

**UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**“EFECTO DEL PROGRAMA “ENTRENANDO PARA LA VIDA” EN LAS
HABILIDADES SOCIALES DE LOS ALUMNOS DEL 1° AÑO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. JULIO ARMANDO RUIZ VÁSQUEZ
AMARILIS ,2017”**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

TESISTAS: ERIKA YVETT, ILDEFONSO REINOSO

LENIT CLAUDIA, JARA NIEVES

ASESORA: Mg. YÉSSICA, RIVERA MANSILLA

HUÁNUCO – PERÚ

2018

DEDICATORIA

A nuestros padres, hermanos y familiares por brindarnos su apoyo incondicional.

A nuestros docentes de la Facultad de Psicología, asesora Psic. Yéssica Rivera Mansilla por brindarnos su tiempo, conocimiento y motivación para continuar adelante.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por bendecirnos en nuestro quehacer diario y en cada parte de nuestra vida.

Agradecemos a la Facultad de Psicología y a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco, por formarnos como profesionales en Psicología.

Agradecemos a la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez, especialmente a su directora, por ser parte fundamental de nuestra investigación.

A nuestra asesora, por brindarnos tiempo y dedicación para el desarrollo de nuestra investigación.

A los jurados de tesis, por brindar el tiempo necesario para desarrollar el informe de investigación para su presentación impecable.

A la decana de nuestra facultad, por brindarnos las facilidades para la culminación total del proyecto e informe de tesis.

A nuestros padres por darnos la confianza para conseguir nuestras metas y por ser nuestro soporte día a día.

A los alumnos y docentes de la institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez que formaron parte del grupo, por su colaboración y entusiasmo durante la aplicación del proyecto de investigación.

RESUMEN

La investigación es de tipo Aplicada, con diseño pre experimental, tuvo como objetivo determinar el efecto del programa “Entrenando para la Vida” en 30 estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez”, Amarilis. Utilizando el estadístico t de student dio como resultado 3.034 determinando que sí existen diferencias significativas entre las puntuaciones generales obtenidas del pre test y post test. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general. Asimismo, observamos que en las dimensiones Asertividad ($t= 2.024$), Comunicación ($t= 2.593$), y Autoestima ($t= 4.210$) se encontraron diferencias significativas, por otro lado, en la dimensión Toma de Decisiones ($t= 1.812$), no se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En conclusión, el programa “Entrenando para la Vida” desarrollado para las habilidades sociales fue efectivo. Asimismo, se incrementaron las habilidades de Asertividad, las habilidades de Comunicación, Autoestima. Por otro lado, no se evidenciaron diferencias significativas en las habilidades de toma de decisiones.

Palabras Clave: habilidades sociales, asertividad, comunicación, autoestima, toma de decisiones, estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The research is of the Applied type, with a pre-experimental design, aimed to determine the effect of the "Training for Life" program on 30 students of the first year of high school of the Educational Institution "Julio Armando Ruiz Vásquez", Amarilis. Using the student's t-statistic resulted in 3.034 determining that there are significant differences between the general scores obtained from the pre-test and post-test. Therefore, the null hypothesis is rejected and the general hypothesis is accepted. Likewise, we observed that in the dimensions Assertiveness ($t = 2.024$), Communication ($t = 2.593$), and Self-esteem ($t = 4.210$) significant differences were found, on the other hand, in the dimension Decision Making ($t = 1.812$), not statistically significant differences were found. In conclusion, the "Training for Life" program developed for social skills was effective. Likewise, the skills of Assertiveness, Communication skills, Self-esteem were increased. On the other hand, there were no significant differences in decision-making skills.

Keywords: social skills, assertiveness, self-esteem, decision-making, communication, high school students.

INTRODUCCIÓN

Es muy importante desarrollar las habilidades sociales en los adolescentes, puesto que, el manejo adecuado de éstas, generan relaciones positivas y un bienestar general, el cual les será útil en su juventud y su vida adulta. De ese modo, realizar un trabajo de intervención en habilidades sociales en los alumnos del primer año de secundaria de la institución educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez”, que fue de interés para nosotras.

En la investigación se realizaron dos evaluaciones al grupo de estudio, una evaluación pre test y un post test, en donde se evaluaron los niveles de habilidades sociales en los estudiantes del primer año de secundaria sección “A”. De este modo, se determinó el efecto del Programa de Habilidades Sociales “Entrenando para la vida” en las habilidades sociales y se establecieron las diferencias en los resultados de sus dimensiones entre el pre test y post test.

En la investigación, en el primer capítulo se fundamenta el problema de investigación incluyendo el acontecer internacional y nacional. Asimismo, la formulación del problema, los objetivos, antecedentes, justificación e importancia y limitaciones que se presentaron en el desarrollo de la investigación.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico conceptual, que incluye los estudios previos a nivel internacional, nacional y local, así como, las teorías acerca de las habilidades sociales. Además de, las definiciones conceptuales, el sistema de variables, dimensiones e indicadores y las definiciones operacionales.

En el tercer capítulo, se encuentra el marco metodológico, es decir, la metodología utilizada, el ámbito, la población y muestra del estudio. Se presenta a detalle, el tipo de investigación, el método, el diseño, las técnicas e instrumentos.

De la misma manera, en el cuarto capítulo se presentan los resultados de la investigación, el análisis, interpretación y discusión de resultados.

Por último, en el quinto capítulo, se encuentran las conclusiones y recomendaciones acorde a lo encontrado en la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT	5
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I.....	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Fundamentación del problema	11
1.2. Formulación del problema	14
1.2.1. Problema General	14
1.2.2. Problemas Específicos	14
1.3. Objetivos: Generales y específicos	15
1.3.1. General.....	15
1.3.2. Específicos	15
1.4. Justificación e importancia.....	16
1.5. Limitaciones.....	17
CAPÍTULO II.....	18
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	18
2.1. Antecedentes	18
A. A nivel internacional.....	18
B. A nivel nacional	21
C. A nivel local	26
2.2. Fundamentación teórica	27

2.2.1 Aspectos relacionados con la variable habilidades sociales	27
2.2.2. Programa “Entrenando para la Vida”	35
2.2.3. Adolescencia	36
2.3. Definiciones conceptuales.....	37
Habilidades sociales.	37
Programa “Entrenando para la Vida”.	37
2.4. Sistema de variables – Dimensiones e indicadores	38
2.4.1. Variable independiente: Programa “Entrenando para la Vida” en las habilidades sociales.....	38
2.4.2. Variable Dependiente: Habilidades Sociales	39
2.5. Definición operacional de las variables	39
2.5.1 V.I. Programa “Entrenando para la Vida” en las habilidades sociales:	39
2.5.2 V.D. Habilidades sociales.	40
2.6. Hipótesis	40
Hipótesis sustantiva:.....	40
Hipótesis Estadística.....	42
CAPÍTULO III	44
MARCO METODOLÓGICO	44
3.1. Nivel, tipo y método de la investigación.....	44
3.2. Diseño de investigación	44
3.3. Ámbito de la investigación	44
3.4. Población y muestra.....	46

	10
3.4.1. Población.....	46
3.4.2. Muestra	46
3.4.3. Criterios de inclusión y exclusión.....	47
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.6. Procedimientos de la recolección de la información	53
3.7. Técnica de procesamiento de datos	53
CAPÍTULO IV	54
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	54
4.1. Presentación de resultados	54
4.1.1. Resultado General.....	54
4.1.2. Resultados por dimensiones	55
4.2. Análisis e interpretación de los resultados	57
4.3. Verificación de hipótesis.....	59
Tabla 9.....	59
4.4. Discusión de los resultados	70
CAPÍTULO V	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	74
5.1. Conclusiones	74
5.2. Sugerencias y recomendaciones	75
BIBLIOGRAFÍA	76
ANEXOS.....	79

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Fundamentación del problema

Desde la infancia, y durante nuestra existencia, las relaciones interpersonales son muy importantes para la vida, pues, éstas pueden llegar a ser fuente de felicidad o de conflicto, en contextos como: la familia, el lugar de estudio o lugares de recreación. Asimismo, sentirse bien con uno mismo y con los demás nos permite el bienestar emocional.

El estudio de las habilidades sociales ha tenido un notable auge en los últimos años. Nuestras experiencias cotidianas nos indican que invertimos tiempo en interactuar con los demás. Por lo tanto, es necesario contar con habilidades adecuadas, para lograr que el intercambio social con los demás pueda generar relaciones positivas y un bienestar personal general. (Carrillo, 2015)

En Psicología como en otras especialidades se ha demostrado e identificado la importancia de las habilidades sociales o de las relaciones interpersonales en el éxito o el fracaso de las personas en la sociedad. Además, el desarrollo de las habilidades sociales posibilita contar con herramientas para enfrentar positivamente situaciones de convivencia grupal y relaciones de conflicto como el bullying o violencia entre compañeros y fortalecer la voluntad para tolerar la frustración. Es así, que Klaus, Bellack y Hersen en 1977 (como se citó en García, 2010) refieren que las habilidades sociales son la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social, en una gran variedad de contextos interpersonales, llegando a disminuir posibles conflictos.

Michelson en 1993 (como se citó en Nuñez, 2016) refiere que, a lo largo de la vida, el ser humano va adquiriendo una serie de habilidades que le permiten adaptarse a su

medio, tanto físico como social. Es decir, a la destreza para actuar socialmente, compartiendo el movimiento y el cambio de una cultura o una sociedad concreta dentro de la realidad.

El ser humano es un ser social por naturaleza, es así que, un déficit en habilidades sociales suele convertirse en algo doloroso para niños y adolescentes, que ven como sus relaciones con los otros se vuelven algo muy complicado y en ocasiones llegan a provocar aislamiento, timidez y retraimiento o, por el contrario, conductas agresivas e inadecuadas.

Las personas con déficit en habilidades sociales experimentan aislamiento social, rechazo y baja autoestima, como consecuencia de percibirse a sí mismas como incompetentes socialmente. Cuando las habilidades sociales son apropiadas, el resultado es un mayor sentido de autoeficacia y un mayor reforzamiento social positivo, tanto a corto como a largo plazo.

En el contexto escolar, es importante fomentar el desarrollo de las habilidades sociales debido a la aparición de comportamientos inadecuados que dificultan la interacción positiva de algunos alumnos con sus iguales y con las personas adultas. Por ejemplo, el comportamiento disruptivo dificulta el aprendizaje e incluso puede llegar a alcanzar niveles de agresividad. Esto, constituye una importante fuente de estrés para el profesor y también, origina consecuencias negativas para los demás compañeros del alumno, deteriorándose las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar.

Los menores que tienen déficits o problemas en su habilidad social no adquieren la competencia social por la mera exposición al comportamiento de sus compañeros y compañeras socialmente hábiles, y para que esto se produzca, se necesita una intervención directa, deliberada y sistemática. Es necesario, por tanto, que el

entrenamiento y la enseñanza de las habilidades sociales se incluyan de modo sistemático en los currículos habituales. Esto implica que esta área tenga su horario, planificación y estrategias de evaluación como otras áreas curriculares (Monjas y Gonzales, 2000).

Asimismo, numerosas investigaciones dan buena cuenta de la relación directa entre las competencias sociales en la infancia y el posterior funcionamiento social, académico y psicológicos para desenvolverse en la sociedad actual, quizás nunca como antes, por el rápido avance tecnológico, lo que requiere del desarrollo temprano de una serie de habilidades de comunicación, interacción y lectura de diferentes claves sociales para poder sobrevivir emocional y laboralmente en la etapa adulta.

La presencia y experiencia del psicólogo en el área educativa ha permitido reconocer la gran necesidad que presentan los adolescentes del nivel secundario de los diferentes colegios, de contar con habilidades sociales, tal como lo refieren Lescano, Tomás y Vara en el 2003 (como se citó en Bendon e Izquierdo, 2009) en su investigación acerca de la Situación de las Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares del Perú, donde encuentran que las diferencias entre las escalas son favorables para los alumnos de educación primaria, especialmente en las habilidades de comunicación y las habilidades prosociales. A pesar que los adolescentes mayores informan poseer menos habilidades sociales que los adolescentes menores, el repertorio de habilidades sociales entre ambos grupos es idéntico, si se considera que las situaciones a las que se enfrentan los adolescentes son más complicadas a medida que crecen, ya que aumentan las probabilidades de carecer de habilidades específicas para las mismas.

El programa de habilidades sociales “Entrenando para la Vida” que se aplicó , buscó fortalecer las habilidades sociales en los alumnos del 1° año de secundaria de la

I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017, como un medio para aprender repertorios conductuales adecuados y modificar los inadecuados, logrando así, que los participantes se beneficiaran al desarrollar las habilidades de interacción con sus pares y con su medio, comunicando de forma asertiva sus emociones, opiniones, sentimientos y habilidades que les permitan tomar decisiones ante situaciones en su vida cotidiana.

El problema de esta investigación se orientó a determinar el efecto del Programa “Entrenando para la vida” en el incremento de las habilidades sociales en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema General

- ¿Cuál es el efecto del Programa “Entrenando para la Vida” en las habilidades sociales de los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017?

1.2.2. Problemas Específicos

- a. ¿Cuáles son los niveles de habilidades sociales que presentan los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis – 2017 antes y después de la aplicación del programa “Entrenando para la vida”?
- b. ¿Cuál es la dimensión predominante de las habilidades sociales que presentan los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis – 2017 antes y después de la aplicación del programa “Entrenando para la Vida”?
- c. ¿Cuáles son las diferencias en los resultados obtenidos en el pre test y post test de la dimensión de asertividad en alumnos del 1° año de secundaria la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017?

- d. ¿Cuáles son las diferencias en los resultados obtenidos en el pre test y post test de la dimensión de comunicación en alumnos del 1° año de secundaria la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017?
- e. ¿Cuáles son las diferencias en los resultados obtenidos en el pre test y post test de la dimensión de autoestima en alumnos del 1° año de secundaria la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017?
- f. ¿Cuáles son las diferencias en los resultados obtenidos en el pre test y post test de la dimensión de toma de decisiones en alumnos del 1° año de secundaria la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017?

1.3. Objetivos: Generales y específicos

1.3.1. General

- Determinar el efecto del Programa “Entrenando para la vida” en las habilidades sociales de los alumnos del 1° año de secundaria la I.E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017.

1.3.2. Específicos

- a. Identificar los niveles de habilidades sociales en los alumnos del 1° año de secundaria de la I. E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017 antes y después de la aplicación del programa “Entrenando para la vida”.
- b. Identificar la dimensión predominante de las habilidades sociales en los alumnos del 1° año de secundaria de la I. E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis – 2017 antes y después de la aplicación del programa “Entrenando para la Vida”.
- c. Establecer las diferencias de los resultados obtenidos en el pre y post test, en la “dimensión de asertividad” en los alumnos del 1° año de secundaria de la I. E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017.

- d. Establecer las diferencias de los resultados obtenidos en el pre y post test, en la “dimensión de comunicación” en los alumnos del 1° año de secundaria de la I. E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017.
- e. Establecer las diferencias de los resultados obtenidos en el pre y post test, en la “dimensión de autoestima” en los alumnos del 1° año de secundaria de la I. E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017.
- f. Establecer las diferencias de los resultados obtenidos en el pre y post test, en la “dimensión de toma de decisiones” en los alumnos del 1° año de secundaria de la I. E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017.

1.4. Justificación e importancia

El estudio se justifica por los siguientes aspectos:

A nivel Teórico

Desde la perspectiva de la psicología del desarrollo, los adolescentes empiezan a establecer relaciones sociales en un marco más amplio. A diferencia de la niñez, donde su grupo familiar era el centro de interacción. De este modo, es importante investigar las maneras en que los adolescentes establecen dichas relaciones con su medio social. Los estudios longitudinales sobre habilidades sociales muestran que los adolescentes que tienen dificultades para interrelacionar con otros o para ser aceptados en sus grupos de origen tienden a presentar problemas a largo plazo relacionados con la deserción escolar, la delincuencia, y algunos tipos de psicopatología en su adultez. Las habilidades sociales permiten que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo integral, así como para enfrentar en forma certera los retos de la vida diaria.

A nivel Práctico

Intervenir en las dificultades en habilidades sociales del adolescente - púber permitirá comprenderlo y ayudarlo en su desarrollo personal, esto se logrará mediante la aplicación del Programa “Entrenando para la Vida” de manera que este trabajo sirva como antecedente para posteriores proyectos que deseen aplicar un programa para fortalecer las habilidades sociales en otro grupo etario, para compensar y desarrollar sus habilidades de interacción social, ofreciéndoles oportunidades de ajuste y adaptación en esta etapa de su desarrollo.

1.5. Limitaciones

Entre las limitaciones más significativas tenemos:

- Los resultados no pueden ser generalizados para otras muestras, por lo que solo serán válidas para nuestra muestra seleccionada.
- La falta de difusión de estudios sobre las variables en el contexto local.
- Alteración de las respuestas del cuestionario de evaluación de las habilidades sociales por parte de los alumnos.
- El coste de la investigación estuvo a cargo de las investigadoras.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

A. A nivel internacional

Llanos (2006), en Granada realizó la siguiente investigación titulada “Efecto de un Programa de Enseñanza en Habilidades Sociales” con los objetivos de conocer las características de la competencia social en la infancia, realizar un análisis de necesidades sobre la competencia social, elaborar un programa de intervención, que incida en aquellas deficiencias que presentan los niños en la competencia social, y comprobar los efectos del programa de enseñanza en habilidades sociales. Su hipótesis fue: Si se diseña y se aplica el programa “¡Qué divertido es aprender habilidades sociales!” en estudiantes del primer ciclo de educación primaria, se tiene como resultado, unos niños que presentan mejores habilidades sociales que los niños a los que no se les aplica el programa. Este trabajo constó de dos tipos de investigación, en primer lugar, se realizó un análisis descriptivo, que tiene como finalidad conocer las características de la muestra, para luego realizar un análisis de necesidades. Después de realizar el análisis de necesidades se tomó como diseño experimental un cuasi – experimento: ya que en este tipo de diseño se manipula deliberadamente, al menos, una variable independiente para ver su efecto y realización con una o más variables dependientes. El cuasi – experimento se llevó a cabo en el colegio Eagle`s. Para comprobar los efectos del programa de enseñanza en habilidades sociales, este cuasi – experimento se realizó con alumnos del primero, segundo y tercero de primaria tomando como grupo experimental al curso “A” y como grupo control al curso “B”. En el curso “A” se presentó como estímulo el programa de enseñanza en habilidades sociales. Mientras que en el curso “B” no se aplicó ninguna actividad. Se utilizó la

escala social en la escuela y el BAS-2 como instrumento de evaluación antes y después de la aplicación del programa. Para la muestra, realizó la primera parte “A” de la investigación con un total de 138 estudiantes. Para la segunda fase de la investigación se trabaja con una muestra de 150 estudiantes. Las conclusiones fueron del curso “A” – no existen diferencias en la percepción de la socialización en función del estatus social de los niños y niñas. Únicamente se observa, que los niños aceptados puntuaron más alto en popularidad, confianza en sí mismo y espíritu de servicio – el estatus social, es decir, el nivel de aceptación entre iguales no se ve afectado por el sexo de los niños y las niñas. Del curso “B” – antes de aplicar el programa no observaron diferencias entre el grupo experimental y el grupo control en relación con los aspectos positivos de las habilidades sociales. No ocurría lo mismo en relación con los aspectos más negativos de las habilidades sociales. En este caso, el grupo experimental era más hostil, irritable, antisocial y agresivo que el grupo control – después de aplicar el programa “Qué divertido es aprender habilidades sociales” los alumnos que participan en el programa mejoraron significativamente su competencia social con respecto al grupo control. Así pues, vieron aumentada su competencia en: obedecer más las normas y reglas, compartir más con sus compañeros, resolver problemas y su rendimiento académico – en la socialización pre-test, los chicos puntúan más alto en agresividad e indisciplina. Sin embargo, después de la aplicación del programa los chicos ven disminuida significativamente su agresividad e indisciplina, hasta el punto que en el post-test la diferencia desaparece, e incluso los niños presentan más jovialidad que las niñas tras la aplicación – en el pre-test, los niños del grupo control son más hostiles, irritables y agresivos que las niñas. Sin embargo, en el post-test estas diferencias desaparecen.

Montesdeoca & Villamarín (2017) en Ecuador, en la Universidad Nacional de Chimborazo realizó una investigación denominada, “Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre, Riobamba 2015-2016” que tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y las habilidades sociales en los estudiantes de segundo de Bachillerato de la Unidad Educativa “Vicente Anda Aguirre” Riobamba, 2015 -2016. Fue un estudio no experimental, con nivel exploratorio descriptiva, el método fue cualitativa. La población y la muestra fue de 100 alumnos conformado entre varones y mujeres de las cuatro secciones del segundo bachillerato de la Unidad educativa “Vicente Anda Aguirre”. Como resultado obtuvieron que la autoestima tiene relación directa con el desarrollo de habilidades sociales, ya que la influencia social en la formación de la psiquis determina que la autoestima y el autoconcepto se forman en función de la evaluación que una persona recibe en cuanto a su competencia social, en función de lo que una cultura determinada considere socialmente hábil.

Herrera (2017) en Bolivia, realizó una investigación, “El fortalecimiento de las habilidades sociales en los bullers u/o acosadores del fenómeno bullying o también llamado acoso entre pares”, que tuvo como objetivo conocer si el programa de habilidades sociales basado en aprendizaje estructurado y técnicas grupales, fortalece y desarrolla las habilidades sociales de los bullers o acosadores del fenómeno bullying en la plataforma de atención integral a la familia PAIF-CENTRO. El tipo de investigación fue experimental. Se obtuvo como resultados generales de todos los grupos de habilidades sociales, en la cual se identificaron las habilidades con mayor predominancia y con menor dominio en el pre-test y en el post-test. Se identificó la habilidad social mejor desarrollada y fortalecida tras la aplicación del programa y que

el sujeto de estudio presentó mayor éxito en sus habilidades sociales tras la aplicación del programa de fortalecimiento.

