previos acerca de la		10 min.

		<p>responder las preguntas</p> <p>Nivel de entusiasmo al realizar la actividad.</p>	<p>temática, tales como: ¿Qué son las necesidades para ti? ¿Qué es una creencia distorsionada? ¿para qué nos sirve el/la enojo/tristeza/alegría/miedo/asco/amor? ¿Qué haces cuando identificas que un pensamiento propio no es real? ¿tus emociones te dominan? ¿se pueden controlar las emociones?</p>		
<p><b>Técnica central</b></p> <p><b>“Psicoeducación distorsiones cognitivas y Modelo ABCDEF”</b></p> <p><b>“Role playing”</b></p>	<p>Comprender la relación las distorsiones cognitivas y la forma en como actuamos ante los demás</p>	<p>Comprende la relación entre las creencias distorsionadas y la forma de actuar.</p> <p>Comprende la diferencia entre cada una de las distorsiones cognitivas</p>	<p>Se brindará la psicoeducación a los participantes acerca de las distorsiones cognitivas y como estas condicionan que nuestra conducta sea desadaptativa al momento de interactuar con otros y no actuemos de forma asertiva.</p> <p>Posteriormente se les entregara una hoja de trabajo que contiene las distorsiones cognitivas y los participantes deberán de identificar como esas distorsiones se presentan en su vida al momento de socializar y expresar sus opiniones, pensamientos, emociones y necesidades.</p> <p>Luego de haber identificado sus distorsiones, formaran grupos de 6 personas y cada uno de los participantes deberá de elegir la distorsión que</p>	<p>Es quema modelo ABCDEF</p> <p>Autorregistro</p>	<p>50 minutos</p>

		<p>Identifica sus propias distorsiones cognitivas</p> <p>Entusiasmo por participar en las actividades</p> <p>Retroalimenta a los demás compañeros</p> <p>Comprende el procedimiento de las técnicas brindadas</p>	<p>más llegan a experimentar, tendrán que crear una situación en la que ambas distorsiones estén presentes, posteriormente se les pedirá que realicen el Role playing frente a sus demás compañeros, cuando el grupo termine su participación los demás participantes deberán de retroalimentar al grupo, y como pueden hacer para mejorar la interacción.</p> <p>Cuando los grupos terminen su participación se hará una reflexión de como estas cogniciones nos llevan a los diferentes estilos de comunicación que no siempre nos permiten ser asertivos. Sin embargo, se les enseñara como lograr modificar esos pensamientos, haciendo uso del autorregistro que se les asignó como tarea, brindándole la parte restante del Modelo ABC, es decir la E, F el pensamiento alternativo y las consecuencias de este nuevo pensamiento.</p> <p>Se les explicara la técnica de la doble moral en el caso de identificar comentarios bastante duros hacia si mismos, la búsqueda de evidencia de sus</p>		
--	--	---	---	--	--

			sobre generalizaciones, catastrofismos, etc. La flecha descendente, la intención paradójica, etc.		
<p><b>Psicoeducación</b> <b>necesidades y funciones de las emociones</b></p> <p><b>Técnicas de gestión emocional</b></p>	<p>Aprender a identificar las sensaciones que experimentan en su cuerpo con cada una de las emociones</p>	<p>Comprende la relación entre necesidades y emociones</p> <p>Comprende la diferencia entre las habilidades que requiere cada emoción para satisfacer la necesidad subyacente</p> <p>Identifican las situaciones que les generan esas</p>	<p>Se psicoeducará acerca de las necesidades y cómo se relacionan con las emociones y sus funciones, seguidamente se formarán los grupos de acuerdo a la actividad del mapa corporal de las emociones de la sesión anterior, luego que identificaran porque se sienten de esa forma en esas situaciones, tratando de identificar qué necesidad relacional subyace a esa emoción, si es la validación, el reconocimiento, defenderse, afecto, palabras de aliento, comprensión, etc.</p> <p>Luego de identificar las situaciones que nos generan esas emociones y detectar la necesidad implícita deberán plasmar las situaciones y la necesidad que identificaron en el papelógrafo junto a su dibujo anterior.</p> <p>Posteriormente se dará un momento para que compartan su experiencia identificando sus</p>	<p>Mapa corporal de las emociones</p> <p>Plumones</p>	<p>45 min.</p>

		emociones y necesidades  Reconocen las necesidades que suscitan de sus emociones	necesidades, y posteriormente se les explicara acerca del secuestro de la amígdala, que si bien las emociones nos ayudan a sobrevivir, muchas veces dejamos que dominen nuestra conducta y veamos peligro donde no lo hay, para poder gestionar estas situaciones y las emociones de manera efectiva se les enseñara la técnica de Grounding, la respiración diafragmática y mencionar también acerca del debate de nuestros pensamientos. Se hará énfasis en que debemos dejarnos experimentar las emociones para desarrollar esas habilidades implícitas.		
<b>Evaluación, Tarea y Cierre</b>  <b>Aplausometro</b>	Conocer los conocimientos adquiridos y el nivel de disfrute de los participantes.	Reconocen las actividades que fueron agradables  Reconocen los conocimientos adquiridos	Las facilitadoras indicarán que formen un círculo, posteriormente pedirán un voluntario para iniciar con la retroalimentación de la jornada, las preguntas que se realizaran son: ¿Cómo te sentirse? ¿Qué fue lo que mas te gusto? ¿Qué aprendiste? ¿Qué fue lo que menos te gusto? ¿Qué te llevas y que dejas?		10 min

		<p>Comprende las indicaciones de la dinámica</p> <p>Disposición para participar en las preguntas realizadas.</p>	<p>Se les explicara que para responder deben de utilizar emociones, para expresar como se sintieron, de acuerdo a la pregunta que se les haga, luego el resto de los participantes deberán de aplaudir de acuerdo al nivel de intensidad que experimento esa emoción en la jornada. Va desde un aplauso a varios aplausos seguidos y fuertes.</p> <p>Posteriormente se les asignara la tarea, que es continuar con la siguiente parte del autorregistro que se les mostro en la sesión, y lograr identificar sus necesidades, para así poder expresarlas. Se agradecerá la asistencia y se le invitará a la siguiente jornada.</p>		
--	--	--	--	--	--

### Sesión n°4: psicoeducación sobre estilos de comunicación

Objetivo general: Favorecer en los estudiantes el ejercicio de la comunicación asertiva a través de técnicas sencillas de aplicación en el día a día.

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Saludo y bienvenida</b>	Propiciar un ambiente positivo para el desarrollo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participación de los estudiantes en la retroalimentación.</li> <li>Que los estudiantes se muestren receptivos a las indicaciones brindadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las facilitadoras darán la introducción a la jornada, dando una breve presentación del objetivo del día y se realizará una retroalimentación de la sesión anterior, animándolos también a participar en las actividades.</li> </ul>		5 minutos
<b>El teléfono sin palabras</b>	Reconocer la importancia de los mensajes verbales y no verbales en la comunicación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adecuada participación de los estudiantes en la actividad.</li> <li>Comprensión de las indicaciones brindadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se dividen los estudiantes en dos grupos. Cada grupo se colocan en fila.</li> <li>Se le entrega al último de cada grupo el papel donde está escrito el mensaje. Está prohibido mostrar el papel a los demás. Lo leerá en silencio</li> </ul>	2 hojas con el mensaje	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que al finalizar comprendan la relación entre la comunicación verbal y no verbal para transmitir un mensaje.</li> </ul>	<p>y lo devolverá a la facilitadora de la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El último de cada grupo expresa con gestos el mensaje al penúltimo, éste se lo transmite de forma no verbal al siguiente y así sucesivamente hasta llegar al primero, que lo deberá traducir a palabras. Gana el grupo cuya traducción del mensaje se parezca más al original.</li> <li>• Comparten las respuestas a las siguientes preguntas guía: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Podían comprender lo que su compañero quería transmitir?</li> <li>○ ¿Qué creen que se necesita para una adecuada comunicación?</li> <li>○ ¿Qué factores creen dificultan la comunicación?</li> </ul> </li> </ul>		
--	--	--	--	--	--

<p><b>Psicoeducación sobre estilos de comunicación</b></p>	<p>Comprender los diferentes estilos de comunicación e identificar el propio.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El grupo se muestra atento a la psicoeducación.</li> <li>• Participación de los estudiantes en las preguntas de discusión planteadas.</li> <li>• Comprensión de las indicaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para iniciar se hará un recordatorio sobre el tema del asertividad, abordado en la sesión 1, asimismo se explorarán saberes previos sobre los estilos de comunicación.</li> <li>• Se brindará una psicoeducación sobre los estilos de comunicación a través de diapositivas interactivas.</li> <li>• Dentro de la psicoeducación se abordarán unos “pasos” a seguir para facilitar el ejercicio de la asertividad.</li> </ul>	<p>Diapositivas Proyector</p>	<p>20 minutos</p>
<p><b>“La fórmula de los yo”</b></p>	<p>Aprender una estrategia para favorecer la comunicación asertiva y aplicarla en las interacciones cotidianas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de los estudiantes en las preguntas de discusión planteadas.</li> <li>• Comprensión de las indicaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se formarán grupos de 4 o 5 estudiantes.</li> <li>• Se entregará a cada grupo una hoja de trabajo con casos donde se debe poner en práctica la asertividad.</li> <li>• Los estudiantes deberán resolver formulando un mensaje desde la comunicación asertiva.</li> <li>• Finalmente, cada grupo compartirá sus respuestas.</li> </ul>	<p>Hojas de trabajo Lápices o lapiceros</p>	<p>20 minutos</p>

<p><b>Ejercitemos la asertividad</b></p>	<p>Ejercitar la estrategia aprendida en el entorno social de los estudiantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participación de los estudiantes en las preguntas de discusión planteadas.</li> <li>• Comprensión de las indicaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se realizará de forma individual.</li> <li>• Cada estudiante deberá elegir una situación donde podría aplicar la fórmula de los yo.</li> <li>• Podrá anotar de qué forma realizó la actividad.</li> <li>• Se discutirán en la siguiente sesión las siguientes preguntas:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Ha sido fácil o difícil?</li> <li>○ ¿Qué resultados observaron?</li> </ul> </li> </ul>		<p>10 minutos</p>
--	---	--	--	--	-------------------

### Sesión N° 5: comunicación Efectiva y Afectiva

**Objetivo General:** Aprender como la falta de una comunicación efectiva influye en el vínculo con otras personas y la fluidez de las conversaciones.

