

I.

**PLANTEAMIENTO
DEL PROBLEMA**

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La realización de este trabajo surge a raíz de que todos los días escuchamos en cualquier medio de comunicación ya sea mediante la televisión, radio o redes sociales, acerca de hechos que incluyen delincuencia, violencia, consumo de drogas u otros estupefacientes y por supuesto las consecuencias nocivas que cada uno de éstos produce para todos aquellos que se encuentran inmersos en estas situaciones a las que llamaremos factores de riesgo. Lo que más llama la atención de los espectadores es la edad de aquellos que resultan ser los protagonistas, siendo los adolescentes que están cometiendo actos ilícitos o perdiendo la vida a raíz de lo mismo es cada vez es más frecuente; esto nos lleva a cuestionarnos que debe ocurrir para que un joven incurra en ese mundo u opte por ese tipo de comportamiento. (Central/El Pais,2017) (Fiscalía general del estado, enero,2020)

Es así como llegamos a considerar a los factores de riesgo a los cuales vamos a entender como cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión (insuficiencia ponderal, inestabilidad familiar, las prácticas sexuales de riesgo, la hipertensión, el consumo de tabaco y alcohol, el agua insalubre, las deficiencias del saneamiento y la falta de higiene) que pueden afectar si se presentan en la adolescencia, más aún si éstos no tienen las herramientas adecuadas que les ayude a tomar una decisión correcta y evitando aquellas que no lo sean y en caso de no hacerlo, sean de guía o apoyo para lidiar con las consecuencias. (Jessor R. Risk, 1991).

La razón por la cual los factores de riesgo presentes sin herramientas para enfrentarlos llegarían a afectar en la adolescencia, es por las características propias en esta etapa (conductas de riesgo, inmadurez, inestabilidad emocional, etc.) y que pueden servir como un componente de refuerzo si se presentan en conjunto con los factores de riesgo, de esta manera cabe resaltar el hecho de que cualquier adolescente puede estar expuesto a la posibilidad de que algún evento de los que ya mencionamos y que impacte en él y en su desarrollo, ya sea que tengamos como consecuencia daños físicos y/o mentales en la salud que pueden o no ser controlados, y que por supuesto lleven a los adolescentes a inclinarse a cometer actos delictivos (acciones contrarias a lo que establece la ley y el derecho, por ende es una forma de inadaptación social). (BANDURA.A 1975)

Después de haber dejado establecidas las consecuencias que acarrearán el estar expuestos a factores de riesgo podríamos deducir que, estas podrían estar relacionadas con la falta de desarrollo de habilidades sociales ya que son el medio para conseguir relaciones interpersonales saludables en beneficio del ser humano; son entendidas como el vehículo que usamos para poder expresar deseos, sentimientos necesidades y opiniones de acuerdo a cada situación, estas habilidades pueden ser aprendidas y desarrolladas con la práctica, mucho dependerá de la familia y de las personas que están en su entorno (Monjas Casares,2000) .

De esta manera entendemos que reforzar el desarrollo de estas habilidades desde que somos jóvenes es importante, ya que las dificultades en las relaciones interpersonales tienen consecuencias negativas para el individuo tanto en su infancia, como en su adolescencia y su adultez. (Elliot y Gresham, 1991; Hundert, 1995; Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, 1989; Michelson, Sugai, Word y Kazdin, 1987; Pelechano, 1996).

Realizando un análisis de la temática a nivel internacional, se tomó en cuenta investigaciones relacionadas a la delincuencia; esta investigación fue realizada por La Universidad Nacional autónoma de México que lleva el título de “La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual” donde nos muestra que la violencia no es producida aleatoriamente, sino que parte de una cultura de conflictos familiares, sociales, económicos y políticos, y en general, del sistema globalizado. Por lo que muchos jóvenes carecen de planes o proyectos de vida, por lo cual toman la delincuencia o maximizan sus conductas de riesgo como alternativa de sobrevivencia. El fácil acceso a las drogas, la falta de oportunidades de empleo, salud, educación y espacios para la cultura y el deporte, la desintegración familiar, la impunidad, entre otros factores, componen el contexto en el que nace y crece la juventud mexicana del siglo XXI. (La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual; vol.11, n.43)

A esto le podemos agregar datos estadísticos que van en relación a esta investigación acerca de factores de riesgo presentes en diferentes locaciones de Latinoamérica; cabe aclarar que el objetivo de saber estos datos es demostrar que mientras la magnitud de factor de riesgo sea mayor, la probabilidad de que los jóvenes incurran en conductas dañinas para sí mismo y los demás, empezamos hablando del nivel de pobreza que llegó a alcanzar el 30,7% de su población total en América Latina en 2016, cifra que se mantendría estable en 2017, según la CEPAL.

Por otro lado en investigaciones realizadas a nivel nacional encontramos una investigación que lleva por título “Déficit de habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas en una entidad privada” Realizada por la Lic. Ximena Pérez Arenas de la Universidad Católica Boliviana; en esta investigación se trabajó con adolescentes de 15 a 19 años, con el afán de desarrollar un programa de habilidades sociales para que puedan afrontar las dificultades presentes en su entorno inmediato, el que tuvo como conclusión la afirmación de que existe déficit en las habilidades sociales teniendo como consecuencia comportamientos tales como: miedo y desconfianza al responder, insatisfacción respecto a su comportamiento, dificultad en las relaciones interpersonales, dificultad para expresar emociones o sentimientos y además una percepción equivocada de ellas mismas y de los demás. (Ximena Pérez Arenas; 2005)