B. A nivel nacional

Alanya (2012) de la Universidad San Ignacio de Loyola de Lima, realizó una investigación denominada “Habilidades sociales y actitud emprendedora en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del Callao” que tuvo como objetivo general; determinar si existe relación entre la actitud emprendedora y las habilidades sociales en los estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del Callao. El tipo de investigación fue descriptivo, con diseño descriptivo – correlacional. Su muestra de estudio la obtuvo a través de un procedimiento no probabilístico de tipo disponible, puesto que, no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación. La muestra estuvo formada por 151 estudiantes del quinto grado de una institución educativa pública del distrito del Callao. Utilizó el instrumento EHS, Escala de habilidades Sociales que tiene como autora a Elena Gismero Gonzales. Obtuvo los siguientes resultados: existe una correlación moderada entre la actitud emprendedora y las habilidades sociales, en tal sentido es necesario seguir desarrollando un plan de superación personal con apoyo externo. Asimismo, concluyó que, existe una correlación moderada entre la actitud emprendedora y las habilidades sociales, en tal sentido es necesario seguir desarrollando un plan de superación personal con apoyo externo. Existe una correlación alta entre la capacidad de realización y las habilidades sociales, por lo que inferimos que los jóvenes aprovechan las oportunidades para conseguir sus objetivos hasta alcanzarlos, así mismo expresan sus deseos, peticiones y piden favores para buscar orientaciones para lograr lo que se proponen. Existe una correlación alta entre la capacidad de planificación y las

habilidades sociales, por lo que no presentan dificultad para tomar acciones oportunas a fin de superar los riesgos, asimismo expresan sus ideas, opiniones y sentimientos ante diferentes situaciones. Existe una correlación moderada entre la capacidad de realizarse socialmente y las habilidades sociales, por lo que es necesario seguir desarrollando estrategias, actividades que desarrollen la capacidad de persuasión, los cuales permitan conseguir sus objetivos personales y laborales, estableciendo formas de comunicación afectiva y efectiva.

Arellano (2012) de la Universidad Mayor de San Marcos de Lima, realizó una investigación denominada “Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las habilidades sociales de alumnos de primer grado de educación secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor” que tuvo como objetivo general determinar los efectos de un programa de intervención psicoeducativa en la optimización de las habilidades sociales y sus áreas, en alumnos varones y mujeres del primer grado de educación secundaria del Centro Educativo Diocesano “El Buen Pastor”; fue una investigación de tipo aplicativo, el nivel de investigación fue descriptivo – explicativo con un diseño cuasi experimental. El universo estuvo constituido por 266 alumnos del primer grado de secundaria del Centro Educativo Diocesano “El Buen Pastor” (130 varones, 136 mujeres) los cuales fueron sometidos a la evaluación pre test. Se descartaron 41 evaluaciones por presentar: Doble marcado, Ítems sin responder, manchas o borrones excesivos que no permitían entender la elección de respuesta del participante. Quedando como población habilitada 225 participantes (111 varones y 114 mujeres). Como resultados en la evaluación post test del grupo control se apreció mínimas variaciones en las diferencias de media general (0,35), alcanzando una media de 30,64 en la evaluación pre test y 30,99 en la evaluación post test. La diferencia de medias por área del grupo control en la

evaluación pre y post test mostró un mínimo incremento de un punto en las áreas de “hacer amigos”, “expresión de sentimientos emociones” y “opiniones y solución de problemas”, con puntuaciones de 1.20, en las dos primeras y 1.15 en el área de solución de problemas. Asimismo, las áreas de “habilidades básicas, conversacionales y relación con el adulto” se aprecia que la diferencia de medias es menor a un punto, siendo estas 0,10, 0,70, 0,30 respectivamente. Se concluyó que: El programa de intervención psicoeducativa (PEHIS) de Inés Monjas aplicado a las necesidades de los estudiantes del primer grado de educación secundaria, ha demostrado ser efectivo, al optimizar las habilidades de interacción social de los participantes. En relación al género, el programa de intervención fortaleció las habilidades sociales de los participantes varones y mujeres, mostrando una ligera diferencia a favor de las participantes mujeres.

Verde (2015) de la Universidad Privada Antenor Orrego de Trujillo, realizó una investigación denominada “Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos del primer año de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre el Porvenir – Trujillo, 2014” que tiene como objetivo general determinar en qué medida la aplicación del taller aprendiendo a convivir desarrolla las habilidades sociales en los alumnos de primer grado de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014. Este estudio fue de tipo experimental, el diseño de la investigación fue pre – experimental. La población estuvo conformada por 43 alumnos del primer grado de educación secundaria de I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, organizados en dos aulas “A” y “B”; la muestra se eligió una sección en forma aleatoria correspondiendo a la sección “A”. Como resultado se determinó que el Taller aprendiendo a convivir desarrolló significativamente en 42 puntos entre el nivel

promedio de las habilidades sociales pre test (135.4) a diferencia del nivel promedio de las habilidades sociales post test (177.4) en los estudiantes del primer grado “A” de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo, 2014. El autor concluyó que: El taller aprendiendo a convivir desarrolló significativamente en 42 puntos entre el nivel promedio de las habilidades sociales pre test (135.4) vs el nivel promedio de las habilidades sociales post test (177.4) en los estudiantes del primer grado “A” de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo, 2014. Asimismo, se determinó que antes de la aplicación del Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de las habilidad sociales en los estudiantes del primer grado “A” de educación secundaria de la institución educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, en el pre test tuvo como resultado para la dimensión de primeras habilidades sociales, de 22.1 puntos; para la dimensión de habilidades sociales avanzadas fue de 16.7 puntos, para las habilidades relacionadas con los sentimientos fue de 17.3 puntos; para las habilidades alternativas a la agresión fue de 26 puntos; para las habilidades para hacer frente al estrés fue de 31.5 puntos; para las habilidades de planificación fue de 21.7 puntos. Se planificó y ejecutó el Taller aprendiendo a convivir en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. También, se determinó que después de la aplicación del taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes del primer grado “A” de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir en el post test resultó para la dimensión de primeras habilidades sociales, el puntaje alcanzado de los estudiantes fue de 28.8 puntos; para las habilidades sociales avanzadas fue de 21.0 puntos; para las habilidades relacionadas con los sentimientos fue de 24.0 puntos; para las habilidades alternativas a la agresión fue de 33.6 puntos; para las habilidades para

hacer frente al estrés fue de 41.1 puntos para las habilidades de planificación fue de 29.0 puntos. Así también, al comparar los puntajes del pre test con el pos test, todas las comparaciones resultaron significativas; para la dimensión de primeras habilidades sociales, hubo un incremento de 6.7 puntos entre el pre y pos test fue altamente significativo ($p=0.00000000000688 < 0.01$); para las habilidades sociales avanzadas hubo un incremento de 43 puntos entre el pre test y post test que fue altamente significativo ($=0.00000000221 < 0.01$); para las habilidades relacionadas con los sentimientos el incremento fue de 6,7 puntos que es altamente significativo ($p=0.0000000188 < 0.01$); para las habilidades alternativas a la agresión fue de 7.6 puntos de incremento que es altamente significativo ($p=0.00000000257 < 0.01$); para las habilidades para hacer frente al estrés fue de 9.6 puntos entre el pre test y post test que es altamente significativo ($p=0.00000000389 < 0.01$) para las habilidades de planificación fue de 7.3 puntos entre el pre test y post test fue altamente significativo ($p=0.000000000826 < 0.01$). Al comparar los niveles del pre test y post test se pudo verificar la efectividad del taller aprendiendo a convivir para desarrollar habilidades sociales en los estudiantes del Primer Grado "A" de educación secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, en el pre test el 67.7% de los estudiantes se encontraban en el nivel inicio, el 23.8% en el nivel proceso, el 9.5% en el nivel logrado y ninguno en el nivel logro destacado; pero en el post test o después del desarrollo del taller el 4.8% se ubicaron en el nivel inicio, el 57.1% en el nivel proceso, el 19% en el nivel logro destacado.

C. A nivel local

Ramírez, Ramos y Reyes (2009) realizó una investigación denominada “Impacto del Programa “Tómalo con Calma” en las actitudes del consumo de alcohol en los adolescentes del primer año de secundaria de una institución educativa privada” con el objetivo de modificar las actitudes positivas hacia el alcohol. Este programa buscó fortalecer los factores protectores y reducir los factores de riesgo personales hacia el alcohol. Con diseño preprueba - postprueba y grupo de control. La muestra constó de dos grupos de adolescentes del primer año de secundaria de una institución educativa privada del distrito de Huánuco, 2009. El primero (grupo control) conformado por 17 alumnos y el segundo (grupo experimental) conformado por 19 alumnos, la prueba estadística utilizada fue la T - Student para muestras apareadas. Según los resultados obtenidos se determinó la efectividad del programa “Tómalo con Calma” para disminuir las actitudes positivas hacia el alcohol en los adolescentes del primer año de secundaria en una institución privada Huánuco, 2009.

Carbajal, Hinostroza y Llanos (2013) realizó una investigación denominada “Efectos del programa “Me Acepto como Soy” en la autoestima en alumnos del nivel primario de una I.E.E. de Amarilis, 2013” cuyo objetivo fue determinar el impacto del programa “Me Acepto como Soy” para mejorar la autoestima (evaluada con el inventario de Coopersmith) en una muestra de niños del quinto grado de primaria en la institución educativa Mariscal Cáceres Huánuco, 2013. El método de investigación fue experimental, con diseño de pre y post test de un solo grupo. Tuvo como muestra a 16 estudiantes varones y mujeres que cursan el quinto grado “A” del nivel primaria de la I.E.E. Mariscal Cáceres, Amarilis - Huánuco. Los resultados obtenidos de los alumnos del quinto grado “A” de primaria de la I. E. Mariscal Cáceres de Amarilis, evidenció que existe diferencia en el pre test y en el post test. Esto demostró

estadísticamente que existen diferencias significativas en el pre test y post test de la autoestima. Por lo tanto, concluyeron que el programa aplicado influyó positivamente en los alumnos.

Antonio, Gonza y Huanca (2012) realizaron una investigación denominada “Efectos del Programa Preparándome para la Vida en las Habilidades Sociales de los niños trabajadores de la calle INABIF Huánuco, 2012”. Tuvieron como objetivo determinar la efectividad del programa “preparándome para la vida” en las habilidades sociales. Trabajaron con una muestra de tipo no probabilístico intencional con criterios de inclusión y exclusión establecidos. De este modo, su muestra estuvo constituida por 25 niños (11 varones y 14 mujeres) 10 niños del mercado modelo, 9 niños del mercado de Paucarbamba y 6 niños de Puelles. El estudio fue de tipo tecnológico, nivel aplicativo y con diseño de pre test y post test de un solo grupo. De acuerdo a los resultados obtenidos observaron que el programa provocó un incremento en las siguientes dimensiones: autoestima, asertividad, toma de decisiones y solución de problemas, en los niños trabajadores de calle, de este modo, consideraron que, dicho programa fue efectivo, puesto que, lograron tener los resultados esperados.

2.2. Fundamentación teórica

2.2.1 Aspectos relacionados con la variable habilidades sociales

2.2.1.1 Habilidades sociales.

A lo largo de los años las habilidades sociales han tenidos diferentes conceptualizaciones, entre las que podemos citar las siguientes:

- Libet y Lewinsohn en 1973 (como se citó en Torres, 2014) definen como “La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás”

- Kelly en 1982 (como se citó en Torres, 2014) señala que es “Un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente”.
- Caballo en 1986 (como se citó en Torres, 2014) considera como “Un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve esos problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.
- Linehan en 1984 (como se citó en Torres, 2014) refiere que es “La capacidad compleja para emitir conductas o patrones de respuesta que optimicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada (eficacia en los objetivos) mientras que al mismo tiempo optimiza las ganancias y minimiza las pérdidas en la relación con la otra persona (eficacia en la relación) y mantiene la propia integridad y la sensación de dominio (eficacia en el respeto a uno mismo)”.
- Gismero (2000) señala que esta competencia representa una utilidad más que importante para el ser humano a lo largo de toda su existencia, nos permite ingresar a las múltiples posibilidades de apoyo para satisfacer nuestras necesidades las entiende como la manera de comportarse, lo que decimos y sentimos cuando estamos con los demás, basado en la importancia del aprendizaje por imitación para la construcción de la personalidad y el énfasis en las variables sociales postulados por Bandura y Walders.

Entonces, la evidencia empírica sugiere que la conducta asertiva y las habilidades sociales que (equivalentes entre sí), deberían considerarse como un conjunto de clases de respuestas parcialmente independientes y situacionales específicas (Caballo, 2007).

2.2.1.2 Características de las habilidades sociales.

Michelson (como se citó en Rangel, 2015) caracteriza a las habilidades sociales definiendo que éstas se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje (observación, imitación, ensayo e información), que incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos, así mismo suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecientan el reforzamiento social, son por naturaleza recíprocas y suponen una correspondencia efectiva y apropiada, su práctica está influida por las características del medio, es decir que factores como edad, sexo y estatus del receptor afectan la conducta social del sujeto, además los déficit y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.

2.2.1.3. Componentes básicos de las habilidades sociales:

Para definir y explicar tanto la conducta asertiva como las demás habilidades sociales, la literatura científica se apoya de la identificación de tres componentes: conductual, cognitiva y situacional:

Dimensión conductual: Lazarus en 1973 (como se citó en Llanos, 2006) refiere que esta dimensión permite explicar la asertividad y lo esencial de las habilidades sociales, él divide el comportamiento asertivo en cuatro patrones de respuestas específico y separado: capacidad para decir no, capacidad para pedir favores o hacer peticiones, capacidad para expresar sentimientos positivos y negativos, y capacidad para iniciar, mantener y terminar conversaciones.

Dimensión Cognitiva: donde las expectativas, valores, auto verbalizaciones y otros incluyen en la percepción en cada situación de cada individuo particular. En otras

palabras, el conjunto de variables cognitivas que adquirió el individuo en el transcurso de sus experiencias personales.

Dimensión Situacional: pone énfasis en las diferentes situaciones y circunstancias que influyen en el comportamiento asertivo de las personas. Considerar todas las situaciones posibles, sería prácticamente imposible.

2.2.1.4 Adquisición de las habilidades sociales.

Los seres humanos a lo largo de la vida vienen aprendiendo a comportarse de determinada manera ya sea a través de modelos, estereotipos de acuerdo a su ambiente tal y como refieren Monjas en 1998, Ballesteros y Gil en el 2002, Frederick y Morgenson en el 2005 (como se citó en Llanos, 2006). La exposición a situaciones sociales nuevas facilita la adquisición de las habilidades sociales y disminuye los temores sociales.

De esta manera, los adolescentes aprenden por modelado, este tipo de conductas que son favorables para el desarrollo de habilidades sociales, a medida que el niño va creciendo y ampliando su mundo empiezan a tener distintas figuras significativas de interacción del su medio inmediato y de puntos de referencias como son los profesores, compañeros de clases y sus padres, lo cual juegan un papel importante en el proceso de aprendizaje de habilidades sociales.

Así pues, este aprendizaje de socialización puede darse de distintas formas.

Aprendizaje por propia experiencia/conducta: los niños aprenden por sus propias vivencias, a través de lo que dicen, hacen y piensan. Este tipo de aprendizaje puede estar determinado por las respuestas que da el entorno hacia esa conducta.

Aprendizaje por observación de la conducta de los demás: el adolescente aprende conductas de relación como resultado de exposición ante modelos significativos; los modelos a los que los niños están expuestos son variados a lo largo de su vida.

Desarrollo del comportamiento social: Desde las diferentes perspectivas, el conductismo el psicoanálisis y la perspectiva cognitiva han aportado los elementos básicos para poder comprender el proceso del desarrollo social; aportando factores como la empatía, estilos educativos de los padres, interacciones sociales, educativas y culturales en la determinación de la conducta social.

El desarrollo social juega un papel muy importante en las interacciones recíprocas, especialmente con los iguales, en las que intervienen la negociación, discusión cooperación, comunicación y compromiso; presentamos algunas sugerencias que se deben considerar para ayudar al desarrollo de conductas sociales adecuadas en los adolescentes tal y como refieren Vasta en 1996, Fernandez y Ramirez en el 2002 y, Frederick y Morgeson en el 2005 (como se citó en Llanos, 2006).

- Desarrollar una actitud y un razonamiento crítico, que les hagan capaces de jugar objetivamente las normas y reglas que rigen la conducta y las interacciones sociales,
- Lograr un desarrollo moral autónomo.
- Enseñar a los niños a exponer sus opiniones respecto a los valores, defender sus puntos de vista y discutir las diferentes opciones y alternativas.
- Conocer y admitir los derechos y deberes de sí mismo y de los demás, desarrollando sentimientos de justicia y equidad.

Muchas veces los adolescentes presentan dificultades a la hora de asimilar y poner en práctica las conductas sociales adecuadas, que observan en la familia y el colegio, las diferentes dificultades de interacción social que presentan los adolescentes pueden obedecer a diferentes causas, como el carecer de “habilidades” esto puede ser causado por una inadecuada historia de reforzamiento, ausencia de modelos adecuados o carencia de estimulación y oportunidades de aprendizaje, en otro sentido puede ocurrir

que el adolescentes tenga un déficit de “ejecución”, es decir, que tiene en su repertorio la habilidad requerida pero no diferencia en que momento debe utilizarlo , y por último la falta de motivación no le permitirá aplicar la habilidad adecuada.

Habilidades sociales y entrenamiento: Enseñanza de las habilidades sociales en los adolescentes: La falta de interés por realizar programas de enseñanza en habilidades sociales, como prevención primaria en los centros educativos puede tener varias explicaciones, en muchos casos los adolescentes con falta de habilidades pasan inadvertidos por los profesores y compañeros en las aulas, en los parques y en los lugares de recreo, a diferencias de los alumnos agresivos, destructivos e hiperactivos, cuya atención atraen rápidamente a los profesores y padres. El adolescente retraído y con pocas relaciones sociales puede pasar desapercibido y por tanto no es tomado en cuenta en el momento de realizar una intervención.

Existe estudios realizados por diferentes investigadores, donde se ha encontrado que la falta de aceptación por parte de los padres en la edad adolescente va asociado con una amplia variedad de problemas en su vida futura, tales como: condenas por actos delictivos tal y como señalan Roff, Sell y Goleen en 1972, Knut y Frode en el 2005 (como se citó en Llanos, 2006), abandono escolar y bajo rendimiento académico como refieren Ullman en 1957, De Giraldo Y Mera en el 2000 y Cascon en el 2002 (como se citó en Llanos, 2006).

La fundamentación del fortalecimiento de las habilidades sociales en este caso, es que los adolescentes que presentan un déficit en habilidades sociales, están los que no logran discriminar el momento apropiado para realizar una conducta habilidosa, así desde este punto de vista se puede decir que este tipo de fortalecimiento y entrenamiento en habilidades sociales está indicado para aquellos adolescentes que carecen de las habilidades necesarias para iniciar y mantener interacciones positivas

con sus pares y para aquellos adolescentes que no discriminan cuando aplicar la habilidad, tales carencias pueden manifestarse de varias formas; el aislamiento de los pares, la falta de participan en las actividades de otros adolescentes y la falta de amigos; el rechazo por parte de los demás cuando se intenta establecer contactos sociales y un estilo de interacción agresiva y conflictiva, siempre que se este se deba al déficit de habilidades sociales.

Enseñanza de las habilidades sociales en la escuela: las varias investigaciones retrospectivas han encontrado relaciones solidad entre la competencia social en la adolescencia y el posterior funcionamiento social, académico y psicológico. Si bien los profesores de las instituciones educativos están considerados como los primeros agentes de socialización en el alumno, pocos o ningún programa se ha establecido formalmente. Sin embargo, esto no ha sido obstáculo para que los educadores empiecen a reconocer la importancia crítica de las habilidades sociales y de los comportamientos interpersonales, que se consideran indispensables para una buena adaptación a la vida.

En el colegio los alumnos muestran una gran variedad de conductas desagradables y mal adaptadas, estos comportamientos ocasionan malestar a los adultos y compañeros que rodean al adolescente.

Esto ha llevado a la búsqueda de estrategia tanto terapéuticas y preventivas efectivas, entre las que la enseñanza de las habilidades sociales se considera una de las más importantes a desarrollar dentro de los centros educativos.

La ejecución de programas de habilidades sociales en las instituciones educativas, compromete la enseñanza a los adolescentes en los contextos reales, en ambientes naturales, con un objetivo educativo de promoción de la competencia social y de la prevención primaria de posibles problemas. Al ser este un ambiente en el cual los

adolescentes en su mayoría no presentan problemas de índole clínico, y al tratarse de instituciones educativas, es preferible hablar de programas de fortalecimientos de habilidades sociales, en lugar de llamarlo entrenamientos de habilidades sociales, que se suele emplear cuando se trabaja en prevención secundaria o terciaria, tal y como refieren Monjas en 1998, Mcdonalg, Seung-Hee, Hindman, Frederick y Morrison en el 2005 (como se citó en Llanos, 2006).

2.2.1.5 Dimensiones de las habilidades sociales.

Comunicación: La comunicación es el proceso a través del cual se intercambian los mensajes entre dos o más personas. Kaplún (2002) refiere que “La verdadera comunicación no está dada por un emisor que habla y un receptor que escucha, sino por dos o más seres o comunidades humanas que intercambian y comparten experiencias, conocimientos, sentimientos, aunque sea a distancia a través de medios artificiales. A través de ese proceso de intercambio los seres humanos establecen relaciones entre sí y pasan de la existencia individual aislada a la existencia social comunitaria”.

Asertividad: Asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo aplomo, comunicación segura y eficiente. En este contexto la asertividad según Castanyer en el 2000 (como se citó en Lizárraga, 2011) define a la Asertividad como: “la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás”. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto, sino que busca de forma positiva los acuerdos.

Autoestima: Lugo en el 2008 (como se citó en Verde, 2015) define a la Autoestima como el amor y el respeto que nos damos y, que en general proviene del que recibimos de los demás en nuestros primeros años de formación. Su principal requerimiento es

un trato adecuado que contribuya positivamente al desarrollo de esta, lo cual requiere que unos padres y docentes que propicien una relación respetuosa y amorosa, donde prime la comprensión, el afecto, la seguridad, la confianza.