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Bienvenida</b>	Propiciar un ambiente ameno y motivar a los participantes	Participación de los estudiantes en la retroalimentación. Atención a las indicaciones.	Las facilitadoras darán la bienvenida a los participantes, agradeciendo su disposición de participar en el proyecto. Se realizará una retroalimentación de la sesión anterior para consolidar mejor los conocimientos.	-	5 min.
<b>Técnica de ambientación "El espejo "</b>	Favorecer un espacio de animación y compañerismo entre los participantes.	Identificar conocimientos previos de las temáticas a abordar. Nivel de participación al	Se pedirá a los participantes que se coloquen en parejas separados a una distancia de entre 1 a 2 metros. Uno frente al otro, uno es el espejo y el otro el que se mira. El que se mira hace un movimiento que el espejo imita. La regla es que el que se mira no pueda hablar, solamente el espejo, para poder escuchar	-	10 minutos

		<p>responder las preguntas</p> <p>Nivel de entusiasmo al realizar la actividad.</p>	<p>sus quejas o opiniones. Se cambian los papeles transcurridos un tiempo.</p> <p>A las personas que se equivoquen se les realizaran preguntas acerca de ¿cómo se sienten con la dinámica? y ¿por qué creen que es difícil seguir el paso del que se mira? ¿Cómo se relaciona esto con el tema que vamos a abordar? ¿Qué saben de la comunicación efectiva?</p>		
<p><b>Técnica central</b></p> <p><b>“El dibujo descompuesto”</b></p>	<p>Aprender la importancia de la comunicación efectiva en las relaciones con las demás personas</p>	<p>Comprende la importancia de comunicarnos efectivamente</p> <p>la relación entre las creencias distorsionadas y la forma de actuar.</p> <p>Comprende la diferencia entre cada una de las</p>	<p>Se brindará psicoeducación acerca de la comunicación efectiva y afectiva</p> <p>Se indicará que deben hacer tres filas de participantes sentados, con un mínimo de 3 personas en cada una. Se muestra una hoja con un dibujo a la última persona de la fila, y esa persona deberá transmitir ese dibujo a su equipo, pero sin mostrarlo y sin hablar.</p> <p>Lo hará dibujando con su dedo en la espalda del compañero que tiene al frente, y así todos lo harán hasta que el primero de la fila lo dibuje en papel.</p>	<p>Hojas de papel bond</p> <p>Plumones</p> <p>Hojas con dibujo</p>	<p>50 minutos</p>

		<p>distorsiones cognitivas</p> <p>Identifica sus propias distorsiones cognitivas</p> <p>Entusiasmo por participar en las actividades</p> <p>Retroalimenta a los demás compañeros</p> <p>Comprende el procedimiento de las técnicas brindadas</p>	<p>Y luego, ¡a comparar!</p> <p>Posteriormente se realizará el mismo procedimiento con la excepción de que esta vez serán únicamente 2 filas con el mayor número de participantes y se mostrara el dibujo y tendrán que dibujarlo en la espalda del compañero, finalmente se comparan los resultados.</p> <p>Luego se hará nuevamente una tercera vez, pero esta vez las reglas del juego cambiarán, los participantes podrán hablar entre sí, con la excepción de que solamente la primera persona deberá de ver el dibujo. El dibujo será el mismo para las tres etapas, y posteriormente se discutirán los resultados, identificando si hay diferencia y porque consideran que el resultado fue diferente.</p> <p>Se les explicara que se ponen a prueba las capacidades de recepción y</p>		
--	--	--	--	--	--

			<p>transmisión de un mensaje o concepto sin usar la palabra, así como también es un ejercicio de concentración.</p> <p>Además, nos hace reflexionar sobre la complejidad de la comunicación, porque muchas veces, incluso cuando podemos utilizar la palabra, nuestra comunicación sigue siendo afectada por la interpretación que hace cada persona y nuestras capacidades para hacernos entender con cada interlocutor, y como llega a afectar en la efectividad de la recepción del mensaje y dificulta que la comunicación sea efectiva.</p> <p>Luego se les brindaran estrategias que pueden utilizar para lograr que la comunicación sea más efectiva, por ejemplo, preguntar cuando no comprendimos algo, el uso de los yo, ordenar nuestras ideas antes de hablar, gestionar nuestras emociones y</p>		
--	--	--	---	--	--

			<p>pensamientos, escuchar de manera activa, cuidar el tono y volumen de la voz, comunicar nuestras necesidades.</p> <p>Cuidar el lenguaje no verba, el contacto visual, los gestos.</p>		
<p><b>Psicoeducación</b> <b>“Quejas y Anhelos”</b></p>	<p>Aprender a identificar los deseos que subyacen sus quejas y como estas se relacionan con nuestras emociones y necesidades en las relaciones con otros.</p>	<p>Comprende la relación entre las quejas, anhelos, emociones y necesidades</p> <p>Comprende la diferencia entre una queja apatativa y una desadaptativa</p> <p>Que comprendan como las creencias distorsionadas</p>	<p>Se brindará psicoeducación cerca de las quejas y los anhelos, y como se relacionan con las emociones y necesidades, y como podemos solventarlo, también se hablaran sobre mitos de la comunicación que facilitan la queja desadaptativa.</p> <p>Para realizarlo de forma práctica se hará uso de los materiales de la tercera sesión, donde se tendrán que identificar las quejas que realizan a otras personas, de acuerdo con las necesidades que no comunican de forma asertiva.</p> <p>Luego de identificar sus quejas formaran los mismos grupos que la sesión</p>	<p>Hojas de papel bond</p> <p>Lapiceros</p> <p>Papelógrafo de mapa corporal de las emociones</p>	<p>45 minutos</p>

		<p>dificultan la calidad de la comunicación</p> <p>Identifican las quejas y los anhelos que subyacen a estos.</p> <p>Utilizan adecuadamente las herramientas aprendidas.</p>	<p>anterior, en el que deberán de hacer un rol play donde se muestren las situaciones en las que se presenten las quejas que han identificado y como normalmente hacen para comunicar esas necesidades.</p> <p>Posteriormente se hará una retroalimentación de las dramatizaciones y se les pedirá que vuelvan a replantear las situaciones, pero con la diferencia que han de poner en práctica todo lo que han aprendido en las sesiones pasadas.</p> <p>Luego de haber finalizado con las dramatizaciones se hará una reflexión hacer de como la queja puede ser adaptativa cuando se utilizan las herramientas adecuadas y como esto favorece el mejor desarrollo de las relaciones interpersonales y</p>		
--	--	--	---	--	--

			principalmente la comunicación efectiva.		
<b>Evaluación, Tarea y Cierre</b>  <b>¿Qué dejo y que me llevo?</b>  <b>Altometro</b>	Conocer los aprendizajes adquiridos y el nivel de disfrute de los participantes.	Reconocen las actividades que fueron más agradables  Reconocen los conocimientos adquiridos  Comprende las indicaciones de la dinámica  Disposición para participar en las preguntas realizadas.	Las facilitadoras indicarán que formen un círculo, posteriormente pedirán un voluntario para iniciar con la retroalimentación de la jornada, en cual deberá de decir como venía a esta jornada y es lo que deja que no le está funcionando en su vida y lo que se lleva de acuerdo con las preguntas siguientes: ¿Cómo te sentirse? ¿Qué fue lo que más te gusto? ¿Qué aprendiste? ¿Qué fue lo que menos te gusto? ¿Qué te llevas y que dejas?  Se le explicara al resto de los participantes que cuando esté respondiendo otra persona ellos deberán de colocarse a la altura en relación al nivel en el que se encuentran de acuerdo con lo que su compañero está expresando, entre menos satisfacción	-	10 minutos

			<p>haya la persona deberá de tumbarse en el piso o estirarse todo lo que pueda hacia arriba si su nivel de satisfacción es alto.</p> <p>Posteriormente se les asignara la tarea, que es continuar aplicando lo aprendido en esta y las sesiones anteriores, y que puedan hacer una lista de las quejas que tengan en otros ámbitos de su vida.</p>		
--	--	--	--	--	--

### Sesión n°6: Escucha activa

**Objetivo general:** Fortalecer en los estudiantes la habilidad de escucha activa para crear relaciones interpersonales más positivas.

Técnica	Objetivo específico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
Saludo y bienvenida	Recibir a los estudiantes con un saludo cordial	Que los estudiantes muestren cómodos y participativos	Las facilitadoras darán la bienvenida a los estudiantes a la sesión a desarrollarse generando un ambiente agradable	Ninguno	10 minutos
Técnica de ambientación “relajación”	Generar un estado de relajación en los estudiantes al haber estado todo el día en clases	Que los estudiantes alcancen un nivel de relajación antes de iniciar la jornada	<p>El facilitador le pedirá al grupo que cada uno se siente en una posición cómoda, con los antebrazos apoyados en los muslos y las piernas ligeramente separadas, apoyando los pies en el suelo.</p> <p>Al mismo tiempo, deben cerrar los ojos y tratar de concentrarse en las palabras que dirá.</p> <p>a) El facilitador comenzará a decir en un tono de voz suave y monótona y con un ritmo suave: "Aflojen los músculos del brazo izquierdo, los músculos del brazo izquierdo comienzan a relajarse poco a</p>	Ninguno	15 minutos

		<p>poco, se tornan blandos, flojos, suaves, sueltos, relajados... poco a poco se van tornando pesados cada vez más pesados...el brazo izquierdo se torna pesado, pesa, pesa más, y más, y más".</p> <p>b) Cuando el coordinador observe que los miembros del grupo se han concentrado, y así sucesivamente para cada pierna, el tronco, etcétera.</p> <p>c) Continúa diciendo: "Todos los músculos del cuerpo están relajados, flojos, los brazos, las piernas, el cuello, los hombros, la espalda, el tronco, el abdomen,...se sientan relajados, tranquilos, agradablemente relajados y tranquilos, cada vez más relajados y tranquilos,... los brazos se van tornando caliente, cada vez más caliente, agradablemente caliente, se tornan pesado, cada vez más pesado, cada vez más pesado, esta sensación de calor y peso se va transmitiendo a las piernas, las</p>		
--	--	--	--	--

			<p>piernas se van tornando calientes y pesadas, cada vez más calientes y pesadas, cada vez se sienten más tranquilos, más suaves, agradablemente relajados".</p> <p>d) Una vez lograda la relajación, el facilitador dirá: "En la medida en que cuente hasta tres, sus músculos se irán recuperando poco a poco, abrirán los ojos y seguirán tranquilos y relajados. Uno, dos y tres".</p>		
Psicoeducación sobre la escucha activa	<p>Reflexionen sobre su experiencia con (no) ser escuchado Antes de la actividad:</p>	<p>Que los estudiantes comprendan los contenidos sobre la escucha activa</p>	<p>Psicoeducar a los estudiantes sobre aspectos para mejorar la comunicación mediante la escucha activa, así como para resolver un conflicto, se les presentarán una serie de componentes para implementar la escucha activa (reglas básicas)</p> <p>A continuación, se les entregará una hoja de ejercicio "Reflexionemos sobre la escucha" para que cada uno pueda llenar por si solo retomando lo expuesto en la</p>	<p>Reglas básicas. hoja "Reflexionemos sobre la escucha activa"</p> <p>Cuento "La familia izquierdo"</p>	30 minutos

			<p>psicoeducación y en el ejercicio de “la familia izquierda”.</p> <p>Posteriormente, podrán compartir con todo el grupo sus respuestas.</p> <p>Las facilitadoras podrán retroalimentar las respuestas.</p>		
Practicar la escucha activa	<p>Practicar las diferentes técnicas de la escucha activa para que los estudiantes perciban su utilidad para comprender bien a otra persona.</p>	<p>Que los estudiantes logren realizar y resolver los ejercicios prácticos acerca de la asertividad</p>	<p>Seguidamente, los estudiantes pondrán en práctica lo estudiado anteriormente mediante unos ejercicios de juego de roles, para ello se formarán grupos de tres. Cada uno de los estudiantes tendrá una hoja de “conductas de escucha activa utilizadas”</p> <p>En cada grupo habrá un “hablador, un escuchador y un observador” (después habrá un cambio de roles)</p> <p>El hablador elige un conflicto (cualquiera) y cuenta sobre él, pero dándole espacio al escuchador de hacer preguntas, resumir y parafrasear.</p> <p>Durante este tiempo, el escuchador debe exhibir varias conductas de escucha activa</p>	<p>“conductas de escucha activa utilizadas”.</p>	40 minutos