En Bolivia se realizó una investigación complementaria realizada por la empresa Diagnósis SRL(Sociedad de Responsabilidad Limitada a Actividades Empresariales) entre diciembre de 2017 y marzo de 2018 donde vemos aquellas edades en las que las personas somos más propensas a tener conductas delictivas, sumando a esto la pobreza como factor de riesgo: podemos observar que entre el primero y segundo de secundaria, son momentos críticos para los adolescentes ya que se encuentran en edades de 12 y 13 años de edad que están en riesgo de adoptar conductas antisociales, las que pueden derivar luego en conductas delictivas, por lo que es ese el tiempo adecuado para prevenir ello porque aún tienen predisposición a integrarse a la vida escolar, a actividades colegiales motivadoras, y pese a ser víctimas de violencia intrafamiliar aún buscan identificarse con profesores que sean modelos positivos de vida. (2018)

Es preciso tomar en cuenta otros factores de riesgo que están presentes además de la pobreza y el estudio que realizó el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) sobre los factores de riesgo prevalentes en la adolescencia; nos lo demuestra e indica que existe la prevalencia de siete conductas antisociales en adolescentes, éstas son: peleas fuertes (19%), mala conducta (11%) y conflictos con padres (4%); estos datos componen el área de “relaciones conflictivas”, completan los datos, el área de “consumo de alcohol y drogas” de la siguiente forma: consumo de alcohol 1 vez por semana o más (8%) y consumo de drogas, 2 o más veces en últimos tres meses (8%); la tercera área, son las “conductas delictivas”, que son robo o daño a bienes (8%) y ser llevado a la policía (5%); esta investigación establece que hay tres ámbitos de riesgo para el desarrollo de actividades antisociales: la familia, la escuela y el grupo de pares (amigos).

Los factores familiares de riesgo son: el adolescente no vive con sus padres, comparte las comidas menos de dos veces por semana, su papá y mamá no están pendientes de sus estudios, los progenitores desconocen donde están sus hijos luego de clases, el hogar no tiene reglas de conducta, la relación con los padres es conflictiva, y sufrieron experiencia de violencia (en el hogar) en el último año, (UNICEF). Esta investigación se realizó en el departamento de La Paz por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), el Ministerio de Justicia y Derechos Fundamentales y la organización italiana ProgettoMondo MLAL (19 de abril de 2018)

A nivel local, en el caso de la ciudad Tarija, tenemos datos de la Secretaría de Desarrollo Humano del Gobierno Autónomo Departamental de Tarija (abril,2010) que nos informa respecto a los factores de riesgo presentes en nuestro departamento, señalando que nos encontramos ante un cuadro negativo pues la realidad de la niñez y adolescencia de Tarija no es nada alentadora ya que en la ciudad existen alrededor de 21 mil niños y adolescentes en situaciones de riesgo.(FAM, 2009).

También podemos tomar un reportaje realizado por Gabriela Flores, periodista de La Voz de Tarija (mayo, 2019), en el cual podemos ver datos aportados por diferentes instituciones encargadas de velar por el bienestar de la adolescencia y la niñez.

La directora del servicio departamental de gestión social de la gobernación de Tarija, ha informado que según un estudio que realizaron existen cerca de 53.000 niños del departamento que se encuentran en situación de riesgo, debido a los cambios sociales y familiares; existen exigencias mayores y diferentes tanto para los padres como para sus hijos, esto representa un desafío en relación a la velocidad en las que se desenvuelve el mundo. (SEDEGES,2019)

De acuerdo a todos los datos presentados como base, con la intención de producir un cambio positivo, se planteó la siguiente investigación:

“PROGRAMA DE FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES PARA AMINORAR EL IMPACTO DE LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ADOLESCENTES

JUSTIFICACIÓN

La siguiente investigación propositiva se centra en resaltar la importancia que tienen las habilidades sociales y su desarrollo en la vida del adolescente, para poder hacer frente a ambientes que incluyan factores riesgosos que lleven a los mismos a tener conductas que pongan en peligro su propia integridad al mismo tiempo la de sus pares. Por lo que se vio necesaria la elaboración de un programa que posibilite el desarrollo de dichas habilidades. (Kelley A.1992)

Se eligió trabajar con adolescentes ya que se encuentran en una etapa de permanentes cambios tanto físicos como psicológicos, este proceso dependerá en gran manera si su relación con sus pares es adecuada, encontrando en ellos modelos para desenvolverse socialmente; si esta influencia es la correcta, el adolescente no tendrá mayores problemas, pero y por el contrario, si este ambiente los expone a condiciones que no son favorables como por ejemplo: a una insatisfacción psicológica, patrones inadecuados de educación y crianza, sexualidad mal orientada, ambiente frustrante poco sano y productivo para su desarrollo (condiciones económicas bajas, exclusión social, orfandad, exposición a grupos sociales peligrosos), tendría más probabilidad de producir en los adolescentes conductas delictivas (BANDURA, A. 1975).

En estudios realizados por Caffray y Schneider (2002) se describe la adolescencia como la etapa en la que se experimentan mayor inclinación a tener comportamientos de riesgo ... que vienen impulsados o reforzados por un exceso de confianza en sí mismo (fábula personal)es decir, una sensación de invulnerabilidad, además de ser una etapa en la que se va consolidando su identidad personal la que incluye el desarrollo del auto concepto y de la autoestima lo que la hace una etapa aún más delicada; por ultimo no debemos olvidar la necesidad de pertenencia en su grupo, por lo que acompañados de factores de riesgo psicosociales aumentan la probabilidad de exposición al peligro y a una tendencia a reaccionar de forma inadecuada respecto al peligro o al estrés y ansiedad que producen estas situaciones (Izquierdo 1999 p.45).

Por lo que es de vital importancia brindarles una guía para poder afrontar dichas circunstancias en el momento en que la viven y de esta manera empezar con la formación de estrategias para poder enfrentar problemas futuros.