Toma de decisiones: Una decisión personal es la capacidad de elegir entre dos o más opciones frente a una situación o problema que es necesario solucionar. Cotidianamente las personas están tomando decisiones frente a situaciones fáciles o difíciles. Tomarlas adecuadamente da seguridad y facilita el logro de los objetivos y metas. Cada día tenemos que tomar decisiones y no solo en aspectos familiares sino también en el campo académico y comunitario. (Ministerio de Educación [MINEDU], 2005).

2.2.2. Programa “Entrenando para la Vida”

- *Programa de habilidades sociales*: Conjunto sistematizado de técnicas que crean a partir de características propias de cada sujeto o grupo cuya aplicación se orienta a fortalecer las habilidades sociales de los alumnos para fomentar un clima escolar saludable; así mismo pretende que los alumnos adquieran y dominen los componentes de las habilidades sociales y que los exhiban en la secuencia correcta sin ayuda ni supervisión, en forma espontánea, que sean capaces de exhibir las habilidades sociales necesarias de acuerdo a la situación que experimenten.
- Para este programa se aplicarán las leyes de condicionamiento, discriminatorio y generalización, y de ello se derivan los procedimientos de instrucciones tales como: programación, análisis de tareas, reforzamiento positivo, reforzamiento diferencial y otros. Por un lado, se busca la obtención de secuencias comportamentales complejas, y por otro lado el mantenimiento y generalización de las habilidades sociales a diferentes situaciones.

Procedimiento en la aplicación del programa: Diversos autores mencionan que las enseñanzas de las habilidades sociales deben ser aplicadas desde un punto de vista multimodal; es decir utilizar un conjunto de técnicas que eviten las debilidades de cada una de ellas por separado y aumente el impacto, la durabilidad, y la generalización de los efectos del entrenamiento. (Caballo, 2007)

2.2.3. Adolescencia

Adolescencia temprana: Inicia en la pubertad (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, en esta etapa el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento. Estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; así mismo se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia como la presencia del padre, madre o tutor se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

2.3. Definiciones conceptuales

Habilidades sociales. La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas (Caballo, 2007).

Programa “Entrenando para la Vida”. Es un programa que agrupa un conjunto de actividades cuyo objetivo es fortalecer las habilidades sociales de los alumnos para fomentar un clima escolar saludable, para ello desarrollaremos distintas habilidades dirigidas al incremento de las habilidades sociales y la interacción con su medio.

El programa contiene 4 temas seleccionados por dimensiones y están desarrollados en 8 Sesiones con revisión en las conductas cotidianas:

Tabla 1

Temas y sesiones a realizar en el programa “Entrenando para la vida”

TEMA	SESIONES	
ASERTIVIDAD	SESIÓN 1	“Derechos Asertivos”
	SESIÓN 2	“Haciendo Amigos”
COMUNICACIÓN	SESIÓN 3	“Aprendiendo a Escuchar”
	SESIÓN 4	“Siempre hay una forma de decir las cosas”
AUTOESTIMA	SESIÓN 5	“Aceptándome tal como soy”
	SESIÓN 6	“Una entrevista sobre mi persona”
TOMA DE DECISIONES	SESIÓN 7	“La mejor decisión”
	SESIÓN 8	“Proyecto de vida”

Elaboración: Propia.

2.4. Sistema de variables – Dimensiones e indicadores

2.4.1. Variable independiente: Programa “Entrenando para la Vida” en las habilidades sociales.

Dimensiones

- Taller de asertividad
- Taller de comunicación
- Taller de autoestima
- Taller de toma de decisiones

Indicadores

- *Taller de asertividad*

Sesión 1: Derechos asertivos

Objetivo: Desarrollar el autoconocimiento, aprender a hacer valer la opinión personal partiendo de una situación de respeto.

Sesión 2: Haciendo amigos.

Objetivo: Reconocer cualidades y estimular a los integrantes del grupo.

- *Taller de comunicación*

Sesión 3: Escucha activa

Objetivo: Fortalecer en las participantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás,

Sesión 4: Siempre hay una forma de decir las cosas

Objetivo: Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada.

- *Taller de autoestima*

Sesión 5: Aceptándome tal como soy.

Objetivo: Que los alumnos se acepten físicamente tal como son.

Sesión 6: Una entrevista sobre mi persona

Objetivo: Identificar el concepto que tiene los otros hacia mi persona.

- **Taller de toma de decisiones**

Sesión 7: La mejor decisión

Objetivo: Dar a conocer los pasos para la mejor decisión y que los alumnos lo puedan aplicar para su vida cotidiana

Sesión 8: Proyecto de vida

Objetivo: Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas

2.4.2. Variable Dependiente: Habilidades Sociales

VARIABLE	DIMENSIONES	RESPUESTA A LOS ÍTEMS:
Habilidades Sociales	Comunicación	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
	Asertividad	11-12-13-14-15-16-17-18-19-20
	Autoestima	21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31
	Toma de decisiones	32-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42

Elaboración: Autores Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN"

2.5. Definición operacional de las variables

2.5.1 V.I. Programa “Entrenando para la Vida” en las habilidades sociales:

Está conformado por 8 talleres de las cuales se aplicará las siguientes técnicas: dinámica de grupo, talleres vivenciales, exposiciones, instrucciones verbales, y retroalimentación; incluidos en los talleres de “derechos asertivos”, “haciendo amigos”, “aprendiendo a escuchar”, “siempre hay una forma de decir las cosas”, “aceptándome tal como soy”, “una entrevista sobre mi persona”, “la mejor decisión” y “proyecto de vida” que se utilizarán para el incremento en las habilidades sociales

de los alumnos de la I.E. Julio Armando Ruíz Vázquez , cada una de ellas con una duración de 45 minutos y dos facilitadoras en cada sesión.

2.5.2 V.D. Habilidades sociales.

En nuestra investigación las habilidades sociales se consideró a las respuestas del “cuestionario de evaluación de habilidades sociales” (Autores Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM “HD-HN”-Adaptado por ILDEFONSO & JARA), antes y después de la aplicación del Programa “Entrenando para la Vida”.

2.6. Hipótesis

Hipótesis sustantiva:

Hipótesis General:

- **Hi:** Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces se incrementarán las habilidades sociales en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vázquez, Amarilis - 2017.
- **Ho:** Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces no se incrementarán las habilidades sociales en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vázquez, Amarilis - 2017.

Hipótesis específicas:

a. Asertividad

- **H₁:** Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces se incrementará la habilidad de asertividad en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vázquez, Amarilis - 2017.
- **Ho:** Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces no se incrementará la habilidad de asertividad en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vázquez, Amarilis - 2017.

b. Comunicación

- **H₂**: Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces se incrementará la habilidad de comunicación en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez, Amarilis - 2017.
- **H₀**: Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces no se incrementará la habilidad de comunicación en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez, Amarilis - 2017.

c. Autoestima

- **H₃**: Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces se incrementará la habilidad de autoestima en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez, Amarilis - 2017.
- **H₀**: Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces no se incrementará la habilidad de autoestima en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez, Amarilis - 2017.

d. Toma de decisiones

- **H₄**: Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces se incrementará la habilidad de toma de decisiones en alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez, Amarilis - 2017.
- **H₀**: Si se aplica el programa “Entrenando para la vida” entonces no se incrementará la habilidad de toma de decisiones en los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez, Amarilis - 2017.

Hipótesis Estadística

Hipótesis General:

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes generales de las habilidades sociales que presentan en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes generales de las habilidades sociales que presentan el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

Hipótesis específicas:

a. Dimensión: Asertividad

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Asertividad” que presentan en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Asertividad” que presentan en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

b. Dimensión: Comunicación

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Comunicación” que presentan en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Comunicación” que presentan en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

c. Dimensión: Autoestima

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Autoestima” que presentan en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Autoestima” que presentan en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

d. Dimensión: Toma de decisiones

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Toma de Decisiones” que presentan en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Toma de Decisiones” que presentan en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Nivel, tipo y método de la investigación

La investigación es de nivel Explicativo, de tipo Aplicada y método Experimental según Sánchez y Reyes (2015), puesto que, este estudio aplicó conocimientos teóricos a una situación en concreto, aplicando los conocimientos científicos sobre una realidad circunstancial; en este caso, la aplicación del Programa “Entrenando para la Vida” en las Habilidades Sociales de los alumnos del 1° año de secundaria de la I.E. “Julio Armando Ruiz Vásquez”, Amarilis – 2017.

3.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación será: Pre test - Post test con un solo grupo, tal y como refiere Sánchez y Reyes (2015), en este diseño, implica tres pasos: medición previa de la variable dependiente (O1), aplicación de la variable independiente (Programa “Entrenando para la Vida” de Habilidades Sociales) (X) y una nueva medición en los sujetos (O2) que componen el grupo.

El esquema de la investigación es:

O1 X O2

DONDE:

O1: Medición de la variable dependiente en el pre test

X: Aplicación del programa “Entrenando para la Vida” de Habilidades Sociales.

O2: Medición de la variable dependiente en el post test

3.3. Ámbito de la investigación

Esta investigación se realizó en el departamento de Huánuco, distrito de Amarilis, centro poblado de Paucarbamba, denominada el ámbito de estudio como la Institución

Educativa Integrada "Julio Armando Ruíz Vásquez" ubicada en el Jr. Julio Cesar Tello N° 320, la cual es de Gestión Pública y desarrolla sus actividades educativas en el marco de los nuevos enfoques y paradigmas, brindando un servicio educativo orientado a lograr la calidad y excelencia.

Su gestión se fundamenta en la necesidad de asegurar el desarrollo científico, tecnológico, humanístico, espiritual y ecológico centrado en la práctica de valores. Contiene la normatividad para el funcionamiento de la Institución Educativa. Contempla la organización institucional, administrativa, pedagógica y el régimen económico de la institución, así como las funciones, responsabilidades, obligaciones y derechos de todos los miembros que lo conforman y sus relaciones con la comunidad civil.

El 28 de agosto de 1963, las tierras de Paucarbamba, amanecieron invasores, bajo la conducción de: Don Julio Julián, Alejandro Hurtado, pusieron los hitos de sus terrenos, expresando de esta manera su derecho de posesión. Nueve meses después, exactamente el 13 de mayo de 1964 (día de la Virgen Santísima de Fátima), una educadora Doña Mabel Facundo de Córdova; conjuntamente con la señorita Odeida Llanos; también educadora de profesión; ante la necesidad de cientos de niños y niñas de edad escolar de este novísimo pueblo, inician las labores escolares. Las dos maestras con vocación de servicio y con el apoyo decidido de los padres de Familia, asumieron este reto sin contar aún con local propio, mobiliarios adecuados y muchas desventajas. Estas debilidades y amenazas no amilanaron el entusiasmo de las maestras, los padres de familia y la comunidad general, y así logran instalar parte de las secciones en una habitación cedida por un padre de familia en una capilla cercana. Posteriormente, a propuesta del profesor Gamaniel N. Dimas Pablo y por mayoría de votos ganó el nombre de "Julio Armando Ruiz Vásquez" por ser el primer alcalde del

distrito de Amarilis. propuesto por y un personaje ilustre que en vida fue catedrático de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (UNHEVAL). En la actualidad la Institución Educativa cumple 51 años. Cuenta con más de mil doscientos alumnos distribuidos en la modalidad de Menores y Adultos; con los niveles de Inicial, Primaria y Secundaria de menores; como también con el Centro de Educación Básica alternativa (CEBA) laborando con docentes altamente capacitados en las nuevas propuestas Pedagógicas, con una infraestructura y mobiliarios modernos. La Institución Educativa cuenta con la siguiente infraestructura: cinco pabellones de material noble, una oficina de dirección, una oficina de sub dirección, una secretaría, un auditorio, una sala de computación, tres losas deportivas, dos Kioscos y cuatro SS.HH. Su visión es brindar un servicio educativo de calidad y excelencia.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

Está constituida por 102 estudiantes del nivel secundario del 1° grado de las secciones “A”, “B” y “C”, de la Institución Educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez”, del distrito de Amarilis de la provincia de Huánuco.

3.4.2. Muestra

Según Sánchez y Reyes (2015), el muestreo es: no probabilístico intencional o criterial. Porque se basa exclusivamente en la selección de casos que serán más convenientes para el propósito de estudio, hace que esta sea representativa de la población de donde es extraída. Lo importante que dicha representatividad se da en base a una opinión o intención particular de quien selecciona la muestra y por lo tanto la evaluación de la representación es subjetiva.

Está constituida por 30 alumnos del 1° año “A” del nivel secundario de la I. E Julio Armando Ruíz Vásquez, Amarilis - 2017.

3.4.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Tener entre 11 y 13 años de edad.
- Ser del 1º año de secundaria
- Ser estudiante de la sección “A”
- Ser matriculado en la I.E. Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2018.
- Tener asistencia regulares

Criterios de exclusión

- Ser mayor de 13 años de edad y ser menor de 11 años de edad
- No ser del grado de 1º año de secundaria
- Ser de otras secciones
- Tener asistencia a clases de forma irregular
- Haber consumido alguna sustancia toxica
- Estado de salud enfermo.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Cuestionario de Evaluación de Habilidades Sociales.

Adaptado por las investigadoras que mide habilidades sociales para adolescentes de 11 a 13 años, teniendo como dimensiones: comunicación, asertividad, autoestima y toma de decisiones con 5 alternativas de respuesta cada uno haciendo un total de 42 preguntas.

Tabla 2*Categoría de las habilidades sociales*

Categoría	Puntaje directo de asertividad	Puntaje directo de comunicación	Puntaje directo de autoestima	Puntaje directo de toma de decisiones	Total
Muy bajo	0 a 20	menor a 19	menor a 21	menor a 16	menor a 88
Bajo	20 a 32	19 a 24	21 a 34	16 a 24	88 a 126
Promedio bajo	33 a 38	25 a 29	35 a 41	25 a 29	127 a 141
Promedio	39 a 41	30 a 32	42 a 46	30 a 33	142 a 151
Promedio alto	42 a 44	33 a 35	47 a 50	34 a 36	152 a 161
Alto	45 a 49	36 a 39	51 a 54	37 a 40	162 a 173
Muy alto	50 a mas	40 a mas	55 a mas	41 a mas	174 a mas

Elaboración: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN" (Dirección general de promoción de la salud 2005)

3.5.2. Validez y confiabilidad del instrumento.

El instrumento de medición fue elaborado por el equipo técnico del departamento de promoción de salud mental y de prevención de problemas psicosociales IESM "HD-HN" (Dirección general de promoción de la salud 2005) que consiste en una construcción de ítems presentados en forma de afirmaciones, las cuales llevan un valor numérico de 1,2,3,4,5. Para poder utilizar este cuestionario de habilidades sociales fue necesario adaptarlo a nuestro medio sociocultural.

A. Validez:

Se utilizó el análisis por criterio de expertos, determinando que el instrumento mida la variable que debe medir en base al contenido de los ítems; para lo cual se utilizó el método de Aiken que tiene la concordancia de los expertos en la observación de cada ítem. La fórmula es la siguiente

$$V = \frac{S}{(n c - 1)}$$

Dónde:

s = Sumatoria de los valore establecido de los jueces

n = Número de jueces

c = Número de criterio de evaluación

Con el índice de Aiken se puede establecer la concordancia en un rango de -1 a +1; cuanto más se acerca a +1, la concordancia es más unánime entre los jueces.

Se sometió al instrumento a juicio de 5 expertos, los criterios de evaluación para los jueces es politómicas (D=1; R =2; B =3; MB = 4 y E = 5).

Luego de haber hallado los datos, se resuelve remplazando en la formula, y se obtuvo una validez según la fórmula de **V de Aiken de 0.88** lo cual indica que es **válido**.

Tabla 3

Validez de V de AIKEN del instrumento

DIMENSIONES	ÍTEM S	JUE Z 1	JUE Z 2	JUE Z 3	JUE Z 4	JUE Z 5	PROMEDI O	RESULTAD O
ASERTIVIDAD	1	1.00	1.00	1.00	0.75	0.75	0.90	0.88
	2	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	
	3	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95	
	4	0.75	0.75	1.00	1.00	1.00	0.90	
	5	0.75	0.75	1.00	1.00	0,75	0.85	
	6	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85	
	7	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85	
	8	1.00	1.00	1.00	0.75	0.75	0.90	
	9	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85	
	10	0.75	0.75	1.00	1.00	0,75	0.85	
	11	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85	
	12	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85	
	13	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85	
	14	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	
	15	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85	
	16	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95	

COMUNICACIÓN	17	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	18	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	19	0.75	0.75	1.00	0.75	0.75	0.80
	20	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	21	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	22	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95
	23	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	24	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	25	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95
	26	1.00	1.00	1.00	0.75	0.75	0.90
AUTOESTIMA	27	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95
	28	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	29	0.75	0.75	1.00	0.75	0.75	0.80
	30	0.75	0.75	1.00	1.00	1.00	0.90
	31	0.75	0.75	1.00	1.00	1.00	0.90
	32	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
	33	1.00	1.00	1.00	0.75	1.00	0.95
	34	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95
	35	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95
	36	1.00	1.00	1.00	1.00	0.75	0.95
TOMA DE DECISIONES	37	0.75	0.75	1.00	1.00	1.00	0.90
	38	0.75	0.75	1.00	0.75	0.75	0.80
	39	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	40	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	41	0.75	0.75	1.00	1.00	0.75	0.85
	42	0.75	0.75	1.00	1.00	1.00	0.90

Elaboración: software estadístico SPSS.

Interpretación: El 0.88 del resultado de la validez V de Aiken muestra que está acercándose al 1.00, lo cual nos dice que es válido el instrumento “Cuestionario de evaluación de las habilidades sociales”.

B. Confiabilidad interna.

Se obtuvo la confiabilidad por medio del Alfa de Cronbach, la fórmula es la siguiente:

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

Dónde:

$K = N^{\circ}$ de ítems

$S_i^2 =$ Varianza poblacional de cada ítem

$S_t^2 =$ Varianza poblacional del total

Para determinar la confiabilidad se halló la varianza poblacional de cada ítem y de la suma total.

Luego de haber hallado los datos, se resuelve reemplazando en la fórmula.

Entonces se obtuvo un alfa de Cronbach de **0.841**; esto indica una **confiabilidad muy alta**.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	21	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	21	100,0

La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,841	42

Interpretación: El **0.841** del resultado de confiabilidad de Alfa de Cronbach muestra que **si es confiable** el instrumento “Cuestionario de evaluación de las habilidades sociales.

3.5.3. Validez del programa “preparándome para la vida”

La validez se desarrolló según la fórmula de V de Aiken de 0.703, lo cual indica que es válido el programa “entrenando para la vida”.

Tabla 4

Cuadro de validez de Aiken del programa “preparándome para la vida”

INDICADORES	CRITERIOS	JUE Z 1	JUE Z 2	JUE Z 3	PROMEDIO	ANÁLISIS	RESULTADO
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro	0	0.25	0.5	0.25	ACEPTA	0.703
OBJETIVIDAD	Esta expresada en conducta observada	0.75	0.75	0.75	0.75	ACEPTA	
ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y tecnología.	0.75	0.75	0.75	0.75	ACEPTA	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica	0.75	0.75	0.75	0.75	ACEPTA	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad	0.75	0.75	0.75	0.75	ACEPTA	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas	0.75	0.75	1.00	0.83	ACEPTA	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa.	0.75	0.75	0.75	0.75	ACEPTA	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones	0.75	0.75	0.75	0.75	ACEPTA	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.	0.75	0.75	0.75	0.75	ACEPTA	

Elaboración: software estadístico SPSS.

Interpretación: el **0.703** del resultado de la validez V de Aiken muestra que está acercándose al 1.00, lo cual nos dice que **es válido el programa** “preparándome para la vida”.

3.6. Procedimientos de la recolección de la información

Tabla 5

Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de la información

RECOLECCIÓN DE LA INFORMACION		
MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
De análisis de contenido.	Fichaje	Fichas bibliográficas. Fichas mixtas.
De evaluación.	Psicometría	Cuestionario de Evaluación de Habilidades Sociales (EHS).

Fuente: Elaboración Propia.

3.7. Técnica de procesamiento de datos

Tabla 6

Métodos, técnicas e instrumentos de procesamiento de datos

PROCESAMIENTO DE DATOS		
MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Análisis Estadísticos	Análisis estadístico descriptivo	Frecuencias Porcentajes
	Análisis estadístico inferencial	Prueba “t de student” para una sola muestra. Realizado con el software estadístico SPSS versión 24.

Fuente: Elaboración propia.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de resultados

4.1.1. Resultado General

Tabla 7

Niveles de Habilidades Sociales de los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez en el pre test y post test.

NIVELES	PRE TEST		POST TEST	
	fi	%	fi	%
MUY ALTO	0	0.0	1	3.3
ALTO	5	16.7	3	10.0
PROMEDIO ALTO	4	13.3	12	40.0
PROMEDIO	11	36.7	9	30.0
PROMEDIO BAJO	5	16.7	5	16.7
BAJO	5	16.7	0	0.0
MUY BAJO	0	0.0	0	0.0
TOTAL	30	100.0	30	100

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación del cuestionario de habilidades sociales.