		<p>(por ejemplo: hacer contacto visual, asentir con la cabeza, hacer preguntas, parafrasear y resumir, evitando lo que inhibe una buena comunicación, como criticar etc.).</p> <p>El observador toma notas de las conductas de escucha activa que hizo el escuchador, llenando la hoja “conductas de escucha activa utilizadas”.</p> <p>Después de unos minutos tendrán un espacio para que llenen su parte de la hoja “conductas de escucha activa utilizadas” y pueden conversar un momento sobre sus respuestas.</p> <p>Cambian roles y hacen el mismo proceso dos veces más, de manera que al final todos han tenido los 3 roles</p> <p>Al terminar se reunirá al grupo entero y se les pedirá que cuenten cómo les fue en la actividad, y que compartan algunas respuestas de la hoja.</p>		
--	--	---	--	--

			Para finalizar, las facilitadoras harán preguntas al grupo sobre los beneficios que le encontraron a la escucha activa, si piensan que la escucha activa mejoró la comprensión del conflicto y si ayudó a que se sintieron escuchados y comprendidos.		
Técnica de cierre “Evaluación de conocimientos”	Comprobar los aprendizajes de los estudiantes	Que los participantes puedan resolver preguntas y ejercicios poniendo en práctica los conocimientos adquiridos durante la sesión	<p>1er. Momento</p> <p>Se formarán los grupos. Entre sus miembros, elaboraran cinco preguntas complejas acerca de los contenidos aprendidos. (Es importante que el coordinador pase por los grupos para comprobar que las preguntas expresen lo que los alumnos quieren preguntar.</p> <p>Conviene preguntarles a los autores de estas cual es la respuesta que se quiere obtener, para saber si la pregunta ha sido bien formulada).</p> <p>2do. Momento</p> <p>El coordinador recogerá las preguntas y las entregará a otro grupo. Para ser resueltas por los miembros.</p>	Hojas de papel Lapiceros	25 minutos

			<p>3er. Momento</p> <p>El vocero de cada grupo leerá las preguntas recibidas y las respuestas.</p> <p>El grupo autor aceptara o rechazara las respuestas.</p> <p>El resto del curso aportara sus ideas.</p>		
--	--	--	---	--	--

### Sesión N° 7 expresar emociones negativas

**Objetivo general:** Fortalecer en los estudiantes la habilidad de expresar sus emociones y pensamientos como su negativa ante diferentes situaciones

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Técnica de ambientación</b>	Obtener la atención de los estudiantes para introducirlos a la técnica central	Atención y concentración en los estudiantes ante la dramatización de las facilitadoras	Las facilitadoras entrarán al salón de clases sin anunciarse a los estudiantes dramatizando para introducir la técnica central con la siguiente situación: “Marie, me disgusta que no hayas traído los materiales que te correspondían y no nos hayas avisado para traerlos nosotras, estoy muy molesta, ya no te volvemos a dejar esa responsabilidad porque vamos a quedar mal con los chicos!”	Ninguno	5 minutos
<b>Técnica central “Aserción negativa”</b>	Fortalecer en los estudiantes de la afirmación negativa en su vida diaria	Reconocimiento por parte de los estudiantes sobre el derecho a expresar nuestra negativa	Las facilitadoras preguntarán a los estudiantes: ¿Qué han observado en el ejemplo? ¿Suceden situaciones parecidas en la escuela? ¿Qué hacemos, ¿cómo actuamos o respondemos? Se pedirán ejemplos, indagando sobre sentimientos y emociones haciendo la siguiente pregunta ¿Cómo	Hoja de ejercicio con situaciones	40 minutos

		<p>ante diversas situaciones</p>	<p>nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican justamente?</p> <p>Posteriormente, se les indicará que formen grupos de 4 o 5 estudiantes, cada grupo elaborará dos respuestas que contengan aserciones negativas de una lista de situaciones que se les entregará (anexo 1)</p> <p>Se pedirá voluntarios para que puedan dramatizar ellos mismos algunas de las situaciones y las respuestas que dieron.</p> <p>Psicoeducación y reflexión después de la técnica:</p> <p>Explicar que la aserción negativa es una forma de reaccionar ante una crítica justa, asumiendo nuestra responsabilidad de forma honesta; pero señalando su molestia y su defensa si ésta se excediera</p> <p>Las ventajas de la aserción negativa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocemos un error cometido.</li> <li>• Aceptamos la crítica de los demás</li> <li>• Aclaremos las cosas y no acumulamos resentimientos.</li> <li>• Ganamos el respeto de los demás.</li> </ul>		
--	--	----------------------------------	---	--	--

			<p><b>Emoción+ Causa+ Solución= Asertividad</b></p> <p><b>Hablar de las emociones</b> hace que lo que digas cobre un sentido y una importancia para la persona que te está escuchando. No tiene que descifrar cómo te sientes, tú se lo simplificas y comunicas de forma directa. Si solamente hablas de tus emociones, pero no propones nada sobre cómo deben tratarte los demás, seguirás siendo un libro indescifrable.</p> <p><b>Revelar la causa</b> te ayuda a que seas más específico en el motivo que te ha generado ese malestar. La gente tiende a atribuir motivos a lo que ha hecho que te sientas así: quizás venía enfadado de antes, le cuesta controlar sus emociones, está en esos días, habrá discutido con otras personas...</p> <p><b>Recomendar soluciones al problema</b> ayuda a resolver de forma más ágil. Hay personas que pueden estar enfadadas con otras porque no saben qué necesita la otra persona. Hay niños que necesitan un abrazo cuando están enfadados y otros que necesitan espacio. Es importante hablar de la solución que te gustaría, eso no significa que se vaya</p>		
--	--	--	---	--	--

			a cumplir, pero sí que puedes iniciar un dialogo, en lugar de estar quejarnos o faltarnos el respeto.		
<b>Técnica de cierre</b> <b>“Los frutos aprendidos”</b>	Evaluar los conocimientos adquiridos por los estudiantes a través de ejemplos prácticos	Identificación de situaciones y formas de responder asertivamente	<p>Para finalizar y evaluar la jornada se pegará un árbol hecho de papel en el pizarrón y se le entregará a cada estudiante figuras de papel en forma de manzanas, naranjas, peras, etc. en ellas deberán escribir lo que aprendieron este día y como lo pondrán en práctica posteriormente y lo pegarán en el árbol simulando los frutos de este</p> <p>Se pedirán voluntarios para que expresen lo que escribieron.</p>	Árbol de papel Figuras de frutas	15 minutos

### Sesión N°8 Expresión y aceptación de halagos

**Objetivo general:** Fortalecer en los estudiantes la habilidad de expresar emociones y sentimientos positivos.

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Técnica de ambientación “Muro, escopeta, venado”</b>	Fomentar un ambiente agradable y de relajación para iniciar la jornada	Relajación y distracción de los estudiantes	<p>Para iniciar la sesión se formarán todos los estudiantes en dos grupos con el mismo número de participantes.</p> <p>Se formarán cada grupo en dos filas una frente a la otra.</p> <p>Se les dará la siguiente indicación:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Cada grupo se deberá organizar y poner de acuerdo sobre que figura escogerán para ganarle al otro grupo.</li> <li>2.Después de unos minutos, cada grupo deberá de mostrar su figura al mismo tiempo.</li> </ol> <p>Se repetirá por rondas (las figuras: venado, escopeta, muro)</p>	Ninguno	10 minutos
<b>Expresión y aceptación positiva</b>	Fomentar en los y las participantes la importancia de	Que los y las participantes ofrezcan y reciban	<p>Se les pedirá a los estudiantes que se formen en dos líneas una frente a la otra.</p> <p>Observarán por unos minutos a la persona que tienen enfrente, luego se pondrán una venda en los</p>	Ninguno	45 minutos

<p><b>“emoción al tacto”</b></p>	<p>la aceptación asertiva de elogios</p>	<p>comentarios positivos</p>	<p>ojos realizando tres comentarios positivos el uno del otro, indicando como regla principal que no se centren en los aspectos físicos, sino únicamente en las características de su comportamiento, cualidades y su relación con otras personas.</p> <p>Ejemplos: “Eres un buen amigo”. “Eres estudioso” “Me agrada cuando participas”.</p> <p>Cuando todos hayan finalizado</p> <p>Las facilitadoras preguntarán:</p> <p>¿Cómo respondieron al elogio?</p> <p>Solicitarán tres participantes para que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas al elogio</p> <p>¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos suceden con frecuencia en nuestra familia o en el colegio?</p> <p>¿Cómo nos sentimos cuando esto sucede?</p> <p>¿Qué emoción aparece en nosotros?</p> <p>Reflexión:</p> <p>Comentar como el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido,</p>		
----------------------------------	--	------------------------------	--	--	--

			<p>apreciado, importante, etc.) sin que esto signifique que ésta esté obligada a realizar algo para devolvernos esa expresión.</p> <p>Explicar que la aceptación positiva consiste en la aceptación de la alabanza que nos den (elogios, Felicitaciones, etc.), pero sin desviarnos del tema principal al que nos estamos refiriendo. Ejemplo: “Es verdad, soy un buen dibujante, te lo agradezco, pero no voy a poder hacer el trabajo para mañana”</p>		
<p><b>Cierre y evaluación “Tarea para casa”</b></p>	<p>Finalizar la jornada con una tarea para casa que refleje las habilidades y conocimientos adquiridos en la sesión</p>	<p>Expresión de halagos hacia diferentes personas e identificación de respuesta corporal</p>	<p>Se les entregará un autorregistro en el cual deberán de registrar los halagos que hayan realizado con diferentes personas, tomando en cuenta su lenguaje corporal y verbal ante el halago.</p> <p>Se realizará el llenado del primer espacio del autorregistro para corroborar la comprensión de la técnica y de la tarea, evaluando así el aprendizaje alcanzado.</p>	<p>Autorregistro</p>	<p>10 minutos</p>

### Sesión n°9: cómo establecer límites

**Objetivo general:** promover la aplicación de la comunicación asertiva en situaciones concretas a través del establecimiento de límites.