Los adolescentes deben manejar las exigencias y expectativas conflictivas de la familia, la comunidad y los amigos, y será la destreza cognitivo-conductual la que irá emergiendo y ayudándoles a enfrentar este tipo de tareas en el transcurso del tiempo.

La capacidad de los adolescentes para resolver problemas complejos, estará en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida, donde la capacidad de adaptación a los cambios del medio, irá siempre unida a la de desarrollar Habilidades Sociales a través del aprendizaje (Goldstein 1989).

La Habilidad Social, vista como la capacidad del sujeto para interactuar de manera exitosa con su ambiente y lograr la satisfacción legítima de sus necesidades, al ejercer determinada influencia sobre sus semejantes (en el sentido de ser tenido en cuenta)

Por ello, el entrenamiento en Habilidades Sociales, constituye un poderoso instrumento para elevar los niveles de Autoeficacia, los recursos personales y la competencia social de los sujetos; mejorando así sus posibilidades para una vida creativa y con bienestar. Diversos programas se han concebido para el desarrollo de las Habilidades Sociales en los sujetos, buscando con esto disminuir el riesgo de disfuncionalidad y la promoción de la salud mental y el bienestar psicológico de los mismos.

Estas habilidades pueden funcionar como factores protectores para que los adolescentes tomen las decisiones adecuadas respecto a su vida, para esto es necesaria la identificación de conductas de riesgo, por esto se eligió trabajar con la población perteneciente al departamento de Tarija, ya que no existen programas públicos que se enfoquen en el apoyo psicológico en relación con la temática. Este mismo programa se podría implementar en otras ciudades o provincias donde la población lo amerite, ya que tiene la finalidad de responder a las necesidades de los mismos.

El **aporte práctico**, consiste en un Programa de desarrollo de habilidades sociales con la finalidad de prevenir ya que proporcionará herramientas a los adolescentes que serán útiles para enfrentarse a las adversidades que se les presentan a lo largo de su vida, es decir, que les ayude a saber cómo reaccionar ante cualquier factor de riesgo. Tomando como estrategia de protección el desarrollo de las habilidades sociales para que de esta manera se mantenga la salud mental y física de los adolescentes.

El **aporte metodológico** de la presente investigación, consiste en un programa para fortalecer el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes; el programa que se propuso puede ser de utilidad para profesionales del área social, o educadores, ya que cuenta con actividades en las que se trabajaran puntos tales como habilidades sociales básicas, avanzadas, relacionadas con los sentimientos y alternativas a la agresión, frente al estrés, habilidades para la planificación, orientadas a mejorar la calidad de vida del adolescente; todas estas actividades serán de índole preventiva en todos los ámbitos que se requiera, en relación a los factores de riesgo, ya sean aquellos presentes en la familia, en el contexto individuales o en la sociedad.

II.

DISEÑO TEORICO

. DISEÑO TEORICO. -

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 OBJETIVO GENERAL

Elaborar un programa que fortalezca el desarrollo de las habilidades sociales con la finalidad de aminorar el impacto de los factores de riesgo psicosocial en los adolescentes.

2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Seleccionar un instrumento para determinar el nivel de desarrollo de habilidades sociales en que se encuentran los adolescentes, que sea de utilidad como pre y post- test.
2. Seleccionar técnicas y actividades para la elaboración del programa con un enfoque socio-educativo adecuado para el desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes en base a los datos obtenidos.

III.

MARCO TEÓRICO

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Sustento teórico

3.1.1. La Adolescencia

Se entiende a la adolescencia según Aberastury y Nobel (1972) como “un período de transición Bio-Psico-Social que ocurre entre la infancia y la edad adulta, en el cual ocurren modificaciones corporales y de adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que llevan a la vida adulta” (p.90)

Según un consenso importante de distintos autores y desde distintas perspectivas, la adolescencia es generalmente definida como un periodo biopsicosocial entre los 10 y los 20 años aproximadamente. Es una etapa en la que tienen lugar importantes modificaciones corporales, así como la adaptación a nuevas estructuras psicológicas y ambientales que conducen de la infancia a la adultez.

El plantear socialmente la adolescencia como un nuevo ciclo vital universal conlleva a definir y aceptar colectivamente cuál es su sentido, cuáles son sus objetivos. De esta manera se podrán pensar y replantear nuevas formas de interrelación con los y las adolescentes en los diferentes ámbitos de vida. (Adán.T , 2004, p.87-100) Adán, T (2004).

Desde un punto de vista principal cuando nos referimos a adolescentes se debe considerar que estamos haciendo referencia a personas que viven en contextos socio históricos fuertemente cambiantes en el tiempo y en el espacio; a seres humanos que han desarrollado las potencialidades de nuestra especie casi completamente; a sujetos capaces de una acción simbólica en función de imágenes del mundo y de ellos mismos ofrecidas por su cultura y también, obviamente a individuos que están construyendo, en relación con otros, una historia personal de vida con un significado y valor únicos. (Departamento de Ciencias Sociales del Instituto de Enseñanza Secundaria y de Idiomas de Santa Coloma de Farners DCSDS, 2000)

En esta etapa podemos observar un cambio cognoscitivo al que Piaget llamó “Las etapas del desarrollo cognitivo.” (Piaget.Jean,1986)

De acuerdo con este referente de la psicología Piaget (1986), el adolescente ya ha superado tres etapas de su maduración cognitiva: la sensorio motriz, la pre operacional y la de operaciones concretas. Desde los 11 años, en tanto, ha ingresado en la etapa de las operaciones formales.