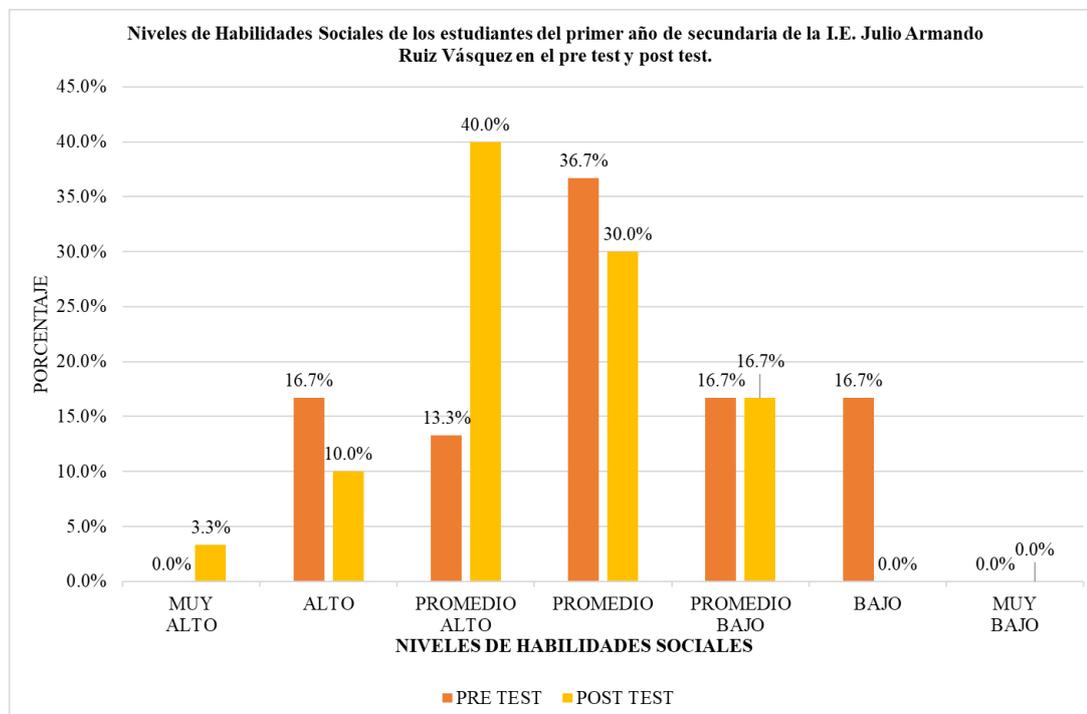


Figura 1. Niveles de Habilidades Sociales de los estudiantes del primer año de secundaria de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez en el pre test y post test. Elaboración propia.

4.1.2. Resultados por dimensiones

Tabla 8

Niveles de habilidades sociales según dimensiones del cuestionario de habilidades sociales de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución Educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez” en el pre test y post test.

DIMENSIONES NIVELES	ASERTIVIDAD				COMUNICACIÓN				AUTOESTIMA				TOMA DE DECISIONES			
	PRE TEST		POST TEST		PRE TEST		POST TEST		PRE TEST		POST TEST		PRE TEST		POST TEST	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
MUY ALTO	0	0.0	0	0.0	4	13.3	4	13.3	0	0.0	1	3.3	2	6.7	1	3.3
ALTO	6	20.0	5	16.7	3	10.0	3	10.0	1	3.3	0	0.0	6	20.0	2	6.7
PROMEDIO ALTO	3	10.0	9	30.0	5	16.7	6	20.0	5	16.7	5	16.7	6	20.0	3	10.0
PROMEDIO	6	20.0	12	40.0	9	30.0	14	46.7	8	26.7	17	56.7	3	10.0	11	36.7
PROMEDIO BAJO	13	43.3	4	13.3	6	20.0	3	10.0	13	43.3	7	23.3	10	33.3	9	30.0
BAJO	2	6.7	0	0.0	2	6.7	0	0.0	3	10.0	0	0.0	2	6.7	4	13.3
MUY BAJO	0	0.0	0	0.0	1	3.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	3.3	0	0.0
TOTAL	30	100.0	30	100.0	30	100.0	30	100.0	30	100.0	30	100.0	30	100.0	30	100

Fuente: Resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario de habilidades sociales

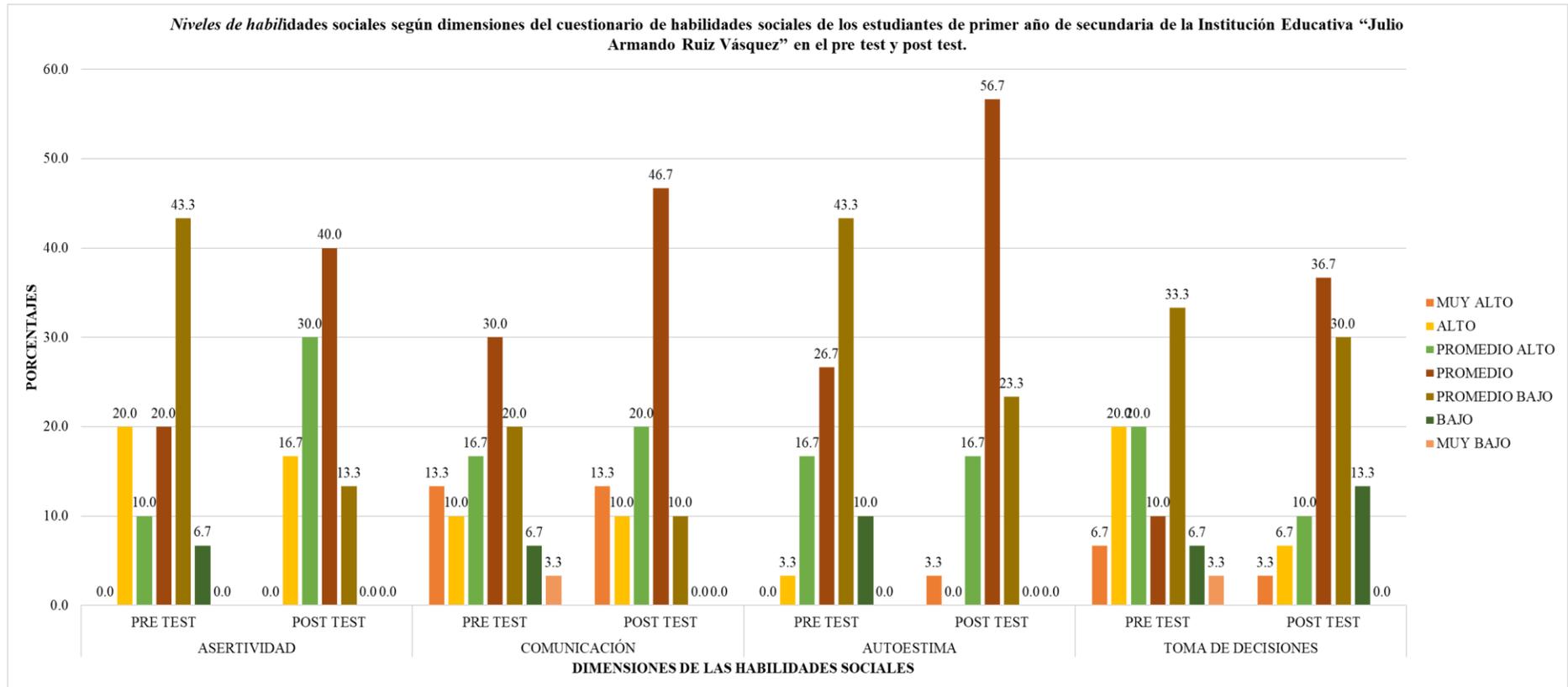


Figura 2. Niveles de habilidades sociales según dimensiones del cuestionario de habilidades sociales de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución Educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez” en el pre test y post test. Elaboración Propia.

4.2. Análisis e interpretación de los resultados

En la figura 1 y tabla 7 podemos observar los resultados generales obtenidos en la evaluación de habilidades sociales en el pre test y post test, realizados a 30 alumnos, en los niveles: Muy alto, Alto, Promedio Alto, Promedio, Promedio Bajo, Bajo y muy Bajo. En el pre test, se evidencia una mayoría de alumnos en el nivel Promedio con un 36.7%, mientras que en el post test, la mayoría se encuentra en el nivel Promedio Alto, con un 40% teniendo una diferencia de 3.3%. Por el contrario, se evidencia una minoría de alumnos, en el pre test, en los niveles, Muy Alto y Muy Bajo con 0% y en el post test en los niveles Muy Alto con 3.3%, Bajo y Muy Bajo con 0%.

En la figura 2 y tabla 8 podemos observar los resultados obtenidos de las dimensiones del Cuestionario de Habilidades Sociales en la evaluación en el pre test y post test realizados a 30 alumnos, en los niveles de Muy Alto, Alto, Promedio Alto, Promedio, Promedio Bajo, Bajo y muy Bajo. En el pre test, se evidencia una mayoría de alumnos en la dimensión Asertividad y Autoestima en el nivel Promedio Bajo con 43.3%, por otro lado, en el post test la mayoría se encuentra en la dimensión Autoestima, en el nivel Promedio con 56.7%, seguido de la dimensión Comunicación en el nivel Promedio con 46.7%. Por otra parte, se evidencia minorías en el pre test en las dimensiones Comunicación y toma de decisiones en el nivel muy bajo, Autoestima en el nivel muy alto y muy bajo, con 3.3%. En el post test, la minoría se encuentra en las dimensiones Asertividad, Comunicación, Autoestima y Toma de decisiones, llegando a no presentar porcentajes en los niveles de muy bajo y muy alto.

En la dimensión Asertividad, podemos observar: En el pre test, se evidencia una mayoría en el nivel Promedio Bajo con 43.3%, seguidos de los niveles Alto y Promedio con 20%, nivel Promedio Alto con 10% y nivel bajo con 6.7%, mientras que

en el post test la mayoría se encuentra en el nivel Promedio con 40%, seguido del nivel Promedio Alto con 30%, nivel Alto con 16.7% y nivel Promedio Bajo con 13.3% .

En la dimensión Comunicación, podemos observar: En el pre test, se evidencia una mayoría en el nivel Promedio con 30%, seguido del nivel Promedio Bajo con 20%, nivel Promedio Alto con 16.7%, nivel muy alto con 13.3%, nivel alto con 10%, nivel Bajo con 6.7% y nivel muy Bajo con 3.3%, en el post test la mayoría también se encuentra en el nivel Promedio con 46.7%, seguido del nivel Promedio Alto con 20%, nivel Muy Alto con 13.3% y nivel Alto y Promedio Bajo con 10% .

En la dimensión Autoestima, podemos observar: En el pre test, se evidencia una mayoría en el nivel Promedio Bajo con 43.3%, seguidos del nivel Promedio con 26.7%, nivel Promedio Alto con 16.7%, nivel bajo con 10% y nivel Alto con 3.3%, mientras que en el post test la mayoría se encuentra en el nivel Promedio con 56.7%, seguido del nivel Promedio Bajo con 23.3%, Promedio Alto con 16.7% y nivel Alto con 3.3% .

En la dimensión Toma de decisiones, podemos observar: En el pre test, se evidencia una mayoría en el nivel Promedio Bajo con 33.3%, seguidos de los niveles Alto y Promedio Alto con 20%, nivel Promedio con 10% y nivel Alto y Bajo con 6.7%, mientras que en el post test la mayoría se encuentra en el nivel Promedio con 36.7%, seguido del nivel Promedio Bajo con 30%, nivel Bajo con 13.3%, nivel Promedio Alto con 10%, nivel Alto con 6.7% y nivel Muy Alto con 3.3% .

Observamos que, entre todas las dimensiones, sobresale con mayor porcentaje la dimensión “Autoestima” en el nivel Promedio en el Post test y en el Pre test las dimensiones En Asertividad y Autoestima en el nivel Promedio Bajo. Por otro lado, en el post test no se encuentran porcentajes en las dimensiones de Asertividad, Comunicación, Autoestima y toma de decisiones en los niveles de Muy Bajo y Bajo,

mientras que, en el pre test, no se encuentran porcentajes en las dimensiones de Asertividad y Autoestima en los niveles Muy Alto y Muy Bajo.

4.3. Verificación de hipótesis

Estableciendo la prueba estadística de procesamiento:

Para comparar los resultados de un sola muestra (en este caso el Pre test y el Post test) se utiliza el estadístico t de student para una sola muestra, debido a que la variable es cuantitativa, de ese modo, se determinó el estadístico con el programa SPSS, versión 24.

Antes de realizar el procesamiento estadístico t de student para una sola muestra, se procedió a determinar la distribución normal de los datos con la prueba Kolmogorov-Smirnov, los resultados nos dan un nivel de significancia del P-valor de la prueba que es mayor a alfa ($\alpha=0.05$) de .200. Por lo tanto, los datos se distribuyen normalmente.

Tabla 9

Prueba de normalidad para los datos

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

		Diferencia
N		30
Parámetros normales ^{a,b}	Media	4,9000
	Desviación estándar	8,84483
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,117
	Positivo	,117
	Negativo	-,090
Estadístico de prueba		,117
Sig. asintótica (bilateral)		,200 ^{c,d}

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

Fuente: Software estadístico SPSS versión 24.

Hipótesis General

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes generales de las habilidades sociales que presentará en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes generales de las habilidades sociales que presentará en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

Tabla 10

Resultados generales de la prueba t de student para una sola muestra.

Prueba de muestra única

Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Diferencia	3,034	29	,005	4,90000	1,5973	8,2027

Fuente: Software estadístico SPSS versión 24.

En la tabla 10 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los Resultados Generales entre el Pre test y Post test, mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS. La t de student da como resultado 3.034. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.005 siendo menor al 5% (0.05 = margen de error).

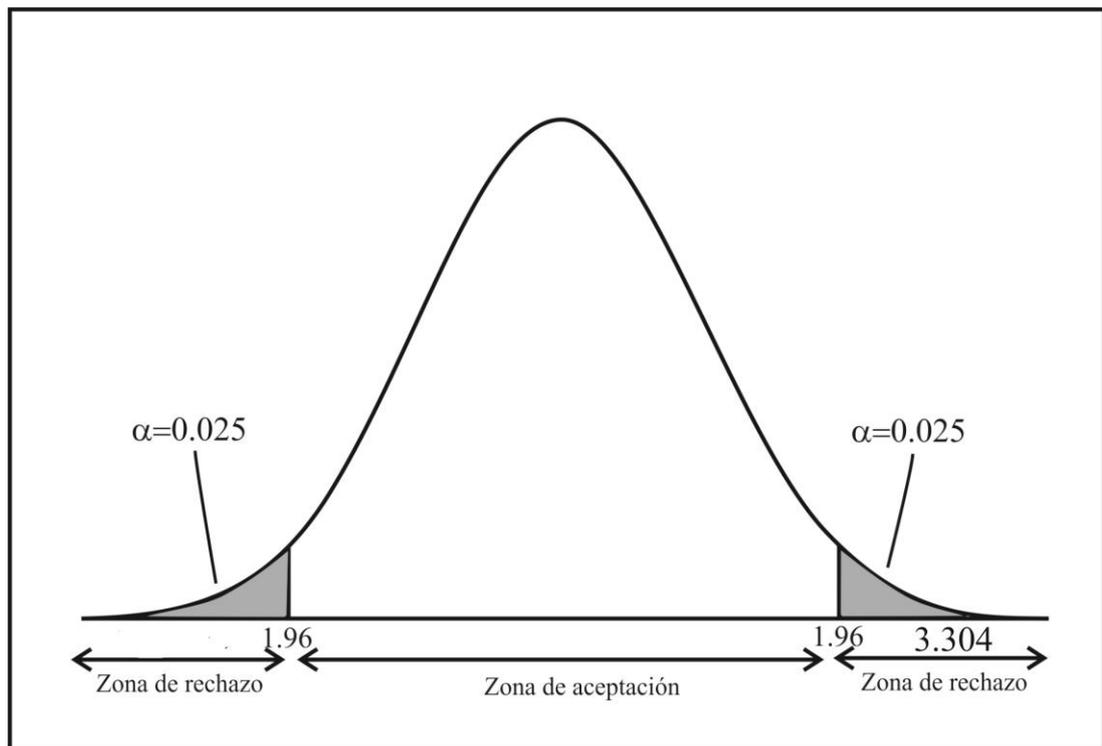


Figura 3. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para una sola muestra (Pre test y Post test). Elaboración propia.

Observamos que la t de student hallada (3.304), se ubica en la zona de rechazo de la hipótesis nula, por lo que aceptamos la hipótesis de Investigación, es decir: Existen diferencias significativas en los puntajes generales de las habilidades sociales (evaluado con el cuestionario de habilidades sociales) entre el Pre test y Post test de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez - 2018.

Con respecto a los resultados generales, existen diferencias significativas entre los resultados del Pre test y el Post test. Los resultados explican que los resultados obtenidos en el Post test son mayores (significativamente) a los resultados obtenidos en el Pre test.

*Hipótesis Específicas***a. Dimensión: Comunicación**

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Comunicación” que presentará en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Comunicación” que presentará en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

Tabla 11

Resultados de la prueba t de student para una sola muestra en la dimensión Comunicación.

Prueba de muestra única

Valor de prueba = 0						
					95% de intervalo de confianza de la diferencia	
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Inferior	Superior
Diferencia	2,593	29	,016	9,43333	7,4220	11,4446

Fuente: Software estadístico SPSS versión 24.

En la tabla 11 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los Resultados de la dimensión “Comunicación” entre el Pre test y Post test, mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS. La t de student da como resultado 2.593. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.016 siendo menor al 5% (0.05 = margen de error).

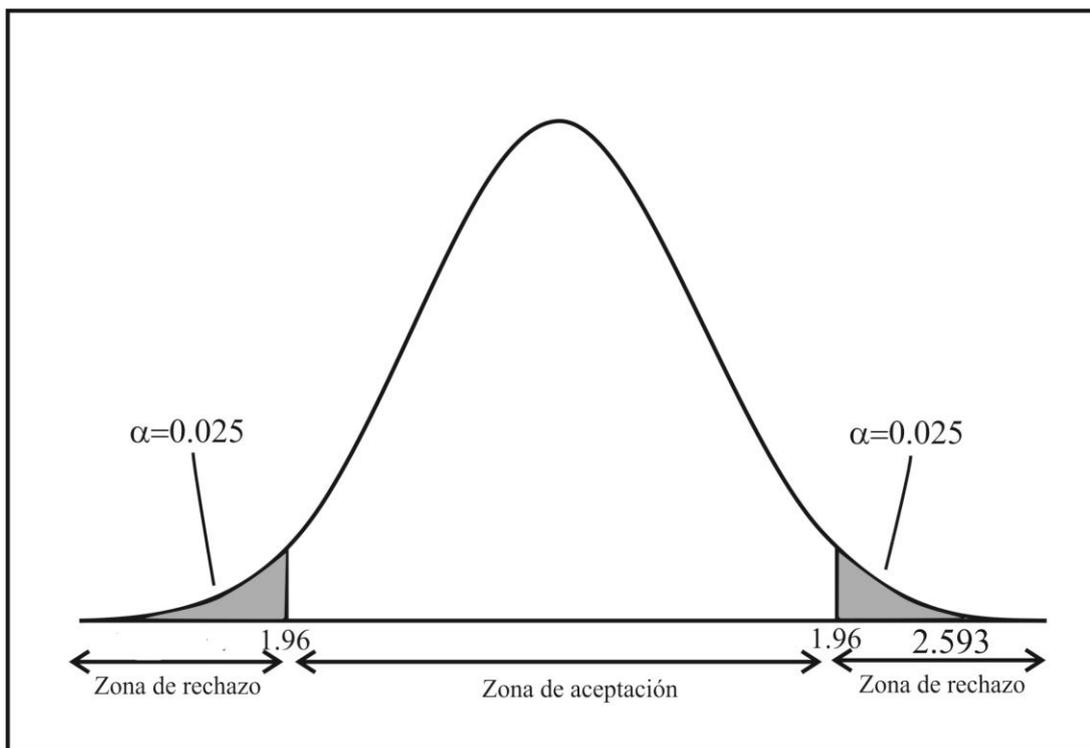


Figura 4. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para una sola muestra (Pre test y Post test). Elaboración propia.

Observamos que la t de student hallada (2.593), se ubica en la zona de rechazo de la hipótesis nula, por lo que aceptamos la hipótesis de Investigación, es decir: Existen diferencias significativas en los puntajes de la dimensión “Comunicación” de las habilidades sociales (evaluado con el cuestionario de habilidades sociales) entre el Pre test y Post test de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez - 2018.

Con respecto a los resultados de la dimensión “Comunicación”, existen diferencias significativas entre los resultados del Pre test y el Post test. Los resultados explican que los resultados obtenidos en el Post test son mayores (significativamente) a los resultados obtenidos en el Pre test.

b. Dimensión: Asertividad

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Asertividad” que presentará en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Asertividad” que presentará en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

Tabla 12

Resultados de la prueba t de student para una sola muestra en la dimensión Asertividad.

Prueba de muestra única

Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Diferencia	2,024	29	,003	2,16667	1,1378	3,1955

Fuente: Software estadístico SPSS versión 24.

En la tabla 12 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los Resultados de la dimensión “Asertividad” entre el Pre test y Post test, mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS. La t de student da como resultado 2.024. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.003 siendo menor al 5% (0.05 = margen de error).

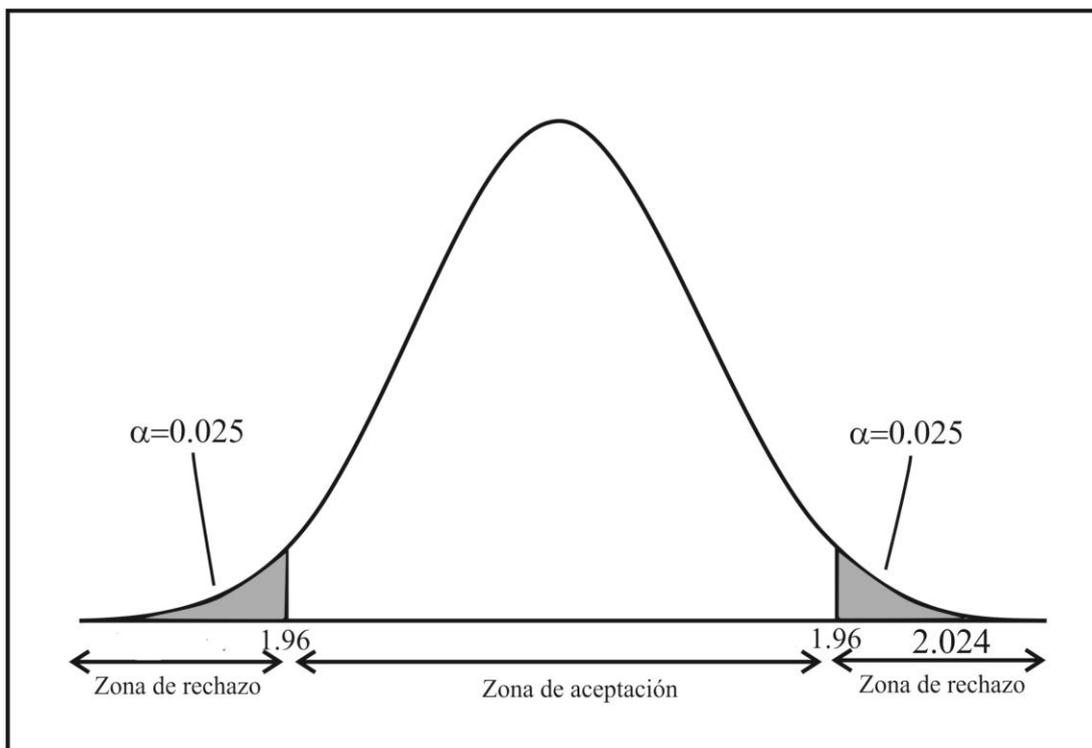


Figura 5. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para una sola muestra (Pre test y Post test). Elaboración propia.