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Saludo y bienvenida</b>	Propiciar un ambiente positivo para el desarrollo de la jornada.	Participación de los estudiantes en la retroalimentación. Que los estudiantes se muestren receptivos a las indicaciones brindadas.	Las facilitadoras darán la introducción a la jornada, dando una breve presentación del objetivo del día y se realizará una retroalimentación de la sesión anterior, animándolos también a participar en las actividades.		5 minutos
<b>El gato y el Ratón</b>	Aprender sobre los límites y barreras tangibles para poder aplicarlo a el establecimiento de límites psicológicos.	Participación de los estudiantes en el juego. Comprensión y seguimiento de las indicaciones.	Todos los estudiantes formarán un círculo grande tomándose de las manos. Se elegirán dos participantes, uno será el gato y el otro el ratón. La tarea del gato será atrapar al ratón, pero para ello deberá seguir las siguientes indicaciones:  El gato no puede romper el círculo, solo puede entrar si los participantes se descuidan y dejan que pase.		20 minutos

			<p>El ratón debe salir del círculo como mínimo 3 veces.</p> <p>Si el gato atrapa al ratón se eligen dos nuevos participantes.</p> <p>Si después de 2 minutos el gato no atrapa al ratón, se da por terminado el juego.</p>		
<b>Reflexión</b>	Comprender una analogía relacionada al juego y el establecimiento de límites en las relaciones interpersonales	Identificar los elementos de reflexión. Participación de los estudiantes.	<p>Se realizará una reflexión sobre los límites utilizando el juego anterior.</p> <p>Reflexión sobre las siguientes características:</p> <p>Autoconocimiento: reconocer las situaciones en las que es necesario poner límites (en el juego cuando el gato quería pasar dentro del círculo).</p> <p>Tiempo: saber el momento propicio para establecer el límite (en el juego, saber dónde abrir un espacio para el ratón sin que entre el gato).</p> <p>Valentía: importancia de saber que se tiene la capacidad para defender esos límites de manera asertiva.</p> <p>Importancia del ejercicio de la comunicación asertiva para establecer límites.</p>	Plumón de pizarra.	20 minutos

			Repaso de los derechos asertivos vistos en las sesiones anteriores.		
<b>Tarea</b>	Propiciar un espacio de reflexión sobre la importancia de utilizar la comunicación asertiva en el día a día.	Que cada estudiante complete al menos una situación en su autorregistro.	<p>Se entregará a cada estudiante un autorregistro.</p> <p>Cada uno deberá realizar la reflexión individual de todas las situaciones que considere necesarias guiándose en las indicaciones del cuadro.</p> <p>El autorregistro será una herramienta para analizar y pensar en alternativas asertivas para resolver los conflictos que cada uno decida escribir.</p>	Autorregistro	10 minutos
<b>Evaluación</b>	Brindar un espacio de expresión libre sobre el acuerdo o desacuerdo respecto al desarrollo de la jornada.	Participación de todos los estudiantes. Reflexiones adecuadas a lo indicado.	<p>Se entregará a cada estudiante un post-it donde deberá escribir sus opiniones sobre la sesión</p> <p>Se elaborará un cartel que contenga tres opciones de respuesta: Excelente, bien o mal.</p> <p>Cada estudiante deberá colocar su post-it en la columna donde considere que se encuentra su nivel de satisfacción con las actividades realizadas.</p>	Post-it Cartel	5 minutos

			Al momento en el que los estudiantes se retiren, se les pedirá que salgan del salón ordenadamente.		
--	--	--	--	--	--

### Sesión N°. 10: Resolución de problemas

**Objetivo General:** promover herramientas para la resolución de conflictos de forma adecuada utilizando la comunicación asertiva y trabajo en equipo.

Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Saludo y bienvenida</b>	Propiciar un ambiente ameno para el desarrollo de la jornada.	Participación de los estudiantes en la retroalimentación. Nivel de atención y seguimiento de indicaciones.	Las facilitadoras darán la bienvenida y la introducción a la jornada, dando una breve presentación del objetivo del día y se realizará una retroalimentación de la sesión anterior, animándolos también a participar en las actividades.	Ninguno	5 minutos
<b>Técnica central “Resolviendo acertijos”</b>	Aprender de forma práctica que es la resolución de conflictos y los pasos a seguir para lograrlo.	Participación de los estudiantes en la resolución de acertijos. Comprensión y seguimiento de las indicaciones.	Se dividirá a los participantes en tres o cuatro grupos, y se ubicará a cada equipo en una mesa la cual ya tiene asignada un acertijo. Cada mesa posee un acertijo diferente al cuál deberán de dar solución de acuerdo con las instrucciones que se les brinden. Amarillo: Retira dos paletas, de tal forma que solo queden dos triángulos equiláteros.	Fichas con la indicación del acertijo. Paletas de madera.	20 minutos

		<p>Comprensión del contenido explicado.</p> <p>Aplicación de la comunicación asertiva</p> <p>Trabajar en equipo de forma adecuada y asertiva.</p>	<p>Morado: Tendrás que usar tus habilidades matemáticas, agrega dos paletas para que la operación se vuelva correcta.</p> <p>Turquesa: Mueve sólo dos paletas para que te queden 3 triángulos, no tienen que ser iguales.</p> <p>Celeste: ¡Otra operación matemática de paletas! Cambia de lugar dos paletas para que la operación se vuelva correcta.</p> <p>Al terminar el acertijo deben de gritar al unísono "Terminamos" y uno de los facilitadores deberá supervisar el resultado y mostrarles la solución si la acertaron.</p> <p>Se les pedirá que vuelvan a colocar en la posición inicial las paletas.</p> <p>Posteriormente rotarán con los demás grupos y pasarán a la siguiente mesa.</p> <p>Se hará la psicoeducación de: Resolución de conflictos</p>		
<b><i>El nudo</i></b>	Comprender como el uso de nuestra	Comprenden la importancia de pensar fuera de la	Se dividirá el grupo en tres equipos, se trata de hacer un nudo, a partir de un círculo, lo más complicado posible.	Ninguno	20 minutos

	<p>imaginación y pensar de forma diferente o lateral puede llevarnos a mejores resultados en la resolución de conflictos.</p>	<p>caja frente a los problemas.</p> <p>Reconocen el rol que juego en los trabajos en equipo.</p> <p>Reconocen la importancia de participar activamente en la resolución de un conflicto.</p>	<p>Las personas del círculo se enredan pasando por encima y por debajo de las manos del compañero. Cuando ya no puedan complicarlo más deben intentar deshacer el nudo indicando entre sí que deben hacer, para resolver el problema deberán encontrar la forma de desenredarse y quedar como al inicio con sus manos sin cruzarse y viendo hacia el frente.</p>		
<b>Reflexión</b>	<p>Comprender el significado que nos dejan las actividades previamente realizadas</p>	<p>Comprenden la relación de la resolución de conflictos con el trabajo en equipo y la comunicación asertiva.</p>	<p>Se realizará una reflexión de ambas técnicas, de modo que los participantes comprendan los pasos para la resolución de conflictos, así como la importancia de comunicarnos de forma asertiva, y velar por el bienestar del grupo en general no solo del propio.</p> <p>Se harán preguntas como: ¿Cómo fue tu actitud durante las actividades? ¿Qué papel</p>	Ninguno	5 minutos

			jugaste, líder o seguidor? ¿aportaste ideas para resolver los conflictos?		
<b>Cierre</b> <b>“La papa caliente”</b>	Conocer los conocimientos adquiridos y el nivel de disfrute de los participantes.	Reconocen las actividades que fueron más agradables Reconocen los conocimientos adquiridos Comprende las indicaciones de la dinámica Disposición para participar en las preguntas realizadas.	Se colocará en círculo al grupo de participantes se le entregara una pelotita y deberán de pasarla al son de la música, la persona que se quede con la pelota cuando la música se detenga deberá de responder a la pregunta que se realice, y así sucesivamente hasta terminar las preguntas. Las preguntas serán las siguientes: ¿Cómo te sentirse? ¿Qué fue lo que más te gusto? ¿Qué aprendiste? ¿Qué fue lo que menos te gusto? ¿Qué te llevas y que dejas? ¿De qué forma aplicarías la resolución de conflictos en tu día a día?	Pelota	5 minutos

### Sesión n°11: autocuidado

**Objetivo general:** promover la práctica de actividades de autocuidado para favorecer el bienestar psicológico de los y las estudiantes.

Técnica	Objetivo Específico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Saludo y bienvenida</b>	Propiciar un ambiente positivo para el desarrollo de la jornada.	Participación de los estudiantes en la retroalimentación. Que los estudiantes se muestren receptivos a las indicaciones brindadas.	Las facilitadoras darán la introducción a la jornada, dando una breve presentación del objetivo del día y se realizará una retroalimentación de la sesión anterior, animándolos también a participar en las actividades.		5 minutos
<b>Ejercicio de relajación</b>	Generar un espacio de relajación fuera de la tensión y el estrés del día escolar.	Seguimiento de indicaciones. Participación apropiada durante el desarrollo de la técnica.	Se utilizará una técnica tomada de la <b><i>Guía Headspace para la meditación: Cómo dejar atrás el estrés.</i></b> Se pedirá a cada estudiante que se coloque en una posición cómoda para la realización de la técnica, asimismo, se les solicitará la adecuada participación respetando la vivencia de cada uno de los estudiantes.	Celular. Dispositivo de audio.	30 minutos

<b>El sobre del autocuidado</b>	Propiciar el ejercicio de actividades de autocuidado en los estudiantes.	Participación de los estudiantes. Que cada estudiante abra su sobre y lea la información que hay dentro.	Se entregará a cada estudiante un sobre secreto, que contendrá algunas indicaciones para practicar una actividad de autocuidado. Se colocará dentro del sobre una infografía sobre el autocuidado y un reto diferente para cada uno. El reto consistirá en realizar la actividad de autocuidado que contenga el sobre al menos una vez a la semana.	Sobres Infografía Reto de autocuidado	10 minutos
<b>Evaluación</b>	Favorecer la reflexión sobre la técnica realizada durante la jornada.	Participación de los estudiantes. Realización de un dibujo adecuado a la respuesta esperada.	Se entregará un trozo de papel a cada estudiante. En él deberán dibujar un símbolo que represente cómo se sienten luego de haber realizado la actividad de la jornada. Será opcional escribir la interpretación de ese símbolo, sin embargo, el dibujo será anónimo. Cada uno colocará su dibujo en un recipiente al finalizar la sesión.	Papel o cartulina blanca.	10 minutos

### Sesión n°12: autoestima

**Objetivo general:** facilitar el reconocimiento de cualidades y habilidades en los estudiantes para el desarrollo de una autoestima positiva.

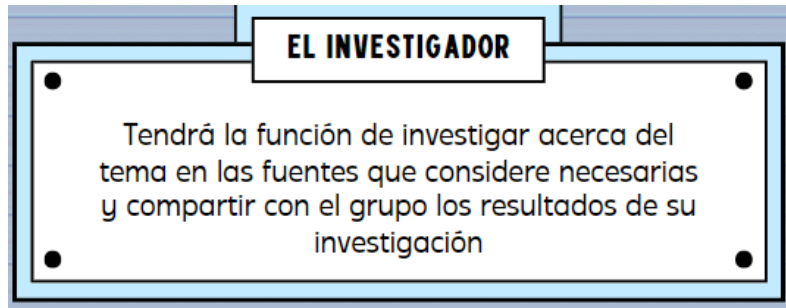
Técnica	Objetivo Especifico	Indicadores	Procedimiento	Materiales	Tiempo
<b>Saludo y bienvenida</b>	Propiciar un ambiente positivo para el desarrollo de la jornada.	Participación de los estudiantes en la retroalimentación. Que los estudiantes se muestren receptivos a las indicaciones brindadas.	Las facilitadoras darán la introducción a la jornada, dando una breve presentación del objetivo del día y se realizará una retroalimentación de la sesión anterior, animándolos también a participar en las actividades.		5 minutos
<b>Mis cualidades positivas</b>	Facilitar las relaciones positivas entre los estudiantes. Identificar las características positivas de cada estudiante.	Seguimiento de indicaciones. Participación de todos los estudiantes.	Se entregará una hoja de papel a cada estudiante. Cada uno deberá escribir su nombre en la parte superior de la hoja, colocar la cinta adhesiva y pegarse su hoja en la espalda. Deberán escribir en la hoja de los demás compañeros cualidades positivas físicas o psicológicas, habilidades o mensajes positivos para cada compañero.	Hojas de papel bond. Lapiceros o plumones Cinta adhesiva	20 minutos