En ella, se producen los siguientes cambios significativos en la inteligencia de la persona:

Aparece el pensamiento abstracto, que permite diferenciar ideas o sentimientos de casos concretos. Este pensamiento le permite cuestionar sus propias creencias y actitudes, así como también lo lleva a cambiar su forma de percibir el mundo. Ante determinadas situaciones, el adolescente puede tener diferentes interpretaciones. Antes, esto estaba determinado por la explicación que le dieran. La abstracción le permite no solo pensar en el presente, sino también proyectarse en el futuro. Conoce de antemano, por consiguiente, las consecuencias de sus acciones.

Se presentan características que son propias del desarrollo cognitivo en la adolescencia, esta maduración que se produce como consecuencia lógica del crecimiento del joven, produce en él la aparición de pensamientos que, a su vez, determinan también su manera de ser. Algunos de ellos son:

- **Imaginación e inventiva.** - La adolescencia suele ser una fase de muchas ideas y un gran entusiasmo para concretarlas. En esta etapa de la vida se da un gran avance en la imaginación. El joven deja de pensar en lo real para analizar también lo posible, lo que “se podría hacer”. O como en pocas palabras lo describió el escritor dijo Edgar W. Howe “Es difícil convencer a un adolescente que encontrará problemas mucho más difíciles que los de álgebra o geometría”.
- **Egocentrismo.**- A esta edad, los adolescentes comienzan a formar una imagen de sí mismos. Se preocupan por su apariencia, su peso, estatura y vestimenta, entre otras cosas. Les molestan, pero también les preocupan en exceso, las críticas de otros. Con los pensamientos, esto también se da. Creen que nadie los comprende, que todo gira en torno a ellos y suelen enfadarse por el “desconocimiento” de sus padres, que están ahí para ayudarlos.
- **Cuestionamientos y discusiones** Relacionado con el punto anterior, el desarrollo cognitivo en la adolescencia favorece la generación de dudas sobre los fundamentos de las autoridades. En este grupo se incluyen sus padres, profesores y tutores.

El chico produce sus propios juicios sobre la libertad, igualdad, justicia y otros valores. Entonces, ya no absorbe las verdades tal cual se le presentan, sino que las evalúa y compara con sus propios ideales, además, los adolescentes tienden a discutir con frecuencia. Es importante, en estos casos, darles el espacio que se merecen tratando, a la vez, que las discusiones queden en lo conceptual y no alcancen un matiz personal.

- **La adolescencia y la socialización.**- Al examinar el desarrollo cognitivo en la adolescencia, es central tener en cuenta que se trata de una fase de la vida en la que las relaciones cambian drásticamente. Si bien el propio crecimiento del adolescente es el que marca este proceso, también el ambiente en el que vive juega su papel.

El círculo social se expande mucho, quizás demasiado en esta edad. Es frecuente que un adolescente aparente tener “un millón de amigos”, como dice una famosa canción. Esto hace que reciba opiniones y se conecte con el pensamiento de muchas personas diferentes entre sí. Por eso se dan los cuestionamientos que antes explicábamos. Es imposible que una de las ideas que conozca saliendo del nicho familiar no contraste con lo que él pensaba. Entonces, empezará a darse cuenta que el mundo es muy grande y las formas de verlo son muchísimas. Esta socialización también influye en la construcción de la identidad propia, que se da como resultado de todo lo anterior. A medida que pase el tiempo, el chico definirá sus intereses y se acercará más a aquellas personas con las que comparte más actividades y valores. Estos vínculos de amistad son tan intensos que pueden durar de por vida. (art. Desarrollo cognitivo en la adolescencia 2019)

“El desarrollo cognitivo en la adolescencia favorece la generación de dudas sobre los fundamentos de las autoridades” (Piaget. Jean, 1986): El desarrollo cognitivo en la adolescencia es un proceso muchas veces turbulento, que puede generar malestares y desequilibrio emocional.

Entonces podemos concluir que se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos y psicológicos:

- a) **Aspectos biológicos:** Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambio de las formas y dimensiones corporales diferentes en cada sexo. Aumento de la masa y de

la fuerza muscular, más marcadas en el varón. Aumento de la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, maduración de los pulmones y el corazón, dando por resultado un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico. Al incrementarse la velocidad del crecimiento se cambian las formas y dimensiones corporales, esto no ocurre de manera armónica, por lo que es común que se presenten trastornos como son: torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, esto puede ocasionar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria. Desarrollo sexual caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, aparición de caracteres sexuales secundarios y se inicia la capacidad reproductiva. Es fundamental siempre considerar que la biología tiene un valor relativo en cuanto a predisposición, pero que debe tenerse en cuenta siempre la interrelación con los niveles psicosociales. (Diverio Silva Irene,2019 p.14)

- b) **Aspectos psicológicos:** Búsqueda de sí mismos, de su identidad. Necesidad de independencia Tendencia grupal. Evolución del pensamiento concreto al abstracto. Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual. Tendencia a contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico. Relación especial que puede llegar a ser conflictiva con los padres, los adolescentes se hacen mas analíticos por lo que tienden a cuestionar a sus mayores.

La adolescencia y su interrelación con el entorno.- formulan hipótesis, corrigen falsos preceptos, consideran alternativas y llegan a conclusiones propias. Tienen una tendencia a la elección de una ocupación y la necesidad de capacitación para su desempeño. Sienten necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida. (Diverio Silva Irene,2019 p.14)

Se constata que la mayoría de los autores coinciden en estos aspectos que fueron en su mayoría planteados por Aberastuy y Nobel (1972) Como se sabe, en la adolescencia se establecen los ejes básicos para la constitución de la identidad juvenil y adulta. Ejes que responden a su vez a los lineamientos generales de estructuración de la personalidad que se han ido delineando en la infancia. Por ello se hace necesario revisar los conceptos de socialización y constitución de la identidad. Es fundamental considerar, como lo hacen muchos autores, la importancia de revisar cómo «miramos» los sujetos adultos a los y las adolescentes. Recordemos las influencias recíprocas

que se van entrelazando y que interactúan dinámicamente en las interacciones humanas entre todas las generaciones, es decir un enfoque intergeneracional.