Observamos que la t de student hallada (2.024), se ubica en la zona de rechazo de la hipótesis nula, por lo que aceptamos la hipótesis de Investigación, es decir: Existen diferencias significativas en los puntajes de la dimensión “Asertividad” de las habilidades sociales (evaluado con el cuestionario de habilidades sociales) entre el Pre test y Post test de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez - 2018.

Con respecto a los resultados de la dimensión “Asertividad”, existen diferencias significativas entre los resultados del Pre test y el Post test. Los resultados explican que los resultados obtenidos en el Post test son mayores (significativamente) a los resultados obtenidos en el Pre test.

c. Dimensión: Autoestima

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Autoestima” que presentará en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Autoestima” que presentará en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

Tabla 13

Resultados de la prueba t de student para una sola muestra en la dimensión Autoestima.

Prueba de muestra única

Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Diferencia	4,210	29	,000	2,56667	1,3198	3,8136

Fuente: Software estadístico SPSS versión 24.

En la tabla 13 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los Resultados de la dimensión “Autoestima” entre el Pre test y Post test, mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS. La t de student da como resultado 4.210. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.000 siendo menor al 5% (0.05 = margen de error).

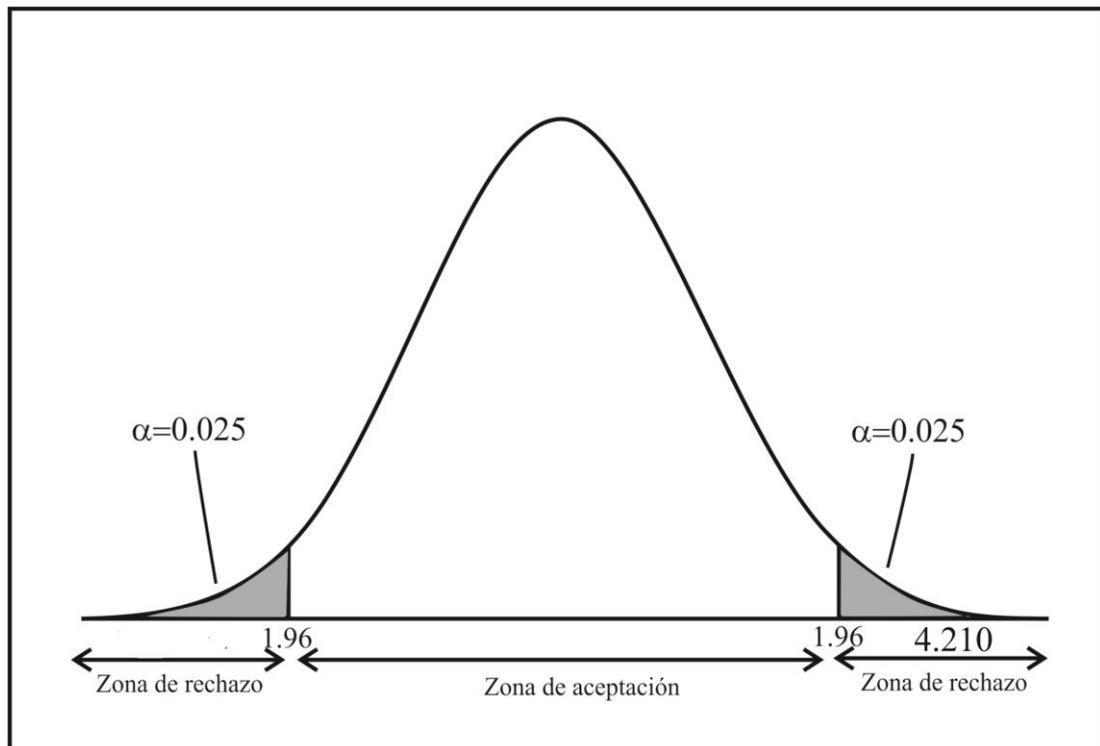


Figura 6. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para una sola muestra (Pre test y Post test). Elaboración propia.

Observamos que la t de student hallada (4.210), se ubica en la zona de rechazo de la hipótesis nula, por lo que aceptamos la hipótesis de Investigación, es decir: Existen diferencias significativas en los puntajes de la dimensión “Autoestima” de las habilidades sociales (evaluado con el cuestionario de habilidades sociales) entre el Pre test y Post test de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez - 2018.

Con respecto a los resultados de la dimensión “Autoestima”, existen diferencias significativas entre los resultados del Pre test y el Post test. Los resultados explican que los resultados obtenidos en el Post test son mayores (significativamente) a los resultados obtenidos en el Pre test.

d. Dimensión: Toma de decisiones

$$H_1: \mu_1 < \mu_2$$

$$H_0: \mu_1 \geq \mu_2$$

μ_1 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Toma de Decisiones” que presentará en el pre test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

μ_2 : El promedio de puntajes de las habilidades sociales en la dimensión “Toma de Decisiones” que presentará en el post test, un grupo de adolescentes de 11 a 13 años de la I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez-amarilis 2017.

Tabla 14

Resultados de la prueba t de student para una sola muestra en la dimensión Autoestima.

Prueba de muestra única

Valor de prueba = 0						
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Diferencia	1,812	29	,061	1,53333	2,8184	,2483

Fuente: Software estadístico SPSS versión 24.

En la tabla 14 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los Resultados de la dimensión “Toma de Decisiones” entre el Pre test y Post test, mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS. La t de student da como resultado 1.812. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.061 siendo menor al 5% (0.05 = margen de error).

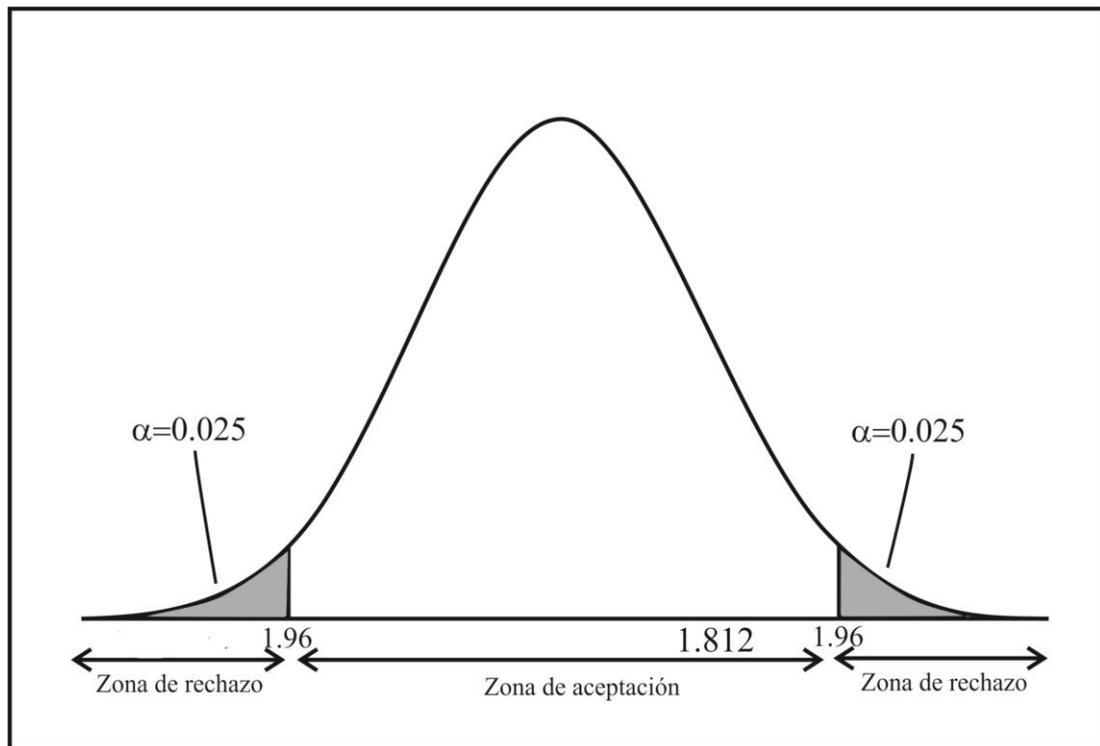


Figura 7. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para una sola muestra (Pre test y Post test). Elaboración propia.

Observamos que la t de student hallada (1.812), se ubica en la zona de aceptación de la hipótesis nula, por lo que rechazamos la hipótesis de Investigación, es decir: No existen diferencias significativas en los puntajes de la dimensión “Toma de decisiones” de las habilidades sociales (evaluado con el cuestionario de habilidades sociales) entre el Pre test y Post test de los estudiantes de primer año de secundaria de la Institución educativa Julio Armando Ruiz Vásquez - 2018.

Con respecto a los resultados de la dimensión “Toma de decisiones”, no existen diferencias significativas entre los resultados del Pre test y el Post test. Los resultados explican que los resultados obtenidos en el Post test no son significativos con los resultados obtenidos en el Pre test.

4.4. Discusión de los resultados

Teniendo en cuenta los resultados generales encontrados en la evaluación de las habilidades sociales, se concentra la mayor cantidad de alumnos en el nivel “Promedio” en el Pre test y el nivel “Promedio Alto” en el Post test. Asimismo, aceptamos la hipótesis general de investigación. Existen diferencias significativas entre el Pre test y el Post test, es decir, el Programa “Entrenando para la Vida” fue efectivo para incrementar las habilidades sociales en los alumnos del primer año de secundaria de la Institución Educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez”.

Estos resultados son similares a los encontrados por: Llanos en el 2006, quien realizó un programa de enseñanza de Habilidades Sociales con niños de primaria, Arellano en el 2012, quien realizó un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las habilidades sociales en alumnos de primer grado de educación secundaria, Verde en el 2015 quien realizó un taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en alumnos del primer años de secundaria y con Antonio, Gonza y Huanca en el 2012 quienes realizaron un programa denominado “preparándome para la vida en las habilidades sociales”.

El programa de habilidades sociales “Entrenando para la Vida” fue efectivo, lo que guarda relación con programas como: el de Ramírez, Ramos y Reyes en el 2009 quienes realizaron un programa “Tómalo con Calma” y con Carbajal, Hinostroza y Llanos en el 2013 quienes realizaron el programa “me acepto como soy” para la autoestima; ambos programas resultaron efectivos.

Con respecto a los resultados generales de habilidades sociales, encontramos a la mayoría: en el Pre test en el nivel Promedio con 36.7% y en el Post test en el nivel Promedio Alto con 40%, estos resultados guardan relación a lo expuesto por Herrera en el 2017 quien encontró que hubo diferencias entre los resultados generales del pre

test y el post test, con Arellano en el 2012, quien encontró diferencias en los resultados del pre test y post test, aunque las diferencias fueron mínimas. Con Verde en el 2015 quien encontró diferencias entre el pre test y el post test, existiendo un aumento en el post test. Y con Antonio, Gonza y Huanca en el 2012, quienes encontraron diferencias en los resultados generales del pre y post test.

Con respecto a la dimensión Asertividad, los resultados describen que, hubo un incremento en los niveles de habilidades sociales, en el pre test, la mayoría se encontraba en el nivel Promedio Bajo (43.3%), mientras que en el post test se encuentran en el nivel Promedio (40%).

Estos resultados son similares a los encontrados por Verde en el 2015, quien realizó un taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en alumnos de primer año de educación secundaria y encontró que los puntajes de las dimensiones de su instrumento se habían incrementado, asimismo los resultados son similares a los encontrados por Antonio, Gonza, y Huanca en el 2012 quienes realizaron un programa “Preparándome para la Vida” y encontraron un incremento en la dimensión de Asertividad.

Con respecto a la dimensión Comunicación, los resultados describen que, hubo un incremento en los niveles de habilidades sociales, en el pre test, la mayoría se encontraba en el nivel Promedio con 30%, mientras que en el post test se encuentran también en el nivel Promedio, pero con un 46.7%.

Estos resultados son similares a los encontrados por Verde en el 2015, quien realizó un taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en alumnos de primer año de educación secundaria y encontró que los puntajes de las dimensiones de su instrumento se habían incrementado, asimismo los resultados son similares a los encontrados por Antonio, Gonza, y Huanca en el 2012 quienes realizaron un programa

“Preparándome para la Vida” y encontraron un incremento en la dimensión de Asertividad.

Con respecto a la dimensión Autoestima, los resultados describen que, hubo un incremento en los niveles de habilidades sociales, en el pre test, la mayoría se encontraba en el nivel Promedio Bajo (43.3%), mientras que en el post test se encuentran en el nivel Promedio con (56.7%).

Estos resultados son similares a los encontrados por Verde en el 2015, quien realizó un taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en alumnos de primer año de educación secundaria y encontró que los puntajes de las dimensiones de su instrumento se habían incrementado, asimismo los resultados son similares a los encontrados por Antonio, Gonza, y Huanca en el 2012 quienes realizaron un programa “Preparándome para la Vida” y encontraron un incremento en la dimensión de Autoestima.

Con respecto a la dimensión Toma de decisiones, los resultados describen que, hubo un incremento en los niveles de habilidades sociales, en el pre test, la mayoría se encontraba en el nivel Promedio Bajo (33.3%), mientras que en el post test se encuentran en el nivel Promedio (36.7).

Estos resultados son similares a los encontrados por Verde en el 2015, quien realizó un taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en alumnos de primer año de educación secundaria y encontró que los puntajes de las dimensiones de su instrumento se habían incrementado, asimismo los resultados son similares a los encontrados por Antonio, Gonza, y Huanca en el 2012 quienes realizaron un programa “Preparándome para la Vida” y encontraron un incremento en la dimensión de Toma de decisiones.

Los resultados de esta investigación se limitan a la población evaluada, sin posibilidades de generalizarse a nivel provincial, regional o nacional.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

De acuerdo a la investigación realizada se puede concluir lo siguiente:

- En cuanto a los resultados podemos determinar que el programa “Entrenando para la Vida” en las habilidades sociales fue efectivo. Los estudiantes del primer año de secundaria de la Institución Educativa “Julio Armando Ruiz Vásquez” presentan mayores niveles de habilidades sociales después de su aplicación.
- En cuanto a la dimensión predominante en el pre test es Autoestima y Asertividad en el nivel Promedio Bajo y en el post test es la dimensión Autoestima en el nivel Promedio.
- En cuanto a la dimensión Asertividad se concluye que, sí existen diferencias significativas entre los resultados encontrados en el Pre test y el Post test en esta dimensión. Hubo un incremento en los resultados encontrados en el Post test.
- En cuanto a la dimensión Comunicación se concluye que, sí existen diferencias significativas entre los resultados encontrados en el Pre test y el Post test en esta dimensión. Hubo un incremento en los resultados encontrados en el Post test.
- En cuanto a la dimensión Autoestima se concluye que, sí existen diferencias significativas entre los resultados encontrados en el Pre test y el Post test en esta dimensión. Hubo un incremento en los resultados encontrados en el Post test.
- En cuanto a la dimensión Toma de decisiones se concluye que, no existen diferencias significativas entre los resultados encontrados en el Pre test y el Post test en esta dimensión. Hubo un incremento en los resultados encontrados en el Post test, pero estos no fueron significativos.

5.2. Sugerencias y recomendaciones

- A las instituciones educativas públicas y privadas, a seguir desarrollando talleres con los padres de familia para que éstos, fomenten en sus hijos, las habilidades sociales.
- A las instituciones educativas públicas y privadas, a desarrollar talleres con los docentes, acerca de prácticas de habilidades sociales en el aula, fomentando así la asertividad.
- A las instituciones educativas públicas y privadas, a desarrollar talleres con los padres de familia acerca de la Comunicación, para que exista un medio de expresión y diálogo en la familia y en la escuela.
- A las instituciones educativas públicas y privadas, a desarrollar talleres con los padres enfocados hacia el desarrollo de la Autoestima de los hijos.
- A las instituciones educativas públicas y privadas, a desarrollar talleres con los padres de familia, docentes y alumnos, acerca de la Toma de decisiones, en donde los alumnos aprendan a evaluar situaciones y tome las decisiones más adecuadas.
- A las autoridades de la Universidad y sus facultades, promover a través de investigaciones, y acciones que implique desarrollar programas preventivos y de intervención.
- Se recomienda a los estudiantes de la facultad de psicología a realizar trabajos de prevención y desarrollo personal en donde se incluya temas de Comunicación, Asertividad, Autoestima y Toma de decisiones.

BIBLIOGRAFÍA

- Alanya, S. B. (2012) *Habilidades sociales y actitud emprendedora en estudiantes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito del callao* (tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Antonio, Y. R., Gonza, B. B. & Huanca, Y. (2013) *Efecto del programa “preparándome para la vida” en las habilidades sociales de los niños trabajadores de la calle INABIF – Huánuco 2012* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú.
- Arellano, M. A. (2012) *Efectos de un programa de intervención psicoeducativa para la optimización de las Habilidades Sociales de alumnos de primer grado de educación secundaria del centro educativo Diocesano El Buen Pastor* (tesis de maestría). Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Bendon, Y. L. & Izquierdo, M. (2009) *Habilidades sociales y rendimiento académico en estudiantes del ciclo Alpha de la Universidad César Vallejo* (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Caballo, V. (2007) *Manual de Evaluación y Entrenamiento de Las Habilidades Sociales*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Carbajal, S. H., Hinostroza, Y. & Llanos, S. A. (2015) *Efectos del programa “me acepto como soy” en la autoestima en alumnos del nivel primaria de una I.E.E. de Amarilis* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú.
- Carrillo, G. B. (2015) *Validación de un programa lúdico para la mejora de las habilidades sociales en niños de 9 a 12 años* (tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.
- García, A. D. (2010) Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social. *Revista de Educación*, 12 (2010), 225-40.
- Gismero, E. (2000) *EHS, Escala de Habilidades Sociales*. Madrid, España: TEA Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Herrera, A. T. (2017) *Fortalecimiento de habilidades sociales en adolescentes bullers o acosadores* (tesis de pregrado). Universidad Mayor de San Andrés, La paz, Bolivia.

- Kaplún, M. (2002) *Una pedagogía de la comunicación (el comunicador popular)*. La Habana, Cuba: Editorial Caminos.
- Lizárraga, C. V. (2011) *Nivel de asertividad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Llanos, C. C. (2006) *Efectos de un programa de enseñanza en habilidades sociales* (tesis doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.
- Ministerio de Educación (2005). *Guía para la promoción de estilo de vida saludable en educación secundaria*. Recuperado de <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd90/1008margui2.pdf>
- Monjas, I. & Gonzales, B. P. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. España: Secretaría General Técnica.
- Montesdeoca, Y. & Villamarín, J. (2017) *Autoestima y habilidades sociales en los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Vicente Anda Aguirre, Riobamba 2015-2016* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Núñez, L. (2016) *Relación entre el clima social familiar y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de cuarto y quinto de la I. E. Federico Helguero Seminario. Piura 2015* (tesis de pregrado). Universidad Católica los Ángeles de Chimbote, Piura, Perú.
- Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. D.F. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Ramírez, T. E., Ramos, L. S. & Reyes, K. C. (2009) *Impacto del programa "Tómalo con calma" en las actitudes hacia el consumo de alcohol en adolescentes del primer año de secundaria de una institución educativa privada. Huánuco-2009* (tesis de pregrado). Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huánuco, Perú.
- Rangel, P. E. (2015) *Relación entre dinámica familiar y competencia social del niño preescolar de 3 a 5 años* (tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Bussines Support Aneth SRL.
- Torres, M. (2014) *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en educación secundaria obligatoria* (tesis de maestría). Universidad de Granada, Granada, España.
- Verde, R. I. (2015) “*Taller aprendiendo a convivir para el desarrollo de habilidades sociales en los alumnos del primer año de educación secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre el Porvenir* (tesis de maestría). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú.