			<p>Todos los estudiantes se levantarán de su asiento y deberán buscar a otros compañeros, es ideal que logren escribir en la hoja de cada uno de sus compañeros de clase.</p> <p>Cuando finalicen, deberán leer los mensajes que les han escrito y reflexionar con las siguientes preguntas de guía:</p> <p>¿Habías identificado todas estas cualidades en ti?</p> <p>¿Alguna de esas cualidades te ha sorprendido?</p> <p>¿Cómo te hace sentir leer los mensajes positivos de tus compañeros?</p>		
<b>El banco de las habilidades</b>	Favorecer la puesta en práctica de las cualidades y habilidades de	Participación de los estudiantes. Reflexión adecuada sobre las habilidades de cada uno.	Se presenta a los estudiantes la propuesta de crear un banco de habilidades donde cada estudiante que quiera se inscribe. Cada uno se comprometerá a poner en común con los demás aquellas estrategias que sabe poner en práctica	Fichas Pliego de papel bond Lapiceros	20 minutos

	<p>cada estudiante.</p>	<p>Disposición a cumplir el compromiso adquirido.</p>	<p>para superar problemas, habilidades y cualidades que posee.</p> <p>Se entregará a cada estudiante una ficha que deberá llenar con la información solicitada.</p> <p>Luego cada uno pasará a colocar su ficha en el banco de habilidades, que consistirá en un cartel visible para todos los estudiantes. Este lo conservarán en el salón de clases.</p>		
<p><b>Evaluación</b></p>	<p>Favorecer la creación de conciencia sobre lo aprendido en las jornadas.</p>	<p>Participación de los estudiantes.</p> <p>Reflexión adecuada sobre el aprendizaje en las jornadas.</p> <p>Disposición a cumplir el compromiso adquirido.</p>	<p>Se elaborará un buzón.</p> <p>Se entregará a cada estudiante un trozo de papel donde deberán escribir al menos un aprendizaje sobre cualquiera de los temas desarrollados en las jornadas anteriores.</p> <p>Cada uno colocará su aprendizaje en ese buzón y se comprometerá a seguirlo poniendo en práctica.</p>	<p>Papel o cartulina</p> <p>Buzón</p> <p>Lápiz o lapicero</p>	<p>10 minutos</p>

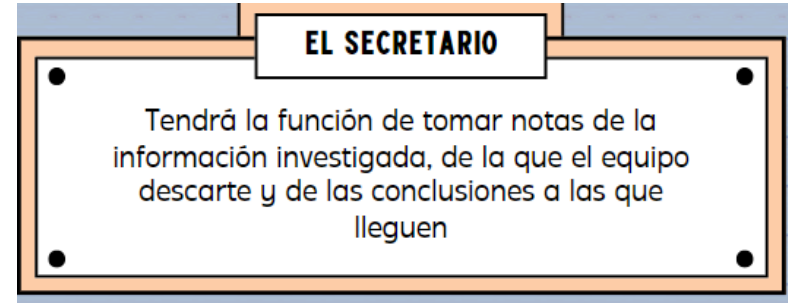
## Anexos sesión 1

### Anexo 1.1 Tarjetas para actividad “La mesa del debate”.



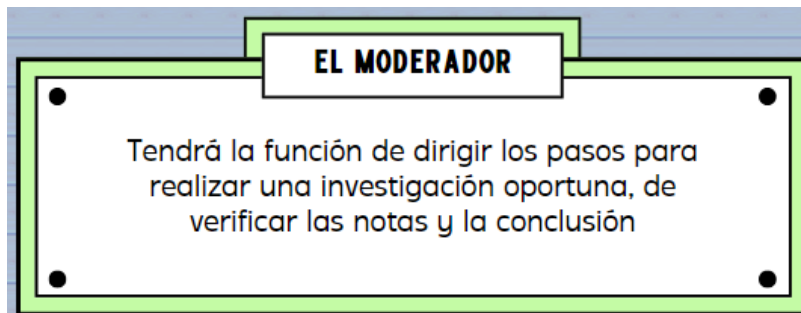
**EL INVESTIGADOR**

Tendrá la función de investigar acerca del tema en las fuentes que considere necesarias y compartir con el grupo los resultados de su investigación



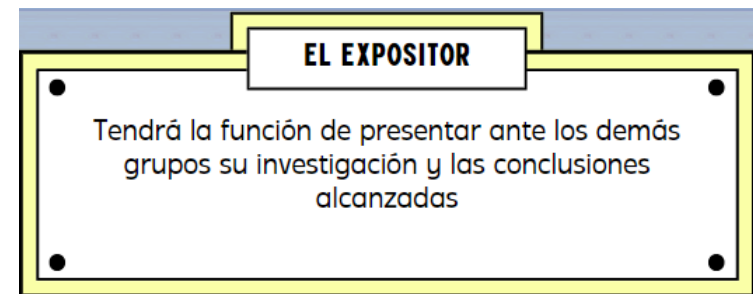
**EL SECRETARIO**

Tendrá la función de tomar notas de la información investigada, de la que el equipo descarte y de las conclusiones a las que lleguen



**EL MODERADOR**

Tendrá la función de dirigir los pasos para realizar una investigación oportuna, de verificar las notas y la conclusión



**EL EXPOSITOR**

Tendrá la función de presentar ante los demás grupos su investigación y las conclusiones alcanzadas

## Anexo 1.2 Listado de derechos asertivos.

**DERECHOS ASERTIVOS**

1. Algunas veces, usted tiene derecho a ser el primero.
2. Usted tiene derecho a cometer errores.
3. Usted tiene derecho a tener sus propias opiniones y creencias.
4. Usted tiene derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.
5. Usted tiene derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.
6. Usted tiene derecho a pedir una aclaración.
7. Usted tiene derecho a intentar cambiar lo que no le satisface.
8. Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
9. Usted tiene derecho a sentir y expresar el dolor.
10. Usted tiene derecho a ignorar los consejos de los demás.
11. Usted tiene derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.
12. Usted tiene derecho a negarse a una petición, a decir "no".
13. Usted tiene derecho a estar sólo, aún cuando los demás deseen su compañía.
14. Usted tiene derecho a no justificarse ante los demás


**DERECHOS ASERTIVOS**

15. Usted tiene derecho a no responsabilizar se de los problemas de los demás.
16. Usted tiene derecho a no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.
17. Usted tiene derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás, o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás.
18. Usted tiene derecho a responder, o no hacerlo.
19. Usted tiene derecho a ser tratado con dignidad.
20. Usted tiene derecho a tener sus propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás
21. Usted tiene derecho a experimentar y expresar sus propios sentimientos, así como a ser su único juez.


**DERECHOS ASERTIVOS**

22. Usted tiene derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
23. Usted tiene derecho a pedir lo que quiere.
24. Usted tiene derecho a hacer menos de lo que es capaz de hacer.
25. Usted tiene derecho a decidir qué hacer con su cuerpo, tiempo, y propiedad.
26. Usted tiene derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
27. Usted tiene derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
28. Usted tiene derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona.

**Anexo 1.3 Hojas de registro para los derechos asertivos.**



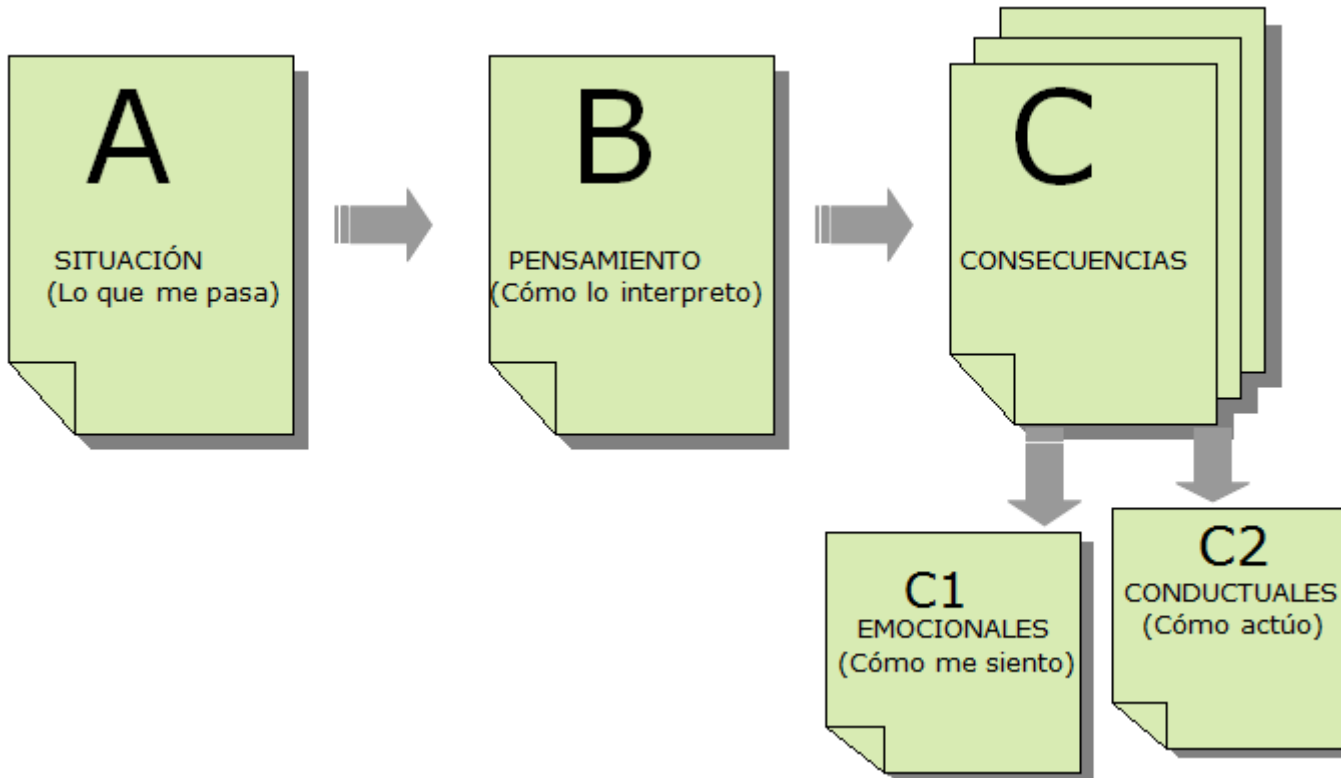
REGISTRO DE  
"DERECHOS ASERTIVOS"



REGISTRO DE  
"DERECHOS ASERTIVOS"