Todo lo mencionado con anterioridad provoca en los jóvenes en el aspecto físico:

- Torpeza y desgarbo.
- Apetito exagerado (a veces selectivo).
- Trastornos nutricionales (obesidad, anemia).
- Actividad excesiva alternada con astenia (accidentes).
- Preocupación por ritmo de maduración.
- Angustia frente a variables normales (ginecomastia, trastornos de la menstruación).
- Expectación y ansiedad frente a lo que le está ocurriendo en el cuerpo.

Por otro lado las variables psicológicas producen en los adolescentes:

- Imagen de sí mismo inestable, negativa.
- Impulsividad.
- Espíritu de contradicción.
- Labilidad emocional (cambios bruscos de humor).
- Omnipotencia.
- Egocentrismo: cree que todos están preocupados de él o ella.
- Sentimiento de soledad: cree que es único y especial.
- Necesidad del amigo íntimo.

En esta etapa juegan un papel clave las experiencias de desarrollo ya que la adolescencia es un periodo de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia.

Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones y la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia

determinante, esto nos lleva a las presiones para asumir conductas de alto riesgo. (ERIKSON. Eric, 1994 p.535-537).

Citando a la teoría de Piaget (1986), el autor señala que durante la adolescencia se producen importantes cambios en el pensamiento que van unidos a modificaciones en la posición social. El carácter fundamental de la adolescencia es la inserción en la sociedad de los adultos y por ello las características de la adolescencia están muy en relación con la sociedad en que decidir si lo observado se imita o no también mediante un modelo social significativo.

3.1.2. Conductas de riesgo en la adolescencia

Las conductas de riesgo se definen como la búsqueda repetida del peligro, en la que la persona pone en juego su vida. Estas conductas, reflejan una atracción por el riesgo (conducción a altas velocidades, ingestión de drogas, ingestión de bebidas alcohólicas, relaciones sexuales de riesgo), en el caso de los adolescentes se conoce como una “sensación de invulnerabilidad” o mortalidad negada, la necesidad de experimentación, (Fonseca H. 2010 p.152)

La subestimación de los riesgos es habitual en los adolescentes en diferentes circunstancias. Será más probable cuando está en juego su imagen, cuando se han habituado a ellos mismos, cuando creen poder controlarlos y/o tienen expectativas de daños pocos significativos, cuando se relacionan con importantes ganancias personales o cuando tienen una actitud fatalista y creen que los riesgos son inevitables.(M.Brizuela, 2007).

Constituyen grandes riesgos en los adolescentes: la nutrición y actividad física inadecuada, actividad sexual que pueda conducir a embarazo no deseado o infección, el uso y abuso de sustancias y las conductas que contribuyan a lesiones no intencionales y violencia (homicidio/suicidio).

Muchos adolescentes se ven sometidos a presiones para consumir alcohol, tabaco u otras drogas y para empezar a tener relaciones sexuales, y ello a edades cada vez más tempranas, lo que entraña para ellos un elevado riesgo de traumatismos, tanto intencionados como accidentales, embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS), entre ellas el virus de la inmunodeficiencia

humana (VIH). (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2013) a este tipo de comportamientos los denominamos riesgosos

Muchos de ellos experimentan diversos problemas de adaptación y de salud mental. Los patrones de conducta que se establecen durante este proceso, como el consumo o no consumo de drogas o la asunción de riesgos o de medidas de protección en relación con las prácticas sexuales, pueden tener efectos positivos o negativos duraderos en la salud y el bienestar futuros del individuo. De todo ello se deduce que este proceso representa para los adultos una oportunidad única para influir en los jóvenes.(Papalia.D ,2001).

Los adolescentes son diferentes de los niños pequeños y también de los adultos. Más en concreto, un adolescente no es plenamente capaz de comprender conceptos complejos, ni de entender la relación entre una conducta y sus consecuencias, ni tampoco de percibir el grado de control que tiene o puede tener respecto de la toma de decisiones relacionadas con la salud, por ejemplo decisiones referidas a su comportamiento sexual. (Organización Mundial de la Salud [OMS] (2013).

Las leyes, costumbres y usanzas también pueden afectar a los adolescentes de distinto modo que a los adultos. Así por ejemplo, las leyes y políticas a menudo restringen el acceso de los adolescentes a la información y los servicios de salud reproductiva, máxime si no están casados.

Alonso, M. (2005) menciona que “En realidad, el conflicto se entiende como una consecuencia asociada a determinadas circunstancias como la búsqueda del adolescente de una mayor libertad para tomar sus propias decisiones junto con la percepción de que esa libertad está amenazada por los padres.” (p.6)

Erikson (1968), asevera que, “mientras que los jóvenes bien preparados para el futuro asumirán gustosamente las responsabilidades de los adultos, los que se sienten abrumados y mal preparados para tratar con las nuevas tecnologías y con los nuevos roles son, por el contrario, más propensos a resistir con fortaleza salvaje propia de los animales que se sienten de repente forzados a defender sus vidas.”

3.1.3 La adolescencia y su relación con el entorno

Podemos decir que la tarea más importante de un adolescente es la búsqueda de su identidad, resolver la cuestión de “quién soy en realidad”, esto no sucede plenamente en la adolescencia, sino que se repite a lo largo de toda la vida. Erikson (1968) describe esta búsqueda en su quinta crisis: “identidad frente a confusión de roles”.