ANEXOS

MATRIZ OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

EFECTO DEL PROGRAMA “ENTRENANDO PARA LA VIDA” EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ALUMNOS DEL 1° AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. “JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ”, AMARILIS- 2017

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES DE CADA DIMENSION
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">¿Cuál es el efecto del programa “entrenando para la vida” en las habilidades sociales de los alumnos del 1° año de secundaria de la IEP “Julio Armando Ruiz Vásquez”, Amarilis- 2017?</p>	<p style="text-align: center;">GENERAL</p> <p>Determinar el efecto del programa” entrenando para la vida” en las habilidades sociales de los alumnos del 1° año de secundaria de la IEP “Julio Armando Ruiz Vásquez”, Amarilis- 2017</p> <p style="text-align: center;">ESPECIFICO</p> <p>_ Identificar los niveles de habilidades sociales en los alumnos del 1° año de secundaria de la I. E. “Julio Armando Ruíz Vásquez”, Amarilis - 2017 antes y después de la aplicación del programa “Entrenando para la vida”.</p>	<p style="text-align: center;">V. INDEPENDIENTE</p> <p style="text-align: center;">Programa “entrenando para la vida “</p>	1. Asertividad	Taller participativo dirigido a la asertividad
			2. Comunicación	Taller participativo dirigido a la comunicación
			3. Autoestima	Taller participativo dirigido a la autoestima
			4. Toma de decisiones	Taller participativo dirigido a la toma de decisiones
		<p style="text-align: center;">V. DEPENDIENTE</p> <p style="text-align: center;">Habilidades Sociales de los alumnos del 1° año de secundaria de la IEP “Julio Armando Ruiz Vásquez”, Amarilis- 2017?</p>	1. Asertividad	Respuesta a los ítems del 1 al 12 del Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
			2. Comunicación	Respuesta a los ítems del 13 al 21 del Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
			3. Autoestima	Respuesta a los ítems del 22 al 33 del Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
			4. Toma de decisiones	Respuesta a los ítems del 34 al 42 del Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZA
FACULTAD DE PSICOLOGIA

Cayhuayna 05 de setiembre del 2017

FORMATO PRESENTADO A LOS JUECES

OFICIO MULTIPLE N° 001-2017/FPSIC-UNHEVAL

Sr(a) :

Presente_

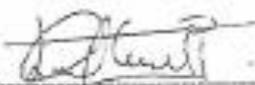
De mi mayor consideración:

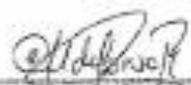
Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo (a) cordialmente y a la vez solicitarle su participación en la evaluación, corrección, aprobación y/o modificación de los ítems del "CUESTIONARIO DE EVALUACION DE LAS HABILIDADES SOCIALES" para su validación y adaptación en nuestra población de estudiantes del nivel secundaria y poder realizar la investigación titulada "EFECTO DEL PROGRAMA ENTRENANDO PARA LA VIDA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ALUMNOS DEL 1º AÑO DE SECUNDARIA DE LA I. E. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, PAUCRABAMBA - 2017".

En tal sentido le agradecemos su apoyo ya que nos permitirá llevar a cabo la medición de nuestra variable del proyecto de investigación.

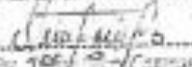
Aprovecho la oportunidad para retirarle las muestras de mi reconocimiento y agradecimiento anticipadamente por su colaboración.

Atentamente,


Jara Nieves Lenit Claudia
Bachiller en Psicología


Idefonso Reinoso Erika
Bachiller en Psicología


Jara Nieves Lenit Claudia
Bachiller en Psicología

MINISTERIO DE SALUD

Lic. Psic. Jara Nieves Lenit Claudia
C. de P. N° 10003
M. SP. SALUD MENTAL

Anexo:

- Ficha técnica
- Instrumento del cuestionario
- Matriz de consistencia
- Sistema de variables
- Formato de validación


Jara Nieves Lenit Claudia
Bachiller en Psicología
C. de P. N° 10003


Jara Nieves Lenit Claudia
Bachiller en Psicología
C. de P. N° 10003

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
HUMANAS
Lic. Psic. Jara Nieves Lenit Claudia
C. de P. N° 10003
M. SP. SALUD MENTAL



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

Amarilis 13 de setiembre del 2017

OFICIO N° 001-2017/FPSIC-UNHEVAL

Sr(a) : Bethy Panduro Silva
 Directora de la I.E Julio Armando Ruiz Vázquez
Solicito: Autorización para realizar proyecto de investigación

Presente

De mi mayor consideración:

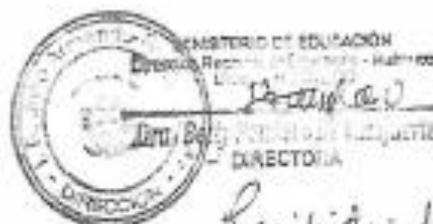
Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez solicitarle la autorización para el desarrollo de nuestro proyecto de tesis titulado **efectos del programa entrenando para la vida en las habilidades sociales de los alumnos del primer año de secundariz de la I.E. Julio Armando Ruiz Vázquez, Amarilis 2017**, con la participación y desarrollo de la Srta. Jara Nieves Lenit identificada con DNI.N°70813115 y la Srta. Ildfonso Reinoso Erika identificada con DNI.N°44963322 ambas Bachiller en Psicología.

En tal sentido le agradecemos su apoyo anticipado ya que nos permitirá llevar a cabo el desarrollo de nuestro proyecto de investigación.

Atte,

Jara Nieves Lenit

Ildfonso Reinoso Erika



Recibido: 13/09/17.



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZA
FACULTAD DE PSICOLOGIA

Cayhuayne 13 de octubre del 2017

OFICIO N° 002-2017/FPSIC-UNHEVAL

Sr : Mg. German Grimaldos Ríos
Director: de la I.E. Cesar Vallejo
Solicito: Autorización para aplicar instrumento de medición para su validación y confiabilidad.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez solicitarle su autorización para la aplicación del "CUESTIONARIO DE EVALUACION DE LAS HABILIDADES SOCIALES" que es necesario para la adaptación en la población de nuestra localidad y poder realizar la investigación titulada "EFECTO DEL PROGRAMA ENTRENANDO PARA LA VIDA EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ALUMNOS DEL 1º AÑO DE SECUNDARIA DE LA I. E. JULIO ARMANDO RUIZ VASQUEZ, PAUCRABAMBA - 2017".

En tal sentido le agradecemos su apoyo ya que nos permitirá llevar a cabo la medición de nuestra variable del proyecto de investigación.

Aprovecho la oportunidad para retirarle las muestras de mi reconocimiento y agradecimiento anticipadamente por su colaboración.

Atentamente,

Jara Nieves Lenit Claudia

Ildefonso Reinoso Erika

Anexo:

- _ Ficha técnica
- _ Instrumento del cuestionario
- _ Matriz de consistencia
- _ Sistema de variables



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZA
FACULTAD DE PSICOLOGIA



Cayhuayna 29 de diciembre del 2017

FORMATO PRESENTADO A LOS JUECES

OFICIO MULTIPLE N° 002-2018/FPSIC-UNHEVAL

A :

Presente,

ASUNTO: Validación del programa de habilidades sociales" entrenando para la vida"

De nuestra mayor consideración

Tenemos el agrado de dirigirnos a usted para saludarlo(a) cordialmente y hacer de su conocimiento que habiendo creado un programa sobre las habilidades sociales nos encontramos validando el programa denominado "entrenando para la vida" para el fortalecimiento de las habilidades sociales de los alumnos del 1° año de secundaria de La I. E. Julio Armando Ruiz Vásquez, Amarilis, es así que conocedor de su experiencia profesional y su espíritu de colaboración solicitamos su apoyo en la validación de nuestro programa mediante la revisión del mismo teniendo en cuenta los criterios de verificación adjunto al presente.

En tal sentido le agradecemos su apoyo ya que nos permitirá llevar a cabo la medición de nuestra variable del proyecto de investigación.

Aprovecho la oportunidad para retirarle las muestras de mi reconocimiento y agradecimiento anticipadamente por su colaboración.

Atentamente,

Ildfonso Reinoso, Erika

Jara Nieves, Lenit

Anexos:

Anexo 1: finalidad del programa

Anexo 2: Matriz de construcción (definición conceptual y operacional de las variables)

Anexo 3: Matriz de planificación de sesiones

Anexo 4: Matriz de validación (formato de validación de los instrumentos)

Rosa R. Martín
PSICOLOGA
C.M.P. 24026

Margarita María Pérez
PSICOLOGA
C.M.P. 24026

Selma Chanoza Guerra

VALIDACIÓN DEL PROGRAMA EN GENERAL

Sustento teórico: HI

Nombre del Programa: "Entrenando para la vida"

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20 %	REGULAR 20 - 40%	BUENO 40 - 60%	MUY BUENO 60 - 80 %	EXCELENTE 80 - 100 %
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro				X	
OBJETIVIDAD	Esta expresada en conducta observada				X	
ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y tecnología.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspecto de cantidad y claridad				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los indicios, indicadores y las dimensiones				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

Opinión de la aplicación:

.....

Fecha: 01/03/18..... Validado por: Dra. Selma Chamoto Guerra

.....
 Dra. Selma Chamoto Guerra

Firma

VALIDACIÓN DEL PROGRAMA EN GENERAL

Sustento teórico: HI

Nombre del Programa: "Entrenando para la vida"

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20 %	REGULAR 20 - 40%	BUENO 40 - 60%	MUY BUENO 60 - 80 %	EXCELENTE 80 - 100 %
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro				✓	
OBJETIVIDAD	Esta expresada en conducta observable				✓	
ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y tecnología.				✓	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica				✓	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad				✓	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas					✓
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa.				✓	
COHERENCIA	Entre los índices, indicadores y las dimensiones				✓	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				✓	

Opinión de la aplicación:

Al leer el programa Entrenando para la vida puede ser muy aplicable a la realidad. Me parece un programa manejable y entendible.

Fecha: 14-01-2018 Validado por: Lic. Psicóloga Margarita Manó Pérez



 Margarita Manó Pérez
 C.P.S.P. 14273

Firma

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- ✓ Apellidos y Nombres del Experto: LAMPOS TRIEDO, JUDITH MERY
- ✓ Cargo e Institución donde labora: CENTRO DE SALUD ANGO - PSICOLOGA
- ✓ Nombre del Instrumento: Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
- ✓ Autor del Instrumento: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN"-2005.

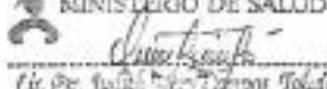
CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALDRATIVA				
		MD	D	R	B	MB
		0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.					X
2. OBJETIVIDAD	Esté expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.				X	
7. COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.				X	
8. METODOLOGIA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
9. RELACION	Entre la hipótesis , la variable ,dimensiones e indicadores					X
10. INTENCIONALIDAD	Es adecuada para el trabajo pedagógico					X
Puntaje parcial						
Puntaje total						

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VALIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	E	Muy Deficiente	(00-07)		C	Regular	(11-14)
	D	Deficiente	(07-11)		B	Bueno	(14-18)
					A	Excelente	(18-20)

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN	VALIDACION CUANTITATIVA	27	VALIDACION CUALITATIVA	BUENO
----------------------------	-------------------------	----	------------------------	-------

III. APORTES Y/O SUGERENCIAS:

.....

MINISTERIO DE SALUD

 Lic. Dra. Judith Triedo Lampos Triedo
 C.Ps. P. 6° 10893
REGISTRO NACIONAL DE PROFESIONES.....

Huánuco, 29 de 09 del 2017

Firma y sello

		0-20%	20%-40%	40%-80%	80%-100%	OBSERVACIONES
AUTOMESTIMA	22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.			X	
	23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.			X	
	24	Me gusta verme arreglado (a)			X	
	25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a)			X	
	26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.		X		
	27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.			X	
	28	Puedo hablar sobre mis temores.			X	
	29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.		X		
	30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).			X	
	31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.			X	
	32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).			X	
	33	Rechazo hacer las tareas de la casa.		X		
	34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.			X	
	35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema			X	
TOMA DE DECISIONES	36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.			X	
	37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.			X	
	38	Hago planes para mis vacaciones.			X	
	39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.			X	
	40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).			X	
	41	Ocultando mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).			X	
	42	Si me presionan para escapar del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.			X	

MINISTERIO DE SALUD



Lic. Dr. Isabel Merry López Toledo

Coordinadora de Salud Mental

ECURP. SALUD MENTAL

FIRMA DEL EXPERTO

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- ✓ Apellidos y Nombres del Experto: MIRAVET TARRAZONA LINCOLN ABRAMM
- ✓ Cargo e Institución donde labora: H.O.S.P. REG. H.V.M.
- ✓ Nombre del Instrumento: Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
- ✓ Autor del Instrumento: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN"-2005.

CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
		MD	D	R	B	MB
		0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos.					X
7. COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
8. METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					X
9. RELACION	Entre la hipótesis, la variable, dimensiones e indicadores					X
10. INTENCIONALIDAD	Es adecuada para el trabajo pedagógico					X
Puntaje parcial						20
Puntaje total						20

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VALIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	E	Muy Deficiente	(00-07)		C	Regular	(11-14)
	D	Deficiente	(07-11)		B	Bueno	(14-18)
					A	Excelente	(18-20)

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN

VALIDACION CUANTITATIVA	20	VALIDACION CUALITATIVA	Bueno
-------------------------	----	------------------------	-------

III. APORTES Y/O SUGERENCIAS:

.....

Huánuco, 02 de 10 del 201

G.O.B. REGIONAL HUÁNUCO
 DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
 CENTRO REGIONAL DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO TECNOLÓGICO
 PSICOLOGÍA - Firma y sello



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN- FACULTAD DE PSICOLOGIA

VALIDACION DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Instrucciones: Sírvase a marcar con un X, el porcentaje que crea conveniente para cada ítem

VARIABLE	DIMENSIONES	Nº	ITEM	0-20%	20%-40%	40%-80%	80%-100%	OBSERVACIONES
HABILIDADES SOCIALES	ASERTIVIDAD	1	Prefero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.				X	
		2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona lo insulto.		X			NO BUENA
		3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.				X	"
		4	Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito				X	"
		5	Agradezco cuando alguien me ayuda.				X	
		6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.				X	
		7	Si un amigo (a) falla a una cita acordada le expreso mi amargura				X	
		8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.				X	
		9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.				X	
		10	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.				X	
HABILIDADES SOCIALES	COMUNICACIÓN	11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.				X	
		12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.				X	
		13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.				X	
		14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.				X	
		15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.				X	
		16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.				X	
		17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.				X	
		18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.				X	
		19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.				X	
		20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.				X	
		21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.				X	

		0-20%	20%-40%	40%-80%	80%-100%	OBSERVACIONES	
AUTOESTIMA	22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
	23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.					X
	24	Me gusta verme arreglado (a).					X
	25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					X
	26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.					X
	27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					X
	28	Puedo hablar sobre mis temores.					X
	29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					X
	30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).					X
	31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					X
	32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					X
	33	Rechazo hacer las tareas de la casa.					X
	34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.					X
	35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					X
TOMA DE DECISIONES	36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					X
	37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					X
	38	Hago planes para mis vacaciones.					X
	39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.					X
	40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).					X
	41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).					X
	42	Si me presionan para escapar del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					X
							<i>NIVELADA</i>

CENTRO REGIONAL HUÁNUCO
 INSTITUTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
 Instituto de Promoción de la Salud
 Promoción de la Salud y Bienestar
 INSTITUTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
 INSTITUTO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

FIRMA DEL EXPERTO

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- ✓ Apellidos y Nombres del Experto: Silva Viviana Vary
- ✓ Cargo e Institución donde labora: Psicóloga
- ✓ Nombre del instrumento: Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
- ✓ Autor del instrumento: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN"-2005.

CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
		MD	D	R	B	MB
		0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Esté formulado con lenguaje claro y preciso.					/
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.				/	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					/
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					/
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					/
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.					/
7. COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					/
8. METODOLOGIA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					/
9. RELACION	Entre la hipótesis , la variable ,dimensiones e indicadores				/	
10. INTENCIONALIDAD	Es adecuada para el trabajo pedagógico					/
Puntaje parcial						
Puntaje total						19

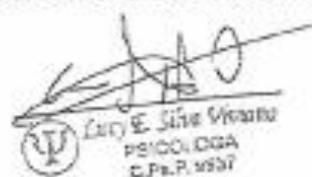
REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VALIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	E	Muy Deficiente	(00-07)		C	Regular	(11-14)
	D	Deficiente	(07-11)		B	Bueno	(14-18)
					A <td>Excelente <td>(18-20)</td> </td>	Excelente <td>(18-20)</td>	(18-20)

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN

VALIDACION CUANTITATIVA	19	VALIDACION CUALITATIVA	A
-------------------------	----	------------------------	---

III. APORTES Y/O SUGERENCIAS:

.....


 Silvia Viviana Vary
 PSICÓLOGA
 C.Ps.P. 9537

Huánuco, 05 de 09 del 2017

Firma y sello

		0-20%	20%-40%	40%-80%	80%-100%	OBSERVACIONES
AUTOESTIMA	22			✓		
	23			✓		
	24			✓		
	25			✓		
	26			✓		
	27			✓		
	28			✓		
	29			✓		
	30				✓	
	31				✓	
	32				✓	
	33				✓	
	34				✓	
	35				✓	
TOMA DE DECISIONES	36					
	37					
	38					
	39					
	40					
	41					
	42					
	42					✓


 Jorge E. Silva Viqueiro
 psicólogo
 C.P.S. 1031

FIRMA DEL EXPERTO

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- ✓ Apellidos y Nombres del Experto: Rubén Ayllón Macha Jesús
- ✓ Cargo e Institución donde labora: Psicóloga - Essalud
- ✓ Nombre del Instrumento: Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
- ✓ Autor del Instrumento: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN"-2005.

CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
		MD	D	R	B	MB
		0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos técnicos - científicos.				X	
7. COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.				X	
8. METODOLOGÍA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.				X	
9. RELACION	Entre la hipótesis, la variable, dimensiones e indicadores				X	
10. INTENCIONALIDAD	Es adecuada para el trabajo pedagógico				X	
Puntaje parcial					15	
Puntaje total						

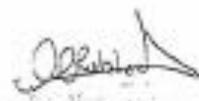
REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VALIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	E	Muy Deficiente	(00-07)		C	Regular	(11-14)
	D	Deficiente	(07-11)		B	Bueno	(14-18)
					A	Excelente	(18-20)

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN	VALIDACION CUANTITATIVA	15	VALIDACION CUALITATIVA	Bueno
----------------------------	-------------------------	----	------------------------	-------

III. APORTES Y/O SUGERENCIAS:

.....

Huánuco, 10 de 10 del 2017


 REG. N.º
 Firma y sello



CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Instrucciones: Sirvase a marcar con un X, el porcentaje que crea conveniente para cada ítem

VARIABLE	DIMENSIONES	N°	ITEM	0-20%	20%-40%	40%-80%	80%-100%	OBSERVACIONES
HABILIDADES SOCIALES	ASERTIVIDAD	1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.				X	
		2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.		X			
		3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.				X	
		4	Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito			X		
		5	Agradezco cuando alguien me ayuda.			X		
		6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.			X		
		7	Si un amigo (a) falla a una cita acordada le expreso mi amargura			X		
		8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.				X	
		9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.			X		
		10	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.			X		
	COMUNICACION	11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su ocla.			X		
		12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.			X		
		13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.			X		
		14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.				X	
		15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.			X		
		16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.			X		
		17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.			X		
		18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.			X		
		19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.			X		
		20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.			X		
		21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma			X		

		0- 20%	20%- 40%	40%- 80%	80%- 100%	OBSERVACIONES
AUTOESTIMA	22				X	
	23			X		
	24			X		
	25				X	
	26				X	
	27				X	
	28			X		
	29			X		
	30			X		
	31			X		
TOMA DE DECISIONES	32				X	
	33				X	
	34				X	
	35				X	
	36				X	
	37				X	
	38			X		
	39			X		
	40			X		
	41			X		
	42			X		


 FIRMADO EN: ...
 FIRMA DEL EXPERTO

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- ✓ Apellidos y Nombres del Experto: Susan Paola León Chamoli
- ✓ Cargo e Institución donde labora: Psicóloga
- ✓ Nombre del Instrumento: Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
- ✓ Autor del Instrumento: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN"-2005.

CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALDRATIVA				
		MD	D	R	B	MB
		0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos.				X	
7. COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					X
8. METODOLOGIA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.				X	
9. RELACION	Entre la hipótesis , la variable ,dimensiones e indicadores				X	
10. INTENCIONALIDAD	Es adecuada para el trabajo pedagógico					X
Puntaje parcial					12	4
Puntaje total						16

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VALIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	E	Muy Deficiente	(00-07)		C	Regular	(11-14)
	D	Deficiente	(07-11)		B	Bueno	(14-18)
					A	Excelente	(18-20)

X

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN

VALIDACION CUANTITATIVA	16	VALIDACION CUALITATIVA	Buena
-------------------------	----	------------------------	-------

III. APORTES Y/O SUGERENCIAS:

.....

Huánuco, 5 de IC del 2017


 Susan Paola León Chamoli
 PSICOLOGA
 I.E.S.M. "HD-HN" 2005

Firma y sello



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN- FACULTAD DE PSICOLOGIA

VALIDACION DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Instrucciones: Sírvase a marcar con un X, el porcentaje que crea conveniente para cada ítem

VARIABLE	DIMENSIONES	N°	ITEM	D- 20%	20%- 40%	40%- 80%	80%- 100%	OBSERVACIONES
HABILIDADES SOCIALES	ASERTIVIDAD	1	Prefero mantenerme callado(a) para evitar problemas.				+	
		2	Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto.			+		
		3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.				+	
		4	Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen yo le felicito			X		
		5	Agradezco cuando alguien me ayuda.			X		
		6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.			X		
		7	Si un amigo (a) falla a una cita acordada le expreso mi amargura			X		
		8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.			X	X ₁	
		9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.			X		
		10	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.			X		
	COMUNICACIÓN	11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.			X		
		12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.			X		
		13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.			X		
		14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.				X	
		15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.			X		
		16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.				X	
		17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.			X		
		18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.				X	
		19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.			X		
		20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.			X		
		21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.			X		

		D- 20%	20%- 40%	40%- 60%	60%- 80%	80%- 100%	OBSERVACIONES
AUTOESTIMA	22				X		
	23		X				
	24		X				
	25				X		
	26				X		
	27				X		
	28		X				
	29		X				
	30		X				
	31		X				
TOMA DE DECISIONES	32		X				
	33				X		
	34				X		
	35				X		
	36				X		
	37		X				
	38		X				
	39		X				
	40		X				
	41		X				
	42		X				


 Dra. María José Chantre
 Psicóloga
 C.R. 1. 14 1001

FIRMA DEL EXPERTO

Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales

FICHA TÉCNICA

- Nombre:** Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales
- Autores:** Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN".
- Adaptación:** ILDEFONSO & JARA
- Aplicación:** Individual o colectiva.
- Población:** Adolescentes y adultos
- Duración:** Aproximadamente 15 minutos
- Finalidad:** Evaluación de las características socio ambientales y relaciones personales en alumnos del nivel secundario. Se evalúa los siguientes aspectos:
- Dimensiones:**
- Comunicación
 - Asertividad
 - Autoestima
 - Toma de decisiones
- Materiales:** Manual, protocolo, Ficha de evaluación, lápiz o lapicero.

Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: M (____) F (____)

COLEGIO: _____ GRADO Y SECCION: _____

NOMBRE DE EVALUADOR: _____

FECHA: _____ HORA: _____

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios:

N = NUNCA
RV = RARA VEZ
AV = A VECES
AM= A MENUDO
S = SIEMPRE

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

N°	HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.					
3	Cuando necesito ayuda lo pido de buena manera.					
4	Si un amigo se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5	Soy agradecido cuando alguien me ayuda					
6	Felicito a mi amigo(a) cuando cumplen años.					
7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura					
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.					
10	Si una persona mayor me insulta pido respeto					
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12	Hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					
13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					

14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17	Me expreso de forma clara y sencilla.					
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamiento.					
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.					
24	Me preocupo por mi aspecto personal.					
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.					
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					
28	Puedo hablar sobre mis temores.					
29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32	Guardar confidencialmente los secretos de mis amigos (as).					
33	Cumplo con mis deberes en la casa					
34	Creo tener soluciones frente a un problema.					
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema					
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38	Hago planes para mis vacaciones.					
39	Me interesa mi futuro.					
40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).					
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están Equivocados (as).					
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

Gracias por su participación...

CLAVE DE RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

N	HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.	5	4	3	2	1
2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.	5	4	3	2	1
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.	1	2	3	4	5
4	Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito	5	4	3	2	1
5	Agradezco cuando alguien me ayuda.	1	2	3	4	5
6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.	1	2	3	4	5
7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura	1	2	3	4	5
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.	5	4	3	2	1
9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.	1	2	3	4	5
0	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.	1	2	3	4	5
1	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.	5	4	3	2	1
1	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.	1	2	3	4	5
2®						
1	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.	5	4	3	2	1
3						
1	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.	1	2	3	4	5
4						
1	Miro a los ojos cuando alguien me habla.	1	2	3	4	5
5						
1	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.	5	4	3	2	1
6						
1	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.	1	2	3	4	5
7						
1	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.	1	2	3	4	5
8						
1	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.	5	4	3	2	1
9						
2	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.	1	2	3	4	5
0						
2	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.	1	2	3	4	5
1®						
2	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.	1	2	3	4	5
2						
2	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.	5	4	3	2	1
3						
2	Me gusta verme arreglado (a).	1	2	3	4	5
4						
2	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).	1	2	3	4	5
5						

2 6	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.	5	4	3	2	1
2 7	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.	1	2	3	4	5
2 8	Puedo hablar sobre mis temores.	1	2	3	4	
2 9	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.	5	4	3	2	1
3 0	Comparto mi alegría con mis amigos (as).	1	2	3	4	5
3 1	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.	1	2	3	4	5
3 2	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).	1	2	3	4	5
3 3®	Rechazo hacer las tareas de la casa.	5	4	3	2	1
3 4	Pienso en varias soluciones frente a un problema.	1	2	3	4	5
3 5	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema	5	4	3	2	1
3 6	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.	1	2	3	4	5
3 7	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.	5	4	3	2	1
3 8	Hago planes para mis vacaciones.	1	2	3	4	5
3 9	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.	1	2	3	4	5
4 0	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).	5	4	3	2	1
4 1	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).	1	2	3	4	5
4 2®	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	1	2	3	4	5

**CUADRO DE AREAS Y DE ITEMS DEL CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN
DE LAS HABILIDADES SOCIALES**

DIMENSIONES DE LA LISTA DE	ITEMS
ASERTIVIDAD	1 AL 12
COMUNICACION	13 AL 21
AUTOESTIMA	22 AL 33
TOMA DE DECISIONES	34 AL 42

CATEGORIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

CATEGORIA	PUNTAJE DIRECTO DE ASERTIVIDAD	PUNTAJE DIRECTO DE COMUNICACION	PUNTAJE DIRECTO DE AUTOESTIMA	PUNTAJE DIRECTO DE TOMA DE DECISIONES	TOTAL
MUY BAJO	0 A 20	MENOR A 19	MENOR A 21	MENOR A 16	MENOR A 88
BAJO	20 A 32	19 A 24	21 A 34	16 A 24	88 A 126
PROMEDIO BAJO	33 A 38	25 A 29	35 A 41	25 A 29	127 A 141
PROMEDIO	39 A 41	30 A 32	42 A 46	30 A 33	142 A 151
PROMEDIO ALTO	42 A 44	33 A 35	47 A 50	34 A 36	152 A 161
ALTO	45 A 49	36 A 39	51 A 54	37 A 40	162 A 173
MUY ALTO	50 A MAS	40 A MAS	55 A MAS	41 A MAS	174 A MAS

PERFIL DIAGNOSTICO DE LA LISTA DEL CUESTIONARIO EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: M (____) F (____)

COLEGIO: _____ GRADO: _____

NOMBRE DE EVALUADOR: _____

FECHA: _____

CATEGORIA		Muy bajo	Bajo	Promedio Bajo	Promedio	Promedio Alto	Alto	Muy alto
Área	Puntaje							
Asertividad								
Comunicación								
Autoestima								
Toma de decisiones								
Puntaje total								

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZAN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- ✓ Apellidos y Nombres del Experto:
- ✓ Cargo e Institución donde labora:
- ✓ Nombre del Instrumento: **Cuestionario de Evaluación de las Habilidades Sociales**
- ✓ Autor del Instrumento: Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM “HD-HN”-2005.

CRITERIOS	INDICADORES	ESCALA VALORATIVA				
		MD	D	R	B	MB
		0	0.5	1	1.5	2
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje claro y preciso.					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables, responde a la operacionalización de la variable.					
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					
6. CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos – científicos.					
7. COHERENCIA	Entre el título de la investigación, formulación del problema, objetivos y la hipótesis.					
8. METODOLOGIA	Responde al propósito del trabajo según el objetivo trazado.					
9. RELACION	Entre la hipótesis , la variable ,dimensiones e indicadores					
10. INTENCIONALIDAD	Es adecuada para el trabajo pedagógico					
Puntaje parcial						
Puntaje total						

REFORMULAR	CUALITATIVA		CUANTITATIVA	VALIDO	CUALITATIVA		CUANTITATIVA
	E	Muy Deficiente	VA (00-07)		C	Regular	VA (11-14)
	D	Deficiente	(07-11)		B	Bueno	(14-18)
					A	Excelente	(18-20)

II. PROMEDIO DE VALORACIÓN

VALIDACION CUANTITATIVA	VALIDACION CUALITATIVA

III. APORTES Y/O SUGERENCIAS:

.....
.....

Huánuco... de... d

.....

Firma y sello



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN- FACULTAD DE PSICOLOGIA

VALIDACION DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Instrucciones: Sírvase a marcar con un X, el porcentaje que crea conveniente para cada ítem

VARIABLE	DIMENSIONES	N°	ITEM	0-20%	20%-40%	40%-60%	60%-80%	80%-100%	OBSERVACIONES
HABILIDADES SOCIALES	ASERTIVIDAD	1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.						
		2	Si un amigo (a) habla mal de mí persona le insulto.						
		3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.						
		4	Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito						
		5	Agradezco cuando alguien me ayuda.						
		6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.						
		7	Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura						
		8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.						
		9	Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.						
		10	Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.						
		11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.						
		12	No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.						
		O M J	13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					

		14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.						
		15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.						
		16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.						
		17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.						
		18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.						
		19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.						
		20	Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.						
		21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.						
	AUTOESTIMA	22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.						
		23	No me siento contento (a) con mi aspecto físico.						
		24	Me gusta verme arreglado (a).						
		25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).						
		26	Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.						
		27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.						
		28	Puedo hablar sobre mis temores.						
		29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.						
		30	Comparto mi alegría con mis amigos (as).						
		31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.						
		32	Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).						
		33	Rechazo hacer las tareas de la casa.						

TOMA DE DECISION	34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.						
	35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema						
	36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.						
	37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.						
	38	Hago planes para mis vacaciones.						
	39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.						
	40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado (a).						
	41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están Equivocados (as).						
	42	Si me presionan para escapar del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.						

FIRMA DEL EXPERTO

PROGRAMA “ENTRENANDO PARA LA VIDA”

Se plantea un programa de habilidades sociales que, desde una perspectiva psicosocial, pretende facilitar instrumentos que mejoren las relaciones interpersonales de los participantes con sus entornos más inmediatos.

Desde la perspectiva multidisciplinario, La psicología social enfatiza las relaciones interpersonales (Argyle, 1981), mientras que la psicología clínica, se interesa por el estudio del comportamiento (Curran, 1985). Por lo tanto, en el momento de desarrollar y configurar los programas de entrenamiento en habilidades sociales se crea un nexo de colaboración entre ambas disciplinas, para facilitar la interacción de las personas que desean comunicarse y a la vez desean ser felices en sus relaciones con los demás (L'Albate y Millan, 1985; Ovejero, 1990).

El programa “entrenando para la vida” busca Fortalecer las habilidades sociales de los alumnos para fomentar un clima escolar saludable; así mismo pretende enseñar, de forma directa y sistemática, estrategias y habilidades interpersonales, con la intención de que los individuos mejoren su competencia interpersonal en las diferentes situaciones sociales.

El programa está integrado por un conjunto de técnicas que se orientan hacia la adquisición y fortalecimiento de nuevas habilidades, las cuales han de permitir a las personas mantener interacciones gratificantes en un ámbito real de actuación



FORMATO PRESENTADO A LOS JUECES

VALIDACIÓN DEL PROGRAMA EN GENERAL

Sustento teórico: HI

Nombre del Programa: “Entrenando para la vida”

INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0-20 %	REGULAR 20 – 40%	BUENO 40 – 60%	MUY BUENO 60 – 80 %	EXCELENTE 80 – 100 %
CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje claro					
OBJETIVIDAD	Esta expresada en conducta observada					
ACTUALIDAD	Adecuada al avance de la ciencia y tecnología.					
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica					
SUFICIENCIA	Comprende los aspecto de cantidad y claridad					
INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos del sistema de evaluación y desarrollo de capacidades cognitivas					
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos y científicos de la tecnología educativa.					
COHERENCIA	Entre los indicios, indicadores y las dimensiones					
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.					

Opinión de la aplicación:**Fecha:**

Validado por:

Firma

OPERACIONALIZACION DE LAS VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES
Programa “entrenando para la vida”	<p>Se plantea un programa de habilidades sociales que, desde una perspectiva psicosocial, pretende facilitar instrumentos que mejoren las relaciones interpersonales de los participantes con sus entornos más inmediatos.</p> <p>Desde la perspectiva multidisciplinario, La psicología social enfatiza las relaciones interpersonales (Argyle, 1981), mientras que la psicología clínica, se interesa por el estudio del comportamiento (Curran, 1985). Por lo tanto, en el momento de desarrollar y configurar los programas de entrenamiento en habilidades sociales se crea un nexo de colaboración entre ambas disciplinas, para facilitar la interacción de las personas que desean comunicarse y a la vez desean ser felices en sus relaciones con los demás (L'Albate y Millan, 1985; Ovejero, 1990).</p> <p>El programa “entrenando para la vida” busca Fortalecer las habilidades sociales de los alumnos para fomentar un clima escolar saludable; así mismo pretende enseñar, de forma directa y sistemática, estrategias y habilidades interpersonales, con la intención de que los individuos mejoren su competencia interpersonal en las diferentes situaciones sociales.</p> <p>El programa está integrado por un conjunto de técnicas que se orientan hacia la adquisición y fortalecimiento de nuevas habilidades, las cuales han de permitir a las personas mantener interacciones gratificantes en un ámbito real de actuación</p>	“Comunicación”	Respuestas a la evaluación de entrada y salida de las sesiones 1 y 2	sesión N°1 “aprendiendo a escuchar” sesión N°2 “siempre hay una forma de decir las cosas
		Asertividad	Respuestas a la evaluación de entrada y salida de las sesiones 3 y 4	sesión N°3 “derechos asertivos”
		“Autoestima”	Respuestas a la evaluación de entrada y salida de las sesiones 5 y 6	sesión N°4 “haciendo amigos”; sesión N°5 “aceptándome tal como soy” sesión N°6 “una entrevista sobre mi persona”
		“Toma de decisiones”	Respuestas a la evaluación de entrada y salida de las sesiones 7 y 8	Sesiones N° 7 “la mejor decisión” Sesión N°8 “proyecto de vida”.

PLANIFICACION DE SESIONES

OBJETIVO	ESTRATEGIAS	RESPONSABLES	MATERIALES	DURACION	FECHA	EVALUACION
Presentación	Comunicación directa	- Ildefono Reinoso Erika - Jara Nieves Lenit	Ninguno	10 min.		Observación
Pre test	Psicométrica	- Ildefono Reinoso Erika - Jara Nieves Lenit	Cuestionario de evaluación de Habilidades Sociales	35 min		Observación de la prueba desarrolladas en todos sus ítems
Aplicación del post test	Psicométrica	- Ildefono Reinoso Erika - Jara Nieves Lenit	Cuestionario de evaluación de Habilidades Sociales	45 min		Observación de la prueba desarrolladas en todos sus ítems

DESARROLLO DE SESIONES

SESION 1:	“Aprendiendo a escuchar”			
OBJETIVO:	Crear en los y las participantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.			
POBLACION	: Grupal.	fecha		DURACION: 45 min.
MATERIALES NECESARIOS:	Cartulina, plumones, copias			
DINAMICA:	“El mudo” Se pide formar 4 grupos y 1 representante por cada grupo, a quienes se les cubrirá la boca con un pañuelo para que no hable, se le mostrara 1 cartilla con una imagen a la cual, tendrá que describir con solo señales, y su grupo tendrá que adivinar, gana quien más aciertos tenga.			
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se mantiene los grupos que se inició en la dinámica, se pide a los 3 representantes salir del aula y al representante que se quedó dentro del aula se le presenta la cartilla N°1 para que lo lea y luego se lo comunique al siguiente representante a quien se le pide que pase consecutivamente según vayan explicando lo que escucharon 2. El último representante informara a todos del aula lo que ha recibido de información sobre la historia inicial (es muy probable que la historia cambie) 3. Pedirles a los representantes volver a sus grupos y discutir lo que han podido observar, ¿Por qué se ha modificado el mensaje?, ¿sucede lo mismo en el aula?, pedir ejemplos de situaciones similares que se haya presentado en el aula de clase. 4. Se solicita a los grupos identificar una situación similar a lo observado para luego representarlo en un psicodrama 5. El facilitador, dirigiéndose al salón, indagara sobre los sentimientos y emociones frente a estas situaciones, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se le entiende sus mensajes? 6. Al término de los comentarios, el facilitador informara que siendo la comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que la fortalecen y nos permiten escuchar mejor y entender el mensaje con mayor precisión. 7. Se explicara sobre la escucha activa, es una habilidad básica, para utilizarla adecuadamente , en donde tenemos que asegurarnos que cuando el emisor emite un mensaje el receptor haya escuchado con un esfuerzo físico y mental , concentrándose en el emisor ,comprendiendo el mensaje ,resumiendo los puntos importantes y confirmando si el mensaje fue comprendido . 8. Se presentará a los alumnos las reglas básicas para obtener una mejor escucha activa. -estar atento 			

- mirarse a los ojos con el interlocutor
- tomarse el tiempo necesario para escuchar
- crear y establecer un clima agradable
- concentrarse y evitar la distracción
- cuando es posible prepararse acerca del tema a escuchar
- preguntar todas las veces que sea necesario para entender el mensaje
- asegurarse que el mensaje se haya entendido, preguntándole al receptor si entendió preguntándole al receptor.

- mantener una distancia adecuada, es decir no muy lejos, ni muy cerca de la persona con quien nos comunicamos

- 9.** A continuación, el facilitador leerá la cartilla N°2 e indicará a los participantes que ponga en práctica las habilidades de escucha. Al final de la lectura de la cartilla se realizará preguntas como ¿A dónde fue Ricardo? ¿Qué le paso a Ricardo? Y los participantes deben de responder en su cuaderno por escrito
- 10.** Para finalizar resaltar la importancia de saber escuchar y la aplicación de esta en nuestra vida diaria
- 11.** Dejar como tarea esta semana que deben practicar esta habilidad en casa y en el colegio al mismo tiempo observando situaciones donde no se practica esta habilidad.

CARTILLA N°1

El sábado 3 de octubre, Mario nos invitó a celebrar su cumpleaños en la discoteca “el Macondos” .A esa fiesta asistieron compañeros del 5°B y los chicos del 4°C, durante la fiesta vimos con sorpresa que los mejores bailarines fueron Dana y José; a tal punto que todos le rodeamos y le hicimos barra .De pronto, vimos a Mario algo incómodo con ellos y le dijo al disk-jockey que cambie de música... ¡que roche! Empezaron a tocar solo chichas lo que produjo molestia y aburrimiento en todos.

CARTILLA N°2

El otro día Ricardo asistió a una pollada que se realizó en el barrio para recaudar fondos porque su vecino estaba internado. En plena fiesta salió a comprar gaseosas que le encargaron, para vender en la pollada. En la esquina se encontró con Mauricio, su compañero de colegio, mientras conversaban vieron que la policía se estaba llevando a unos pandilleros a la comisaria, y creyendo que ellos eran también de su grupo y se lo llevaron también a ellos. Les explicaron y no les creyeron porque los dos tenían gorros parecidos a los de la pandilla y por eso la policía los confundió.

Tuvieron que quedarse allí hasta que fueran sus familiares, mientras tanto en la pollada creían que Ricardo se había escapado con el dinero y estaban muy molestos.

SESION N°2	“Siempre hay una forma de decir las cosas”		
OBJETIVO:	Aprender a usar formas correctas de comunicación para resolver los conflictos de manera adecuada		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min

MATERIALES NECESARIOS:	Hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)”, lapicero para cada participante.
DINAMICA:	<p>“El bum” Todos los participantes se sientan en círculo, se dice que vamos a numerarnos en voz alta y que todos a los que les toque un múltiplo de tres (3-6-9-12, etc.) o un número que termina en tres (13-23-33, etc.) debe decir ¡BUM! en lugar del número; el que sigue debe continuar la numeración. Ejemplo: se empieza, UNO, el siguiente DOS, al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO, etc. Pierde le juego el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los que pierden van saliendo del juego y se vuelve a iniciar la numeración por el número UNO.</p> <p>NOTAS: La numeración debe irse diciendo rápidamente; si un compañero tarda mucho también queda descalificado, (5 segundos máximos). Los dos últimos jugadores son los que ganan. El juego puede hacerse más complejo utilizando múltiplos de números mayores, o combinando múltiplos de cinco por ejemplo.</p>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se preguntará que situación han podido observar en su medio inmediato acerca de la escucha activa. 2. 2.Se lee la teoría de la hoja “Siempre hay una forma de decir bien las cosas (Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)” y responden a las preguntas de la misma. <p style="text-align: center;"><u>“Siempre hay una forma de decir bien las cosas”</u></p> <p style="text-align: center;"><u>(Practicamos las distintas formas de reaccionar ante las situaciones)</u></p> <p>En distintas situaciones se nos plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación que nos ayuden a resolver los conflictos de manera adecuada. Una comunicación correcta debe cumplir cuatro condiciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Usar palabras y gestos adecuados – Defender bien los propios intereses – Tener en cuenta los argumentos y los intereses del otro – Encontrar soluciones de compromiso razonables para ambas partes <p>Sin embargo, en nuestra comunicación con los demás, podemos reaccionar de tres formas:</p>

A. Podemos ser ASERTIVOS:

- Decimos lo que pensamos y cómo nos sentimos
- No humillamos, desagradamos, manipulamos o fastidiamos a los demás
- Tenemos en cuenta los derechos de los demás
- No siempre evitamos los conflictos, pero sí el máximo número de veces
- Empleamos frases como: “Pienso que...”, “Siento...”, “Quiero...”, “Hagamos...”, “¿Cómo podemos resolver esto?”, “¿Qué piensas”, “¿Qué te parece?”,...
- Hablamos con fluidez y control, seguros, relajados, con postura recta y manos visibles, utilizamos gestos firmes sin vacilaciones, miramos a los ojos

B. Podemos ser PASIVOS:

- Dejamos que los demás violen nuestros derechos
- Evitamos la mirada del que nos habla
- Apenas se nos oye cuando hablamos
- No respetamos nuestras propias necesidades
- Nuestro objetivo es evitar conflictos a toda costa
- Empleamos frases como: “Quizá tengas razón”, “Supongo que será así”, “Bueno, realmente no es importante”, “Me pregunto si podríamos...”, “Te importaría mucho...”, “No crees que...”, “Entonces, no te molestes”, ...
- No expresamos eficazmente nuestros sentimientos y pensamientos

C. Podemos ser AGRESIVOS:

- Ofendemos verbalmente (humillamos, amenazamos, insultamos,)
- Mostramos desprecio por la opinión de los demás
- Estamos groseros, rencorosos o maliciosos
- Hacemos gestos hostiles o amenazantes
- Empleamos frases como: “Esto es lo que pienso, eres estúpido por pensar de otra forma”, “Esto es lo que yo quiero, lo que tú quieres no es importante”, “Esto es lo que yo siento, tus sentimientos no cuentan”, “Harías mejor en...”, “Ándate con cui- dado...”, “Debes estar bromeando...”, “Si no lo haces...”, “Deberías...”

Responde las siguientes preguntas.

- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma pasiva:

	<p>- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otra persona y en la que hayas reaccionado de forma agresiva:</p> <p>- ¿Cómo podrías haber reaccionado de forma asertiva en las dos situaciones anteriores?</p> <p>- Describe una situación conflictiva o una conversación difícil que hayas tenido con otras personas y en las que hayas reaccionado de forma asertiva.</p> <p>- ¿Cuál es la forma de reaccionar que cumple mejor las cuatro condiciones de una correcta comunicación?</p> <p>- ¿Cómo nos sentimos tras reaccionar de forma pasiva? ¿Y agresiva? ¿Y asertiva?</p> <p>- ¿Con qué forma de reaccionar se daña menos la relación interpersonal?</p> <p>- ¿Cómo te ven los demás al comportarte de forma asertiva? ¿Y agresiva? ¿Y pasiva?</p> <p>- ¿Qué conclusiones has sacado de todo esto?</p> <p>- Para terminar, elegimos entre toda una situación conflictiva real y ensayamos las distintas formas de reaccionar. Ejm: un amigo nos propone hacer algo que no nos gusta</p> <p>3. Juego de papeles (ensayo conductual) de una situación en la que se plantea la necesidad de usar formas correctas de comunicación o se resuelve un conflicto de forma adecuada. Ensayan las distintas formas de reaccionar (pasiva, agresiva, asertiva)</p> <p>4. Se forman tres grupos a quienes designaremos cada reaccionar para luego representarlo en un psicodrama.</p> <p>5. Se concluirá la sesión resaltando la importancia de utilizar la habilidad de comunicación asertiva.</p> <p>6. Se pide a los participantes practicar lo aprendido en la sesión y observar en su medio inmediato algunas situación que nos e utilice la comunicación asertiva.</p>
--	--

SESIÓN N° 3	“DERECHOS ASERTIVOS”.
OBJETIVO:	Desarrollar el autoconocimiento, aprender a hacer valer la opinión personal partiendo de una situación de respeto.

POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Plumones, papelotes, cartulina, lápiz cuaderno		
DINAMICA:	<p>“Tu propia opinión”. Preguntamos si saben calcular lo que es un metro, medio metro, diez centímetros. Ponemos algunos ejemplos. Pedimos a una persona voluntaria que salga un momento de la sala para hacer un experimento. Dibujamos sobre la pizarra una línea de 50 cm. de larga. Pedimos al grupo que todas las personas manifiesten públicamente sin dudar y sin equivocarse que esa línea tiene entre un metro y metro y medio de largo. Pedimos a la persona que salió que entre a la sala. Preguntamos a las personas del grupo que nos digan cuánto creen que mide esa línea (habrán de decir entre un metro y metro y medio). Hacemos la misma pregunta en último lugar a la persona que salió fuera de la sala para el experimento.</p> <p>REFLEXION: ¿Alguien quiere comentar algo? ¿Cómo se sintió cada una de las personas a lo largo de la actividad? ¿Qué pasó finalmente? ¿Es fácil mantener nuestra propia opinión en contra de un grupo? ¿Nos ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Siempre es correcta la opinión de la mayoría? ¿Alguna vez hemos hecho algo mal al dejarnos llevar por la opinión de otras personas?</p>		
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador del grupo pide que cada integrante del grupo, de manera individual, escriba en su cuaderno de tutoría los derechos que considera que tienen en el ámbito familiar, el laboral y dentro de la sociedad. 2. Se divide el grupo en subgrupos, en función del número de participantes y se les pide que identifiquen cinco derechos que tengan en común en las áreas mencionadas anteriormente (familia, trabajo y sociedad). 3. Pasado el tiempo que hayan acordado previamente, cada grupo expone sus conclusiones. Se propicia el debate en grupo. 4. El facilitador les pide que, de nuevo, se pongan por grupos y piensen qué derechos tienen las personas que rodean el contexto familiar, laboral y la sociedad en general, transcribiéndolo en un papelote 5. Una vez que hayan finalizado, se debate cómo se puede respetar a los demás, haciéndonos respetar. Lo cual se expresara en un papelote y quedara en el aula pegado. 		
SESION N°4	“Haciendo amigos”		
OBJETIVO:	Reconocer cualidades y estimular a los integrantes de un grupo		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min

MATERIALES NECESARIOS:	Cartulina, plumones, fichas, hojas bond a colores.
DINAMICA:	<p>“Quien es” A cada miembro del grupo el facilitador le entregara una pequeña tarjeta con una cualidad positiva, y el participante debe identificar quien es el compañero que reúne dicha cualidad. Tan pronto todos los compañeros hayan terminado la identificación, harán entrega de las tarjetas a las personas que ellos consideran que posee esa cualidad. Aquel compañero que haya recibido más tarjetas será considerado con una medalla del “MAS INTEGRAL”.</p>
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. se presentará el tema través de un rompe cabezas en donde al unirlo se leerá el tema para ellos se pedirá la formación de dos grupos. 2. Se explicará brevemente sobre el asertividad y su importancia para luego formar tres grupos a quienes se entregara 6 fichas (cartilla N°3) diferentes y puedan ellos identificar a qué tipo de asertividad pertenece, 3. Para finalizar se realiza una dinámica “la pelota voladora”, el facilitador lanzara la pelota a los participantes y quien atrape la pelota contestara a la pregunta ¿Qué es el asertividad? ¿Cómo debo contestar si alguien me ofende?... el número de lanzamientos y preguntas queda a consideración del facilitador.

Ocasión en que no fue asertivo	Ocasión en que fue hostil	Ocasión en que fue asertivo
<p>La semana pasada mi hermano tomo 50 soles de mi cartera sin pedirme permiso ,en consecuencia no pude ir al cine y ver la película que quería ;el acostumbra a hacer cosas como estas , pero nunca le digo nada</p> <p style="text-align: center;">1</p>	<p>Una amiga bromeaba conmigo en el colegio, yo tenía dolor de cabeza, así que le grite que era una persona desconsiderada, inmadura y me fui dejándola con la palabra en la boca.</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p>El otro día iba yo con un amigo en el micro y me senté al lado de un señor quien prendió un cigarrillo; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos en el micro. el apago su cigarrillo.</p> <p style="text-align: center;">3</p>
<p>El domingo fui con mi papa al cine e hicimos la cola para comprar las entradas , cuando ya nos iba a tocar ir a la ventanilla una señora se metido a la cola sin respetar su turno y paso primero , yo me enoje porque estaba parado mucho tiempo , pero mi papa no le dijo nada y dejo que ella sea atendida antes de mi papa</p> <p style="text-align: center;">4</p>	<p>La semana pasada hicimos grupos con Juan ,Martin, Alonso y Dayana, , nos reunimos en mi casa para hacer el trabajo que nos dejó el profesor , al terminar Martin se ofreció a llevarse el trabajo y llevarlo al colegio el día que nos tocara la clase, cuando llego el día de presentarlo , Martin no fue al colegio y no pudimos presentar el trabajo, estábamos tan enojados que al día siguiente que Martin fue al colegio le dijimos que era un irresponsable, cara dura , y que nunca confiaremos en él ni haremos grupos con él. El trato de explicarnos pero no le dimos oportunidad.</p> <p style="text-align: center;">5</p>	<p>Ayer tuve una discusión con mi hermano me dijo que era un “monce” porque no le hablo a la chica que me gusta, y le pedí de manera calmada que no diga ese tipo de cosas porque resulta incómodo. Además, no me atrevo porque recién entro al colegio.</p> <p style="text-align: center;">6</p>

OBJETIVO:	Que los alumnos (as) se acepten físicamente tal como son		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Copias del cuento, foto o imágenes de personajes		
DINAMICA:	<p>“Cuidado con lo que dices” El coordinador en el centro, inicia el juego narrando cualquier historia donde todo debe empezar con una letra determinada.</p> <p>Por ejemplo: Tengo un tío que es un hombre de principios muy sólidos, para él todo debe empezar con la letra P. Así, su esposa que se llama...PATRICIA. A ella le gusta mucho comer... ¡PAPA! y un día se fue a pasear a...PEKIN ... y se encontró un... PLUMERO, etc.</p> <p>NOTAS: El que se equivoca o tarda más de cuatro segundos en responder pasa al centro y/o da una prenda. Después de un rato se varía la letra. Deben hacerse las preguntas rápidamente.</p>		
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se saluda a los alumnos y se les hace una pregunta ¿Quién es perfecto en el salón? 2. Se presenta el siguiente cuento: “La careta mágica”. 3. El facilitador realiza las siguientes preguntas: ¿Qué positivo se puede rescatar de este cuento? ¿es necesario usar una careta para mostrarnos ante los demás? ¿Cuál es mejor, que nos conozcan con la careta puesta o nos conozcan tal cual somos? Es importante crear un debate entre los alumnos. Luego preguntar ¿Cómo se debe sentir una persona que no se acepta tal como es? 4. El facilitador dialogara sobre la importancia de aceptar nuestro cuerpo, enfatizando que es importante reconocer nuestras características físicas tal como somos y acéptalo de manera incondicional, la valoración que le demos a nuestro cuerpo debe ir más allá de las opiniones de las otras personas. Un auto concepto positivo de nuestro físico influirá en nuestra estima personal, esto nos evitará crearnos complejos, ansiedades, inseguridades, etc. También es importante resaltar a los adolescentes que aceptarnos físicamente tal como somos lleva a aceptar incondicionalmente a otros sin dar una valoración de “feo” o “bonito”, porque estos conceptos son relativos y están influenciadas por la valoración que les da una determinada sociedad. Por ejemplo, algunos 		

	<p>adolescentes se pueden sentir mal de tener acné (barritos en el rostro), y sentirse feos por ello, esto les origina limitaciones en su vida social.</p> <ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="544 300 1430 533">5. El facilitador dará ejemplos de personajes célebres, donde se resaltaré diciendo que a pesar de que esos personajes tengan características física limitadas eso no les impidió para que ellos lleguen a tener los logros que tuvieron, como Beethoven, que a pesar de tener limitaciones auditivas ha sido muy famoso e importante en la música clásica.<li data-bbox="544 555 1430 835">6. El facilitador reforzara la importancia de aceptarnos tal como somos, decirle que nuestro cuerpo es único y que si podemos tener algunos aspectos que nos desagraden, pero eso no significa que nos debemos sentir inferiores. Por eso debemos de cuidar y amar a nuestro cuerpo como se merece, aseándolo, nutriéndolo, protegiéndolo de alguna ingesta de sustancias toxicas y de otros riesgos.<li data-bbox="544 857 1430 981">7. Para finalizar se le pide a todos los estudiantes que se pongas de pie y estiren los brazos paralelos y unirlos hacia su cuerpo dándose un fuerte abrazo y luego dárselo a los sus compañeros de los costados.
--	---

LA CARETA MAGICA

Susana se encontraba muchas veces triste. Era una niña que deseaba tener más amigos, ser más guapa, estudiar mejor, salir más al parque... pero no sabía cómo conseguir todas esas cosas, pues solo tenía 8 años.

Una noche de sábado, su día favorito porque podía disfrutar de sus padres todo el tiempo que quería, tuvo un sueño. Un sueño donde en un cielo de nubes de algodón, estrellas de caramelo y viento con olor a fresa un hada se sentó y le dijo muchas cosas buenas.

Entre tantas cosas bonitas le dijo que si ella se lo proponía podía llegar a ser alguien más feliz, más divertido, con más amigos a su alrededor, solo era cuestión de cambiar esa tristeza pensando en todo lo bueno que le rodeaba.

Cuando acabó de hablar recuerda que el hada le beso en la frente y que se fue volando con sus transparentes alas de purpurina. Cuando Susana despertó le daba vueltas en su cabecita a todo lo que le había oído en el sueño. Y dando vueltas pensó. ¿Cómo cambiar? Pues haciendo una máscara. Como las caretas de los disfraces que te permiten ser otra persona.

Ese sábado, después de comer todos juntos, se fue a su cuarto y rebuscó por todos los huecos de la habitación buscando cartulinas, ceras, purpurinas, lentejuelas y todas las cosas que le gustaban. Recorto la máscara, escogió los colores y disfrutó mucho decorándola. A medida que la cubría de color pensaba que se iba encontrando más contenta... Ojalá su hada pudiera ver la máscara mágica que la haría estar contenta.

El domingo la acabó y la guardó en la mochila y mientras metía el resto de libros su madre entró en la habitación y le preguntó que era la manualidad que había estado haciendo el fin de semana. Susana no dudo en contárselo y cuando, le enseñó a mamá la máscara, esta le dijo: -Cariño, es muy hermosa, pero no creo que debas de llevarla al colegio. Estoy segura de que gustas a los niños y a la profesora tal como eres. No debemos de escondernos detrás de máscaras debemos de mostrarnos como somos. -Pero así estaré más contenta y me reiré más -respondió Susana. -No, para reírte más tienes que intentar jugar con tus amigas, conocer niños nuevos, disfrutar aprendiendo cosas nuevas en el colegio, disfrutar de los ratos que pasas con papa y conmigo en casa, de tus juguetes, de Zappi, nuestro perrito, pero no de ponerte una máscara. Es muy bonita. ¿Sabes lo que podemos hacer? Una fiesta de disfraces en casa con tus amigas y ahí si podrás usarla. -Tienes razón mamá, la dejaré entonces aquí.

Susana sacó la máscara de la mochila y abrazó a su mamá. Esa noche volvió a soñar. Esta vez tuvo un sueño donde en un cielo de nubes de algodón, estrellas de caramelo y viento con olor a fresa un hada se sentó y le dijo muchas cosas buenas.

Entre tantas cosas bonitas le dijo que si ella se lo proponía podía llegar a ser alguien más feliz, más divertido, con más amigos a su alrededor, solo era cuestión de cambiar esa tristeza pensando en todo lo bueno que le rodeaba sin usar máscaras tal como le había dicho mamá y al día siguiente fue al colegio sintiéndose mucho más contenta.

SESION N°6	“Una entrevista sobre mi persona”		
OBJETIVO:	Identificar el concepto que tienen los otros hacia mi persona.		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Una hoja (doble cara) “Una entrevista acerca de mi persona” y un bolígrafo por participante.		
DINAMICA:	<p>“Silla bailarina” El facilitador pide a 3 alumnos representantes de cada fila que se reúnan al centro cada uno con su silla para realizar la siguiente dinámica: El juego consiste en colocar las sillas y cada participante se pondrá delante de una. El que dirige el juego tiene que conectar la música. En ese momento todos los participantes empiezan a dar vueltas alrededor de las sillas. Cuando se apaga la música todo el mundo tiene que subir encima de alguna. Después se quita una silla y se continúa el juego. Los participantes siguen dando vueltas hasta que se pare la música. Cuando se detiene tienen que subir todos encima de las sillas, no puede quedar ninguno con los pies en el suelo. El juego sigue siempre la misma dinámica. Es importante que todo el mundo suba encima de las sillas. El juego se acaba cuando es imposible que suban todos en las sillas que quedan.</p> <p>Lo importante es ver si todos se ayudan entre sí, y que no dejen a nadie discriminado porque si no pierden todos.</p>		
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se hará comentarios y lluvia de ideas de ¿Cómo nos sentimos al saber, que concepto tienen los demás sobre mi persona? 2. se le facilita a cada alumno una hoja para que pueda entrevistar a dos de tus compañeros, preguntándoles a todos cuáles son las tres cosas que les gusta de él / ella y una cuarta en la que pueden mejorar, registrando esas respuestas, para reflexionar sobre las mismas y compartir lo experimentado con el resto del grupo en la sesión. 3. luego de la entrevista se dará la participación de 3 alumnos para que comente sobre su experiencia, al momento de ser entrevistado y al momento de entrevistar. También os comentaran como se sienten con los comentarios que ha recibido acerca de su persona. 4. el facilitador va reforzar la importancia que tiene el saber sobre nuestro concepto y aceptar el concepto de los demás sobre nuestra persona. 5. Analizar sobre las autocríticas y cuan productivos pueden ser. 		

FICHA DE “UNA ENTREVISTA ACERCA DE MI PERSONA”

Entrevista a dos compañeros y pídeles que te digan tres cosas que les guste de ti como persona y una cuarta en la que puedes mejorar. Escribe su nombre y sus respuestas:

Mi nombre:	
Me gusta de mí:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
Según yo puedo mejorar en:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
Nombre de tu segundo compañero:	
Le gusta de mí:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
Según él puedo mejorar en:	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.

SESIÓN N° 7	“La mejor decisión”		
OBJETIVO:	Dar a conocer los pasos para la mejor decisión y que los alumnos lo puedan aplicar para su vida cotidiana.		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Papelotes y plumones		
DINAMICA:	“El orden de las edades” Se inicia saludando a los alumnos y realizando la dinámica (Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual nos cuente)		
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador va pedir a 8 alumnos para que puedan escenificar lo siguiente: “Javier es una joven que vivía con sus padre, un día su mejor amigo Luis lo invito a su fiesta de cumpleaños y sus padres le dieron permiso hasta las 1 de la mañana, la fiesta estaba en su mejor momento, donde todos se divertían mucho; en ese momento Javier mira su reloj y se da cuenta que ya se iba cumplir la hora del permiso que le dieron sus padres, pero su mejor amigo Luis le pidió que se quedara y sus demás amigos también le decían que se quede un rato más ¡que recién es temprano!; Javier se sentía muy indeciso, si quedarse con sus amigos y seguir divirtiéndose o volver a casa para cumplir con sus padres ” 2. El facilitador realizara las siguientes preguntas: ¿Qué se observa en esta actuación? ¿Qué decisión creen que ha tomado Javier? 3. Se da una explicación por parte del facilitador; cuando tomamos decisiones equivocadas, ¿Cómo nos sentimos? 4. Existen pasos para tomar una decisión acertada; porque siempre es necesario analizar el problema, luego proponer y elegir la(s) alternativas saludables. <p>Son 6 pasos para tomar una decisión acertada:</p> <ol style="list-style-type: none"> A. Definir cuál es la situación a resolver: percibir y delinear cual es el motivo de preocupación, la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá. B. Proponer las alternativas: generar y considerar diferentes alternativas (lluvia de ideas), mínimamente pueden ser cinco. 		

	<p>C. Considerar el pro y el contra de cada alternativa: seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias.</p> <p>D. Elegir las mejores alternativas: en función a la alternativa con mayor consecuencia positiva.</p> <p>E. Poner en práctica las alternativas elegidas.</p> <p>F. Evaluar el resultado: se realizará, después de haber ejecutado las alternativas elegidas; a corto, mediano o largo plazo; la evaluación será positiva: si el problema a resolver ha disminuido o se ha solucionado ante lo cual se permitirán realizando conductas que más le agradan y/o con auto mensaje positivo, para reforzar la autoestima.</p> <p>5. El facilitador va dividir al salón en grupos de 5 o 7 alumnos: se indicara a cada grupo que debe aplicar los 6 pasos para tomar una decisión acertada para el siguiente caso: ¿Qué DECISION TOMARE?: Shirley y Oscar son premiados con entradas para un concierto que se dará el viernes a las 11 am en el coliseo 15 de agosto, donde se presentaran jóvenes de la televisión y también y artista internacional del momento; pero coincidentemente, ese día tienen programado el último examen de matemáticas y no sabe qué decisión tomaran.</p> <p>6. El facilitador va invitar a dos representantes de cada grupo para que pueda explicar cuál ha sido la mejor decisión de su grupo.</p> <p>7. El facilitador reforzara los pasos para tomar la mejor decisión enfatizando que:</p> <p style="padding-left: 40px;">No siempre la primera reacción es la mejor opción a tomar.</p> <p style="padding-left: 40px;">Es importante darse un tiempo para tomar una buena decisión.</p> <p style="padding-left: 40px;">La persona que toma la decisión, basada en las alternativas consideradas es la responsable de los resultados obtenidos sean los esperados o no.</p>
--	---

SESIÓN N° 8	“Proyecto de vida”		
OBJETIVO:	<p>Practicar el establecimiento de metas y aprender a lograrlas.</p> <p>Experimentar que personas de su alrededor le pueden ayudar a conseguir sus metas.</p>		
POBLACION	Grupal.	DURACION:	45 min
MATERIALES NECESARIOS:	Contrato “Mi compromiso” y un lapicero para cada participante.		
DINAMICA:	<p>“Crenado un cuento” Todos los participantes están sentados en círculo. El coordinador empieza a contar un relato sobre cualquier cosa, donde incorpore personajes y animales en determinadas actitudes y acciones. Se explica que cuando el coordinador señale a cualquier compañero, éste debe actuar como el animal o persona sobre la cual el coordinador está haciendo referencia en su relato.</p> <p>Por ejemplo: Paseando por el parque vi a un niño tomando un helado (señala a alguien) Estaba todo lleno de helado, se chupaba las manos, vino su mamá (señala a otra persona), y se enfadó mucho..... El niño se puso a llorar y se le cayó el helado..... Un perro (señala a otra persona) pasó corriendo y se tomó el helado.... etc.</p> <p>NOTAS: Una vez iniciado el cuento el coordinador puede hacer que el relato se vaya construyendo colectivamente de manera espontánea, dándole la palabra a otro compañero para que lo continúe.</p>		
DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cada adolescente escribe en el contrato “Mi compromiso” una meta a cumplir en (un tiempo determinado) dos semanas. Habla sobre su meta con un compañero y hace una lista de tres objetivos o pasos específicos que le ayudarán a lograr su meta. 2. Firma el contrato y su compañero lo atestigua y se compromete a ayudarlo a conseguir la meta (por ejemplo, quedando con él o llamándole por teléfono para preguntarle cómo va y darle consejos) 3. Una meta bien formulada debe estar: enunciada en positivo, evitando negaciones; ser breve, clara y concisa; estar bajo nuestra responsabilidad y 		

	<p>a nuestro alcance; estar libre de efectos indeseables para nosotros, para otros y para el ambiente; y tener una fecha límite para su consecución.</p> <p>4. Previamente a la firma del contrato debo estar preparado para tomar una decisión en firme.</p>
--	---

“MI COMPROMISO”	
CONTRATO	
Nombre:	
Nombre de testigo:	
Mi teléfono:	
Teléfono testigo:	

Mi Meta	
Evidencias De Logro (Qué Voy A Ver, Oír Y A Sentir Cuando Lo Consiga):	
Mis Tres Objetivos O Pasos Específicos Para Conseguir Mi Meta:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
Obstáculos Posibles que Me Pueden Impedir Conseguir Mi Meta:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
Estrategias Para Superar Obstáculos:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	

1. Fecha Límite Para Cumplir La Meta:	
2. El testigo se compromete hasta dicha fecha a ayudar a lograr la meta del firmante del presente contrato.	
Fecha De Hoy: Firma:	Firma Del Testigo:
Al Llegar El Día De La Fecha Límite:	He Logrado La Meta: Sí - No (Táchese Lo Que No Proceda)
FECHA:	

Sesiones realizadas del programa “entrenando para la vida” de los alumnos 1° año del nivel secundaria de La I.E. Julio Armando Ruiz Vásquez.