Anexos sesión 2

Anexo 2.1 Esquema para psicoeducación de Modelo Cognitivo ABC



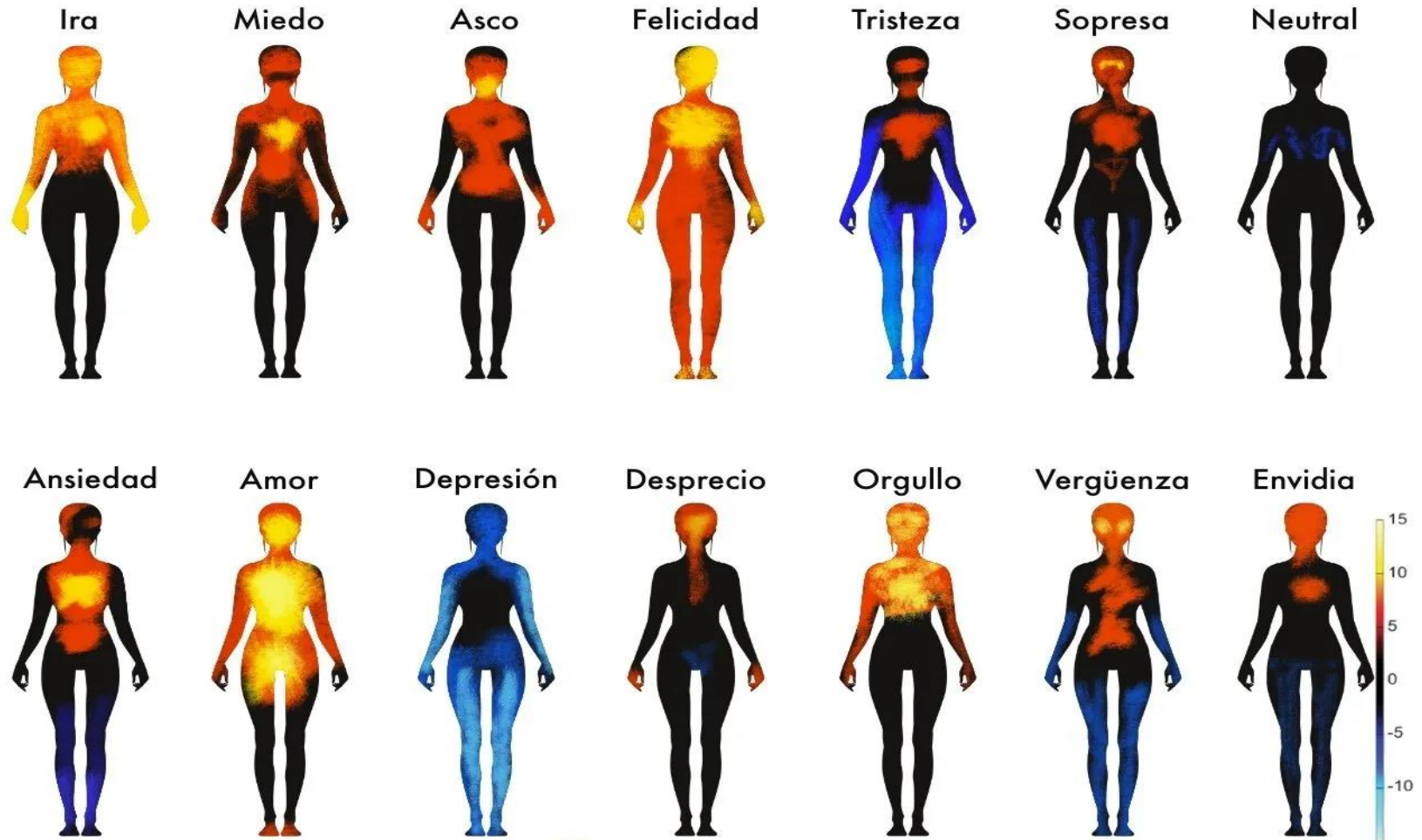
Anexo 2.2 Tabla periódica de las emociones

# TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

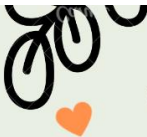



Anexo 2.3 Mapa corporal de las emociones





Mapa Corporal de las Emociones



## Anexo 2.4 Autorregistro de pensamientos y emociones

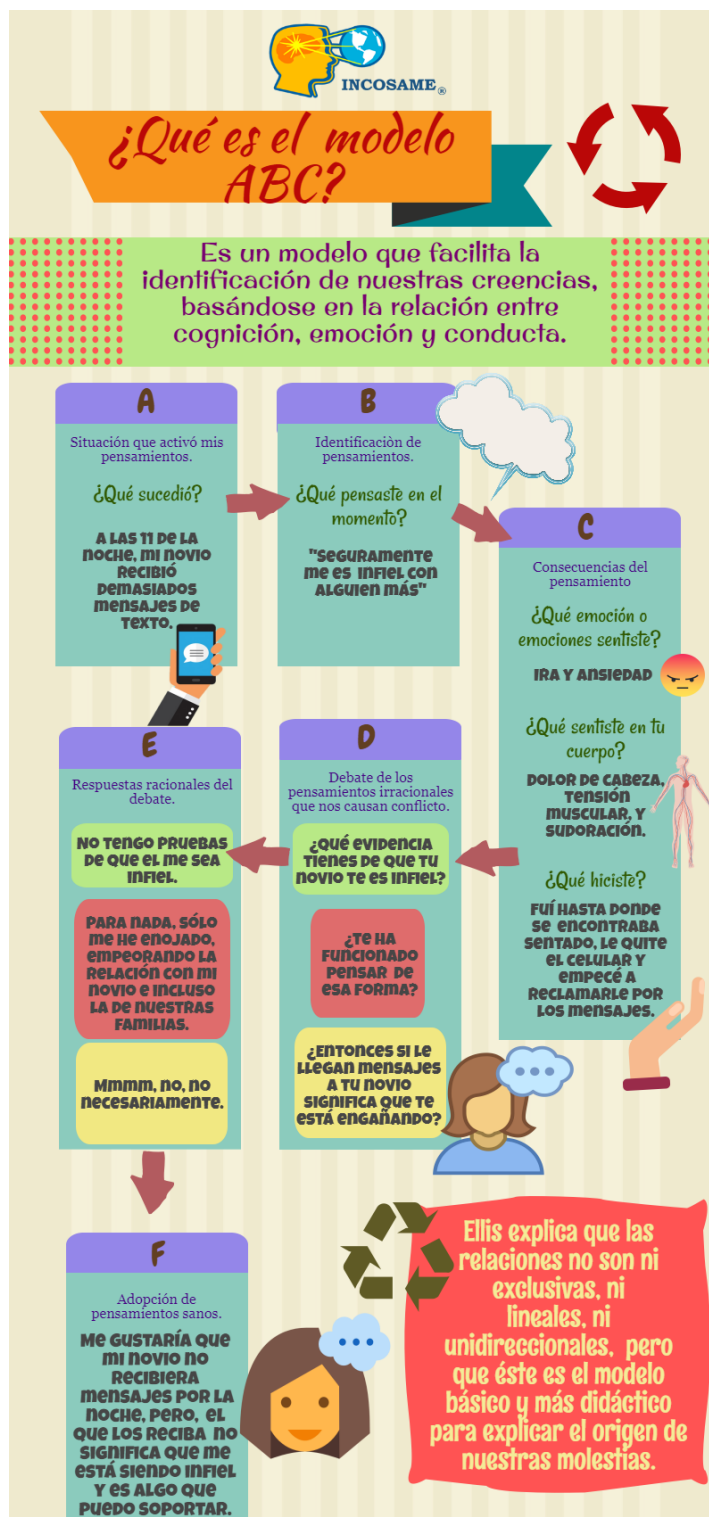
 **Conociendo mis pensamientos y emociones**  **Autorregistro**

Situación	Pensamiento	Emoción
Conducta	¿Es real mi pensamiento	¿Cómo puedo cambiarlo?

## Anexos sesión 3

## Anexo 3.1 Esquema del modelo cognitivo ABCDEF



### Anexo 3.2 Autorregistros sobre distorsiones cognitivas

	<b>Distorsión Cognitiva</b>	<b>¿En qué consiste?</b>	<b>Frase</b>	<b>¿?</b>	<b>Ejemplo</b>
1	<b>Pensamiento dicotómico</b>	Percibimos las cosas de forma extrema. Si no está bien todo, todo está mal.	<i>"O logro el éxito sin obstáculos o fracaso sin piedad"</i>		
2	<b>Sobregeneralización</b>	Anticipamos que las cosas siempre sucederán de la misma forma porque antes fue así.	<i>"Cuando intento algo nuevo siempre vuelvo a fracasar"</i>		
3	<b>Etiquetaje</b>	Ponemos etiquetas a situaciones o personas solo tomando en cuenta un rasgo o cualidad.	<i>"Soy un fracasado" "Es una neurótica"</i>		
4	<b>Falacia del cambio</b>	Cuando se atribuye como requisito indispensable que algo externo cambie para que uno mejore.	<i>"Nuestra relación mejoraría si mi pareja cambiará sus hábitos"</i>		
5	<b>Lectura del pensamiento</b>	Suponer que sabemos lo que otros están pensando y asumirlo como cierto. "Leer la mente" de los otros.	<i>"Ella está pensando que me he vestido mal hoy"</i>		
6	<b>Razonamiento emotivo</b>	Pensamos que algo es cierto porque sentimos que es así. Es tener esa "corazonada" y vivirla como real.	<i>"Siento que hoy hice el ridículo frente a todos. Entonces fue así "</i>		
7	<b>Personalización</b>	Creemos que las acciones de los otros suceden por o para nosotros, se toma personal lo que sucede en el entorno.	<i>"Mi pareja no me ayuda en las tareas del hogar porque no me ama"</i>		

8	<b>Falacia del control</b>	Pensamos que tenemos toda o nada de responsabilidad y control sobre lo que ocurre a otros y a nosotros mismos.	<i>"De mí depende que mis padres estén felices"</i>		
9	<b>Deberías</b>	Imponemos esos "debo" o "tengo que" a nosotros o a los demás sobre cómo actuar, sentir o pensar.	<i>"Yo debería ser capaz de mantener tranquilo siempre"</i>		
10	<b>Falacia de justicia</b>	Cuando esperamos que el mundo nos trate bien por comportarnos bien. Recibir un trato equivalente.	<i>"No es justo que me traté así si yo le di todo de mí"</i>		
11	<b>Maximización</b>	Vemos de forma excesiva el impacto de cosas negativas que hacemos o nos suceden.	<i>"No logré entrar a la universidad, eso significa que no soy bueno ni tengo futuro"</i>		
12	<b>Catastrofismo</b>	Imaginamos el peor escenario posible o percibimos las situaciones como insoportables.	<i>"Si mi relación termina voy a caer en depresión, no podría soportar estar sola"</i>		
13	<b>Adivinación</b>	Creemos predecir los resultados de situaciones que aún no han sucedido y lo hacemos de manera negativa.	<i>"Si le digo que me gusta se va a reír de mí"</i>		
14	<b>Abstracción selectiva</b>	Focalizamos la atención en detalles negativos de una situación y se imposibilita ver algo positivo.	<i>"Me felicitó, pero esa crítica que me hizo demuestra que no soy tan bueno en esto"</i>		
15	<b>Minimización</b>	Le restamos importancia o no notamos las cosas buenas que tenemos, nos pasan o hacemos.	<i>"El examen estaba fácil, por eso es que pude obtener buena nota"</i>		

Anexo 3.3 Autorregistro de pensamientos irracionales

**Conociendo mis pensamientos irracionales**  
**Autorregistro**

A Acontecimiento ¿Qué sucedió?	B - Pensamiento ¿Qué pensaste en el momento?	C - Emoción ¿Qué emociones sentiste? ¿Qué sentiste en tu cuerpo?	C - Conducta ¿Qué hiciste?	D - Debate ¿Qué evidencia tienes? ¿Te funciona pensar de esa forma?	E - Efecto del debate Pensamiento alternativo	F - Nuevo estado emocional y conducta y resultado
						○
						○