Los repentinos cambios temporales desconciertan a los jóvenes y les hacen preguntarse qué personas han sido hasta ahora y en quiénes se están convirtiendo además de que tienen la obligación de manejar las exigencias y expectativas conflictivas de la familia, la comunidad y los amigos, y será la destreza cognitivo-conductual la que irá emergiendo y ayudándoles a enfrentar este tipo de tareas en el transcurso del tiempo (Bandura, 1964 p.229).

De esta misma manera se trata de descifrar su mayor preocupación: realizarse en la vida; están en peligro de sentirse confusos. Esta confusión se refleja, por ejemplo, en la elección de una profesión. También se refleja en el culto al héroe, la impulsividad infantil o en la intolerancia hacia los demás. Enamorarse es considerado por Erikson como un intento de definir la identidad. A través de una relación más íntima con otra persona y compartiendo pensamientos y sentimientos, el adolescente ofrece su propia identidad, la ve reflejada en la persona amada y es más capaz de conocerse a sí mismo, lo que nos quiere decir nuevamente que el ambiente y con quien se relaciona el adolescente es de vital importancia. (Marcia Marcia, J. E ,1967 p.118-133.).

Por otro lado se ha confirmado que las personas que han resuelto su propia crisis de identidad, especialmente en relación con sus objetivos profesionales, son más capaces de desarrollar relaciones íntimas con otras personas (Papalia, 2001, p. 474-475).

Los ambientes o contextos de los jóvenes pueden clasificarse en cuatro principales esferas de influencia: la escuela, el hogar, el grupo de iguales y la comunidad.

- El ambiente escolar ejerce una importante influencia, siendo algunos de los aspectos claves a tener en cuenta las características, como por ejemplo el tipo de escuela, lugar, organización y currículum ofrecidos.
- El ambiente del hogar y las relaciones familiares también ejercen una gran influencia; los padres, el número y características de los hermanos o el ambiente del hogar en general son todos ellos elementos que juegan un papel importante.

- Por otra parte, las características de la comunidad tanto en el sentido de localidad concreta, como en su sentido más amplio son de una influencia vital. El grupo de iguales está configurado por los amigos y compañeros de la escuela o del medio comunitario y es un contexto de interacción central en la adolescencia.”

Alonso, M. (2005) explica que “El cambio tecnológico y el incremento de la población han limitado las oportunidades de la juventud en todo el mundo de obtener un empleo digno. En el mundo desarrollado se ha incrementado la presión sobre los adolescentes para que permanezcan en la escuela y alcancen un mayor nivel educativo, nivel que, por otra parte, es mucho mayor de lo que se requería en el pasado. Además, se espera que compitan con sus iguales tanto en el ámbito académico como en el ámbito laboral.”

3.2. Apoyo Social.

La percepción y recepción del apoyo social es posible gracias a la existencia de una red social que sirve de marco a los intercambios sociales (Gracia, 1995). Esta red social, sin embargo, no permanece constante a lo largo del ciclo vital y tampoco las relaciones que de ella se derivan. En los primeros años la red social es prácticamente inexistente (madre y padre, básicamente)

El apoyo Social en adolescentes es una de las principales necesidades que se presentan durante la adolescencia además del desarrollo de la autoestima (Hamburg, 1986).

Como señalan Bruhn y Philips (1984), “el adolescente busca una imagen que no conoce en un mundo que apenas comprende, con un cuerpo que está descubriendo”. Durante esta etapa de la vida, la red social se amplía y posibilita que la persona obtenga estima y aceptación de otras relaciones sociales ajenas a su círculo familiar. Sin embargo, además de una fuente de apoyo importante, el grupo de pares durante la adolescencia constituye también una fuente de estrés (Heller, 1990 p.133). En este sentido, es importante mostrar conformidad con el grupo social, lo cual constituye una poderosa fuente de presión del grupo de pares. Así, la imagen personal, la forma atlética o el nivel económico pueden ejercer una fuerte presión durante la adolescencia, sirviendo de baremos con los que medir el "valor" de los otros.

Esta búsqueda del adolescente de nuevos contextos sociales en los que desarrollarse tiene que ver también con el incremento de los conflictos en su círculo familiar. Un conflicto que se ha explicado en distintos términos: búsqueda de mayor autonomía -a menudo incompatible con los intereses

familiares (Bandura y Walters, 1959; Dovan y Adelson, 1966; Offer, 1969; Offer y Offer, 1975); (Montemayor, 1984; Fascick, 1984; Bell et al., 1985; Reed et al., 1986; Sebald, 1986).

Más allá de la explicación por la que se opte, lo cierto es que durante la adolescencia los patrones de interacción con los padres varían. La nueva composición de la red social del adolescente provoca que la comunicación padres-adolescentes decrezca (Herrero, 1992) y, como consecuencia, que se experimente con nuevos patrones de interacción con el objeto de lograr un mejor funcionamiento familiar (Boss, 1980; Hansen y Johnson, 1979). En este sentido, las deficiencias comunicativas padres-hijos se han relacionado con baja autoestima (Noller y Callan, 1991), pobre ajuste escolar (Sporakowski y Eubanks, 1976) o menores niveles de bienestar (Bachman, 1970). De acuerdo con este planteamiento, la adaptación del adolescente durante el ciclo vital conlleva, por una parte, un grado determinado de conflicto con su ámbito familiar (del cual obtenía tradicionalmente el apoyo social) y, por otra parte, un notable incremento de la presión grupal. Ambas circunstancias generan tensión y estrés en los jóvenes; de esta manera tomamos en cuenta un enfoque de Riesgo por las características de los problemas de salud de los adolescentes, las acciones de promoción y prevención adquieren más relevancia ya que pueden encontrarse en el medio en el que el adolescente se desarrolla.

La presencia de situaciones estresantes puede llevar a problemas psicológicos si el adolescente no es capaz de mantener el apoyo social procedente de su familia. Una situación difícil si consideramos que durante esta etapa se suceden constantes ensayos sobre nuevas fuentes de apoyo social, así como nuevas formas de afrontar las situaciones tanto con las fuentes "naturales" de apoyo como sin ellas (Tyerman y Humphrey, 1983).

No obstante, como recuerda Newcomb (1990), la evolución de la red social del adolescente no se produce de un día para otro y por tanto la creación de los grupos de amigos y pandillas es consecuencia de un proceso continuo que supone transacciones constantes y selección mutua entre los individuos y grupos. Tanto los atributos personales como los intereses y necesidades constituyen los ejes en función de los cuales se genera la pertenencia a uno u otro grupo. Obviamente, la pertenencia a esos grupos constituye una fuente de apoyo muy importante durante esta etapa. Muy característica de este período evolutivo es la aparición de las "grandes amistades", del "mejor amigo/a", etc. Posteriormente, conforme el joven atraviesa los años de adolescencia, otro tipo de contacto social va ganando preeminencia: el deseo de una relación íntima que implique

contacto sexual. Generalmente, el adolescente posee escasa información fiable sobre sexualidad y a menudo se comporta como si de sus actos no se pudiera derivar ninguna consecuencia negativa. Prueba de ello son los matrimonios entre adolescentes o las madres solteras. La manutención de un bebé siendo aún adolescente supone una fuente de tensión para todos los implicados. Para la madre, que a menudo adopta un nuevo rol para el que aún no está preparada; para el bebé, cuya madre es también una niña; y para el padre -cuando permanece con la madre-, que debe abandonar su educación para encontrar un trabajo para asegurar el sustento de su nueva familia (Newcomb, 1990).

Esto no implica que sea imposible que el padre y la madre adolescente establezcan un clima cohesivo y de apoyo tanto entre ellos, como con el bebé y la comunidad. Sin embargo, a menudo no se dispone de las habilidades sociales y de afrontamientos suficientes para asumir los roles de cónyuge y padre/madre. Además, las redes sociales habituales se muestran insuficientes, ya que sus componentes están implicados en otro tipo de tareas (universidad, entrada al mundo laboral, etc.).”

Desde el punto de vista de Hall, este reconocía que en la adolescencia los factores ambientales jugaban un papel mayor que en periodos anteriores y era necesario contemplar dinámicamente la interacción entre la herencia y las influencias ambientales para determinar el curso del desarrollo de los jóvenes en este periodo. La idea central de Hall fue la de identificar la adolescencia como un periodo turbulento dominado por conflictos y cambios anímicos, y en el que experimenta como un nuevo nacimiento como ser biológico y social.

Los ambientes o contextos de los jóvenes pueden clasificarse en cuatro principales esferas de influencia: la escuela, el hogar, el grupo de iguales y la comunidad. (Alonso, M. 2005).

Cada uno de estos contextos influye de manera diferente ya sea positiva o negativamente; en este caso prestaremos más atención a los efectos negativos que ejerce el contexto sobre el desarrollo del adolescente de esta manera volvemos a hacer mención de aquello que denominamos antes como riesgos sociales. ,(Universidad de Valladolid, [UDV] 2018)

Los factores de riesgo, son considerados como efectos con altas probabilidades de daño o resultados no deseados para el adolescente, sobre los cuales debe actuarse; son fundamentalmente los siguientes:

3.3. Factores de riesgo en los Adolescentes

- Familias disfuncionales
- Deserción escolar
- Accidentes
- Consumo de drogas y alcohol y drogas
- Enfermedades de transmisión sexual asociadas a prácticas riesgosas
- Embarazo
- Desigualdad de oportunidades en términos de acceso a los sistemas de salud, educación, trabajo, empleo del tiempo libre y bienestar social.
- Condiciones ambientales insalubres, marginales poco seguras (Dirección General de Salud reproductiva. [DGSR] 1994)

Lo habitual es que el riesgo social se considere respecto a un grupo de personas. En un barrio con una elevada penetración de las drogas y con un alto índice de desocupación, los vecinos estarán en riesgo social. Existen grandes posibilidades de que la combinación entre el narcotráfico, la adicción y la falta de empleo derive en un incremento de la inseguridad, con casos de robos, asesinatos, etc.

Ya que la noción de riesgo se relaciona con la inminencia, la contigüidad o la cercanía de un daño potencial. El término, por lo tanto, está vinculado a la posibilidad de que se concrete un daño. Social, por su parte, es aquello relativo a la sociedad (el grupo de individuos que interactúan entre sí y que comparten una misma cultura). (Julián Pérez Porto, 2014).

- Las centradas en el entorno: son las que definen el riesgo social en entornos poco favorables o, incluso, inhibidores de los factores de desarrollo necesario para los niños y sus derechos inalienables, también se puede considerar aquí los que le proporcionan experiencias poco positivas o poco enriquecedoras.
- Las centradas en el rol parental o de la familia: la ópticas de la mala responsabilidad ejercida por los padres o cuidadores en la privación de los derechos e, incluso, en la violación de los derechos por parte de los padres y los cuidadores. Aquí se puede incluir a todo al que se le llame familia.
- Las centradas en el individuo: aparecen aquí problemáticas de salud mental, discapacidades, potencialidades, capacidades, etc.