## Anexos sesión 4

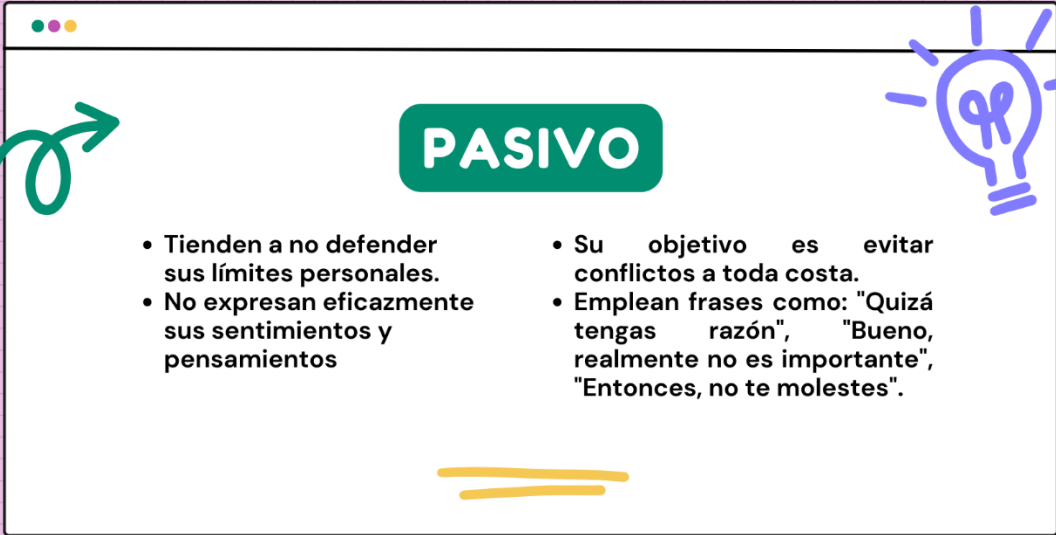
## Anexo 4.1 Mensaje para actividad del teléfono sin palabras

**“EN LA CIUDAD, UN VIEJO  
CANTABA CON UN MICRO  
MIENTRAS SU GUAPA  
COMPAÑERA TOCABA  
CON LA GUITARRA  
BELLAS MELODÍAS”.**

**“EN LA CIUDAD, UN VIEJO  
CANTABA CON UN MICRO  
MIENTRAS SU GUAPA  
COMPAÑERA TOCABA  
CON LA GUITARRA  
BELLAS MELODÍAS”.**

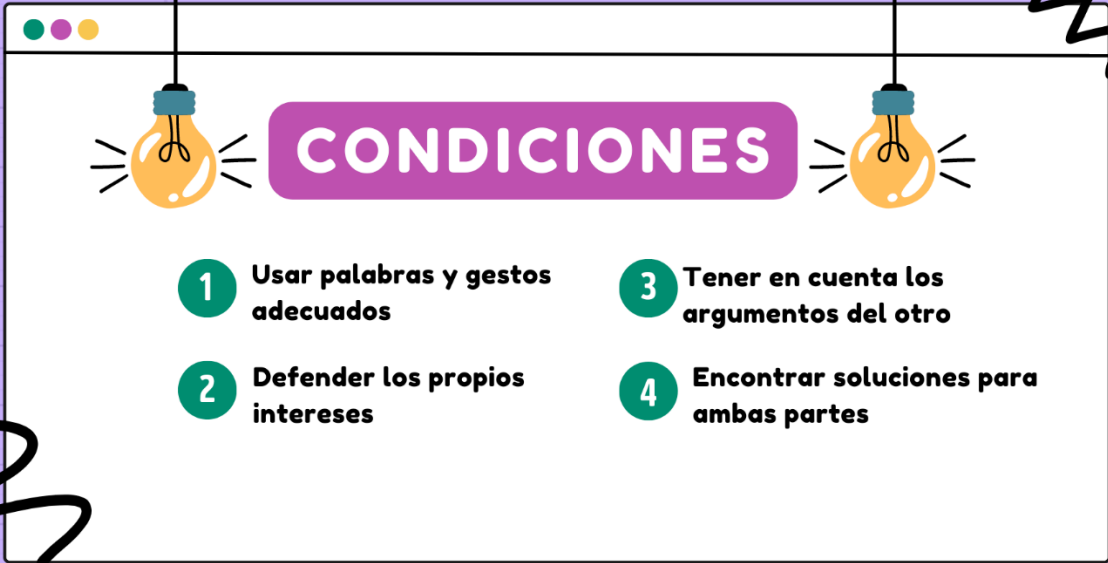
## Anexo 4.2 Psicoeducación sobre los estilos de comunicación







## PASIVO

- Tienen a no defender sus límites personales.
- No expresan eficazmente sus sentimientos y pensamientos
- Su objetivo es evitar conflictos a toda costa.
- Emplean frases como: "Quizá tengas razón", "Bueno, realmente no es importante", "Entonces, no te molestes".



## CONDICIONES




- 1 Usar palabras y gestos adecuados
- 2 Defender los propios intereses
- 3 Tener en cuenta los argumentos del otro
- 4 Encontrar soluciones para ambas partes



## ASERTIVO

- Respeto a la opinión de los demás.
- Son capaces de exponer sus sentimientos y pensamientos de manera adecuada.


Empleamos frases como: "Yo pienso que...", "Yo siento...", "Quiero...", "Hagamos...", "¿Cómo podemos resolver esto?", "¿Qué piensas", "¿Qué te parece si...?".

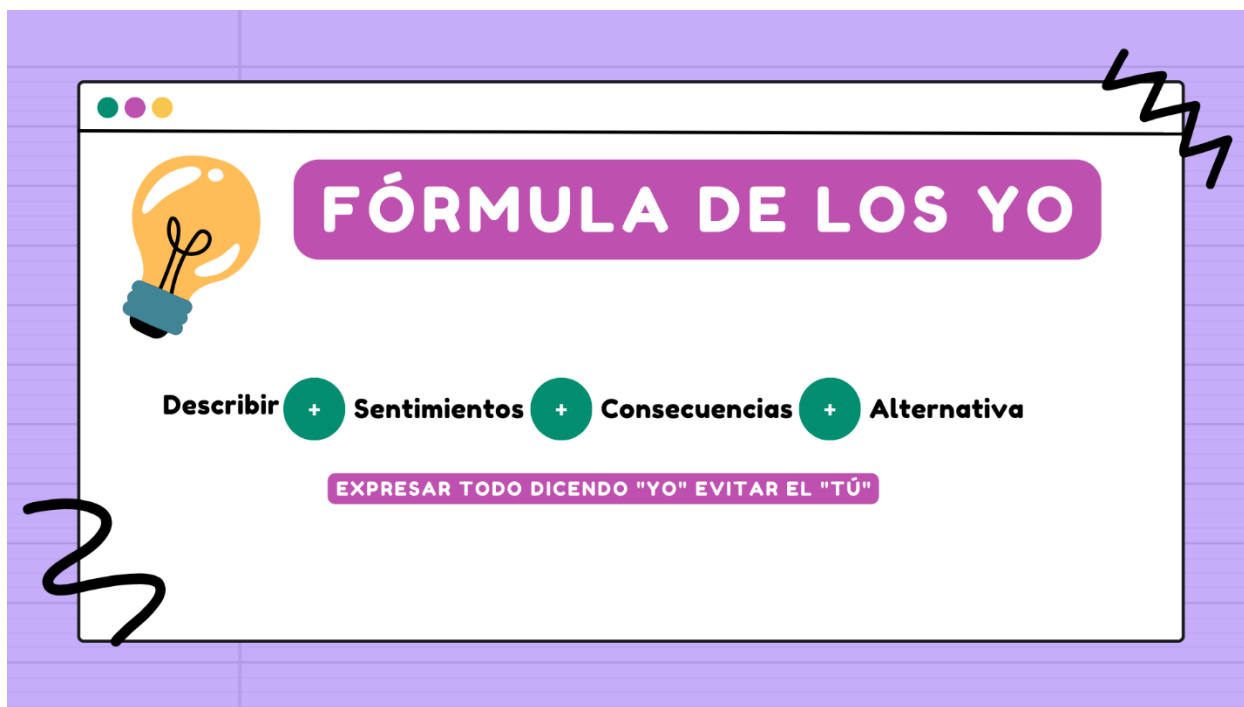



## AGRESIVO

- No respetan los límites personales.
- Son propensos a tener comportamientos hostiles.

Emplean frases como: "Esto es lo que yo quiero, lo que tu quieres no es importante", "Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan", "Harías mejor en...", "Ándate con cuidado...", "Si no lo haces...", "Deberías...".





 **FÓRMULA DE LOS YO**

**Describir + Sentimientos + Consecuencias + Alternativa**

**EXPRESAR TODO DICENDO "YO" EVITAR EL "TÚ"**

**Anexo 4.3 Casos para actividad “la fórmula de los yo”**

Tu hermano/a deja toda su ropa tirada en tu cuarto y su toalla luego de bañarse ¿Qué le dirías?

Habías quedado de salir al cine con un amigo/a y sin avisar llega media hora más tarde. No estás de buen humor y te molesta ¿Qué le dirías?

Vas a cenar a un restaurante con tu familia y cuando te traen la comida está fría y no luce bien ¿Qué harías?

Tu grupo de amigos están en medio de un emocionante partido de fútbol, al último momento un miembro del equipo falla un gol y pierden el partido ¿Cómo reaccionarías?

Te entregan la nota de un examen y al revisar notas que el profesor se equivocó al sumar los puntajes ¿Qué harías?

Estás realizando una tarea en grupo y uno de tus compañeros no está trabajando en nada ¿Qué le dirías?

## Anexos sesión 6

### Anexo 6.1 Reglas básicas sobre la escucha activa

#### REGLAS BASICAS

- Dejar de hablar. No puedes escuchar cuándo estás hablando.
- Prestar interés, no hacer otras cosas mientras la otra persona te habla, evitar distracciones
- Tratar de comprenderla, ponte en su lugar
- Demostrar que la estás comprendiendo y aceptando. Lo puedes demostrar a través de una postura corporal de atención (mirándole a los ojos, inclinado hacia ella, asintiendo con la cabeza etc.)
- Resumir lo que entendiste
- Hacer preguntas aclarativas o resumir lo que dijo para ver si realmente lo entendiste bien.
- No interrumpir
- No criticar

#### “REFLEXIONEMOS SOBRE LA ESCUCHA”

1. ¿Cómo sabes que te están escuchando?
2. ¿Qué cosas hacen las personas cuando les estás hablando y te parece que no te están poniendo atención?
3. ¿Qué sientes cuando te escuchan?
4. ¿Qué sientes cuando no te escucha

## Anexo 6.2 Cuento de familia izquierdo

### Ejercicio Comunicación y escucha activa

Instrucciones: Se solicita al grupo formar un círculo de pie en el espacio, cada participante tendrá entre sus manos una tarjeta blanca (quien facilita puede definir que sea un bolígrafo, lápiz u otro objeto).

La persona responsable de la facilitación les leerá el cuento, al contárselos, cada que escuchen izquierdo/a o derecho/a, deberán pasar su objeto a uno u otro lado, tantas veces como lo requiera la historia, no importa si comienzan a acumular objetos, deben continuar con el relato. Al finalizar se realizan una serie de preguntas al grupo sobre el relato.

### La familia Izquierdo

Este es el relato de la familia Izquierdo, que está compuesta, en el orden Derecho de las cosas, primero por madre y padre, la señora María Izquierdo y el señor Pedro Izquierdo, y siguiendo este derecho, por sus hija e hijo, Juanita Izquierdo y Juan Izquierdo. La señora Izquierdo, una profesional del campo del Derecho, especialista en el sistema de impartición de justicia mexicano, se dirige todos los días derecha a su oficina de los magistrados del Derecho, a impartir todos sus conocimientos del Derecho, independientemente que pertenezca al partido Izquierdo, por cierto, es una gran defensora del Derecho Humano.

El señor Izquierdo, por su parte, se da todo el derecho de permanecer en su casa, haciendo el trabajo en casa de izquierda a derecha, empezando por la cocina que está a la izquierda y terminando con la sala que está a la derecha de la puerta principal, el señor Izquierdo, es amante de las novelas, y su novela favorita es “el Derecho de amarte Derecho”. Disfruta mucho de leer entre otras cosas a Nietzsche, Juan Villoro y Rosario Castellanos.

A su hija Juanita Izquierdo, le encanta escribir relatos sobre ficción, estudia Letras Hispanas en Ciudad Universitaria, todos sus textos los escribe con su mano izquierda, pues ella se da el derecho de ser zurda, aunque cuando organiza las cosas, en su habitación que está al lado derecho del pasillo, lo hace distribuyendo todo de derecha a izquierda, igual que su papá, el señor Izquierdo.

En el armario que está al lado izquierdo de su cama, están nueve fotos de la familia Izquierdo, siempre las ubica al lado izquierdo, del tocador derecho, que está a la izquierda del canasto de la ropa sucia.

El hijo de la familia Izquierdo, Juan Izquierdo, tiene como sueño seguir la profesión de su madre, María Izquierdo, es decir, seguir derecho con sus estudios, para estudiar Derecho, y trabajar donde los magistrados del derecho. A diferencia de su hermana, Juanita Izquierdo, Juan Izquierdo es desorganizado, su habitación queda al lado izquierdo del pasillo, y él no es zurdo, el sí es derecho.

Para llegar a la casa de la Familia Izquierdo, es cuestión de seguir el corredor derecho, de la avenida “Derecho Salvador”, que es la avenida principal del pueblo, siguiendo derecho, hacia el lado izquierdo de la vía, se encuentra la iglesia principal del pueblo, a la izquierda de esta, está la sede

del partido de derecha, que está justo en la esquina, volteando hacia la derecha de esta esquina, continuando derecho tres cuadras más se encuentra hacia el lado derecho de esta calle, una casa de color azul, que es donde vive la familia Izquierdo.

1. ¿Cuántas personas son en la familia Izquierdo?
2. ¿A qué se dedican el señor y la señora Izquierdo?
3. ¿En qué es especialista la Sra. Izquierdo?
4. ¿Qué estudia Juanita Izquierdo?
5. ¿Cuántas fotos tiene Juanita en su armario?
6. ¿De qué color es la casa de la familia Izquierdo?

### Anexo 6.3 Material sobre conductas de escucha activa

#### “CONDUCTAS DE ESCUCHA ACTIVA UTILIZADAS”

Para el observador:

- ¿Qué de lo que hizo el escuchador (qué frases introductorias, qué preguntas) te pareció eficaz?
- ¿Cuál de las conductas de escucha activa utilizó?
- ¿Hizo contacto visual?
- ¿Asentó para mostrar su interés?
- ¿Cómo estuvo su postura corporal (inclinado hacia el hablador o
- ¿Hizo preguntas abiertas para aclarar la información?
- ¿Ignoró distracciones por cosas externas?
- ¿Evitó criticar y juzgar lo que el otro dijo?
- ¿Utilizó el parafraseo y /o dio un resumen?
- ¿Qué preguntas y qué frases introductorias te parecieron muy útiles?

#### “CONDUCTAS DE ESCUCHA ACTIVA UTILIZADAS”

Para el hablador

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué de lo que el otro hizo o dijo te ha ayudado?

#### “CONDUCTAS DE ESCUCHA ACTIVA UTILIZADAS”

Para el escuchador

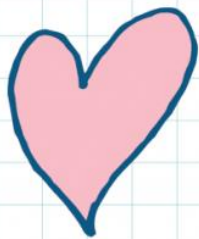
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué conducta o técnica te resultó fácil y qué resultó difícil?

## Anexos sesión 7

### Anexo 7.1 Hoja de ejercicios con situaciones

- a) La profesora llama la atención a un alumno por su mal comportamiento.
- b) Tu compañero te llama la atención por copiarte su tarea
- c) Padres critican a su hijo por mala nota en la libreta
- d) Jorge le dice a Marcos “siempre eres tardón” porque llegó tarde al partido de fútbol.
- e) Tu hermano te llama la atención porque has prestado su cuaderno sin su conocimiento.
- f) Te suspenden en el colegio por haberle pegado a tus compañeros.
- g) Tu papá te castiga por haber desaprobado el año escolar.
- h) El profesor te quita el examen por estar copiando de tus compañeros.
- i) Tus compañeros de grupo te llaman la atención por no haber podido cumplir la entrega del trabajo grupal, porque tú no cumpliste con la parte del trabajo que te correspondía.
- j) Tu amigo(a) está molesto(a) contigo por no haber asistido a la cita que tenían.

## QUÉ DECIR PARA SER ASERTIVO/A



EMOCIONES

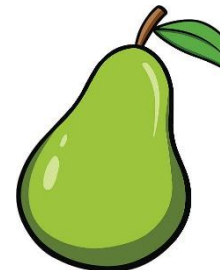


CAUSAS



SOLUCIÓN

Anexo 7.3 Árbol para actividad de cierre




## Anexos sesión 8

### Anexo 8.1 Autorregistro sobre expresión y aceptación de halagos

EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN DE HALAGOS			
PERSONAS	EXPRESANDO HALAGOS	REACCIÓN GESTUAL DE LA PERSONA	REACCIÓN VERBAL DE LA PERSONA
COMPAÑERO DE CLASE			
PAPÁ			
MAMÁ			
HERMANO(A)			
AMIGO (A)			
OTROS			

Anexos sesión 9

Anexo 9.1 Autorregistro sobre el establecimiento de límites



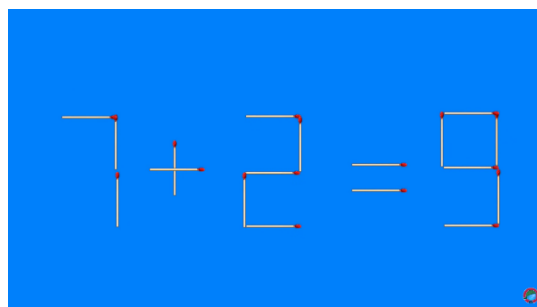
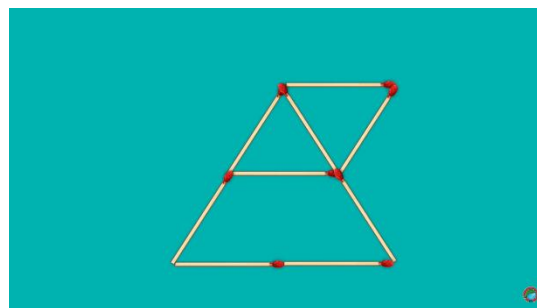
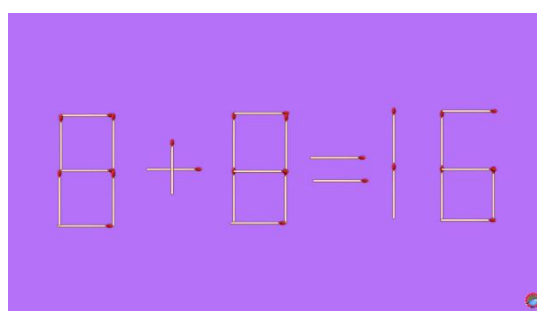
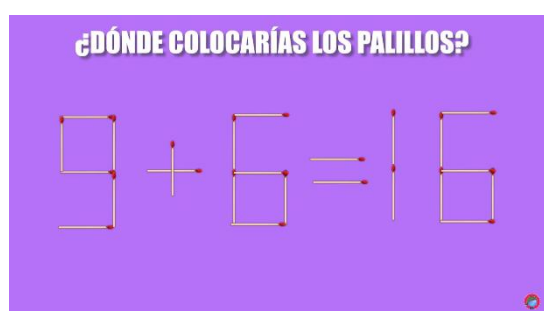
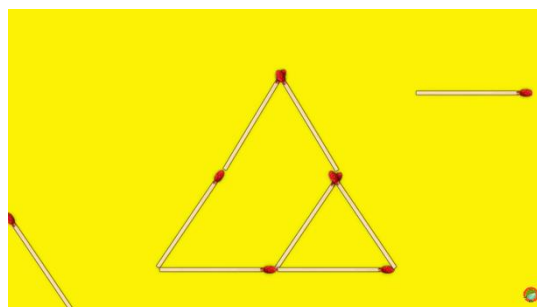
**COMPLETA EL CUADRO**  
 Trata de imaginar la situación y tu respuesta asertiva ante esa situación (cómo lo diríamos, tono de voz, gestos, etc.) antes de escribir la última casilla. Escribe todas las situaciones que te sean posibles.

Descripción del acontecimiento/ situación en la que me costó decir que NO	Conducta ante la situación	Sensaciones y emociones asociadas a esa situación. Ideas y pensamientos.	¿Cómo podría reescribir la situación de manera asertiva? ¿Cómo me gustaría haber actuado? Escribe textualmente.

Autorregistro tomado de: <https://psimammoliti.com/como-poner-limites-sano>

## Anexos sesión 10

## Anexo 10.1 Fichas con acertijos



Anexos sesión 11

Anexo 11.1 Psicoeducación sobre el autocuidado

**Hablemos del autocuidado**

Es la práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

No tiene que ser hacer alguna actividad complicada, a veces acostarse en la cama o en sofá sin hacer nada más funciona.

El autocuidado es:  
**Un ratito para mí**

**Tipos de autocuidado**

- Autocuidado físico
- Autocuidado emocional
- Autocuidado social
- Autocuidado cognitivo

**Hablemos del autocuidado**

Es la práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

No tiene que ser hacer alguna actividad complicada, a veces acostarse en la cama o en sofá sin hacer nada más funciona.

El autocuidado es:  
**Un ratito para mí**

**Tipos de autocuidado**

- Autocuidado físico
- Autocuidado emocional
- Autocuidado social
- Autocuidado cognitivo

**Hablemos del autocuidado**

Es la práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar.

No tiene que ser hacer alguna actividad complicada, a veces acostarse en la cama o en sofá sin hacer nada más funciona.

El autocuidado es:  
**Un ratito para mí**

**Tipos de autocuidado**

- Autocuidado físico
- Autocuidado emocional
- Autocuidado social
- Autocuidado cognitivo

## Anexo 11.2 Fichas para reto de autocuidado

Dormir 8 horas	Comer algo saludable	Tomar un tiempo de descanso totalmente libre	Tomar un baño con tiempo y dedicación	Aprender algo nuevo
Expresar lo que siento	Decirme una cualidad que me guste de mí	Validar mis emociones	Iniciar un diario de emociones	Practicar una actividad que no haces hace mucho
Pedir ayuda cuando la necesite	Conversar con alguien que me agrada	Expresar afecto a alguien a quien quieres	Identificar a mis personas de confianza	Ve un documental sobre un tema que te interese
Haz ejercicio	Da un paseo	Mira una película que te guste	Date un descanso de redes sociales	Haz una actividad solo

Anexos sesión 12

Anexo 12.1 Fichas para el banco de habilidades

DATOS PERSONALES	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nombre	Apellidos
HABILIDADES	PRINCIPIANTE/INTERMEDIO/AVANZADO
1. <input type="text"/>	<input type="text"/>
2. <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Certifico que todas las respuestas dadas aquí son verdaderas. Por favor contactarme en caso de necesitar mi ayuda.	

DATOS PERSONALES	
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Nombre	Apellidos
HABILIDADES	PRINCIPIANTE/INTERMEDIO/AVANZADO
1. <input type="text"/>	<input type="text"/>
2. <input type="text"/>	<input type="text"/>
<input checked="" type="checkbox"/> Certifico que todas las respuestas dadas aquí son verdaderas. Por favor contactarme en caso de necesitar mi ayuda.	