Aunque existen diversas teorías, se ha alcanzado, actualmente, a un consenso en considerar que los factores de riesgo interactúan conjuntamente y mantenidos en el tiempo, los desencadenantes de situaciones de inestabilidad. (Blum, R.; Halcón, L.2003)

Teniendo en cuenta lo anterior, cabe señalar una serie de factores de riesgo dependiendo del entorno o circunstancia:

a) Factores de Riesgo en la familia:

Las familias de riesgo serían aquellas que presentan unas características formales y/o sociales de inestabilidad, desestructuración y falta de seguridad que facilitan una inasistencia en las necesidades de los menores que conviven con ellas. Entre éstas se destacarían los factores siguientes:

- Familias desestructuradas (por separación, abandono, muerte....)
- Familias monoparentales con cargas económicas y responsabilidades familiares no compartidas.
- Conflictividad permanente en el hogar (riñas, peleas)
- Conducta anómala en algunos de los miembros de la familia (alcoholismo, drogadicción, delincuencia, prostitución....)
- Inestabilidad emocional de la familia.
- Falta de competencia y habilidades sociales de los padres para la crianza y educación de sus hijos.
- Excesivo número de hijos, o hijos no queridos.
- Falta de recursos económicos y culturales para hacer frente a las necesidades básicas de la familia.
- Inmadurez, familias muy jóvenes (madres adolescentes).
- Aislamiento social, falta de relaciones sociales y redes de apoyo.
- Historia personal de maltrato o abandono infantil.
- Inadecuado ambiente familiar.

Podemos agregar también que cuando la familia es disfuncional, no cumple sus funciones básicas y no quedan claros las reglas y roles familiares, se dificulta el libre y sano desarrollo de la personalidad del adolescente. Es necesario que exista un soporte familiar abierto, capaz de asimilar los cambios requeridos para la individualización del adolescente.

- Sobreprotección: Se puede manifestar de una manera ansiosa (al crear sentimientos de culpa en el adolescente) o de una manera autoritaria (al provocar rebeldía y desobediencia).
- Autoritarismo: Limita la necesidad de independencia del adolescente y mutila el libre desarrollo de su personalidad, para provocar como respuesta en la mayoría de los casos, rebeldía y enfrentamientos con la figura autoritaria y pérdida de la comunicación con los padres.
- Agresión: Tanto física como verbal, menoscaba la integridad del adolescente, su autoimagen y dificulta en gran medida la comunicación familiar.
- Permisividad: Esta tendencia educativa propicia la adopción de conductas inadecuadas en los adolescentes por carencia de límites claros.
- Autoridad dividida: Este tipo de educación no permite claridad en las normas y reglas de comportamiento, y provoca la desmoralización de las figuras familiares responsables de su educación.

b) Factores de riesgo en el contexto:

Serían aquellas contingencias desfavorables del medio que hacen aumentar la probabilidad de que se produzca una situación de desprotección en aquellos niños que se encuentran inmersos en dicho contexto. Podrían destacarse entre otras:

- Insuficiencia de recursos.
- Falta de vivienda
- Hacinamiento y deficientes condiciones de habitabilidad.
- Inmigración o cambios de residencia.
- Internamientos prolongados y/o repetidos (hospitalización, encarcelamiento, etc.)

c) Factores individuales

- Baja autoestima: Tener una baja autoestima, es decir, hacer una valoración negativa e insatisfactoria de uno mismo/a.
- Imagen corporal negativa: Las personas que no tienen una imagen real de su propio cuerpo y que, además, las emociones y sentimientos que tienen hacia estos son negativos son más vulnerables.

d) Factores de riesgo con la sociedad

- Abandono escolar y laboral. Este hecho provoca que el adolescente se halle desvinculado de la sociedad, y no encuentre la posibilidad de una autoafirmación positiva, al disminuir las

posibilidades de comprobar sus destrezas para enfrentar los problemas y asumir responsabilidades, lo cual resquebraja su autoestima, la confianza en sí mismo y en sus posibilidades de desarrollo social.

- Pertenencia a grupos antisociales. Este factor tiene como causa fundamental la satisfacción de la necesidad de autoafirmación y la necesidad del seguimiento del código grupal. Por lo general cuando los adolescentes no encuentran una vía adecuada de autoafirmación tratan de buscarla en este tipo de grupo donde fácilmente la encuentran, con el reconocimiento grupal ante la imitación de sus patrones inadecuados. (Fundación De La imagen y Autoestima,[IMA] 2018)

Para poder pasar a un área preventiva necesitamos saber acerca de todos los puntos antes mencionados para poder de alguna manera tomar acciones de índole preventiva.

De esta manera pasamos a ver bases teóricas que pueden ayudarnos a entender de mejor manera como es que funciona la etapa adolescente

3.3.1. Teoría de la crisis de identidad de los adolescentes de Erik Erickson. -

Erikson distingue tres formas de configuración de la identidad en la adolescencia. Estas tres formas son la difusión de la identidad, por la cual abandonan rasgos característicos de su forma de ser; la confusión de identidad, por la cual se sumergen en un aislamiento; y la identidad negativa, que se representa mediante comportamientos hostiles. Los individuos en la etapa de la pubertad deben emprender una búsqueda para reflexionar y encontrarse a ellos mismos.

Otros de los rasgos característicos de la pérdida de la identidad en la adolescencia son la idea de sentirse distintos a los demás, la soledad y la incomprensión. En esta etapa se da según Erikson:

- **Búsqueda de Identidad vs. Difusión de Identidad** (desde los 13 hasta los 21 años aproximadamente). Se experimenta búsqueda de identidad y una crisis de identidad, que revivirá los conflictos en cada una de las etapas anteriores; los padres de los adolescentes se verán enfrentando situaciones nuevas que serán un nuevo reto para su misión orientadora. Son características de identidad del adolescente:
 - La Perspectiva Temporal, orientación en el tiempo y en el espacio.
 - La Seguridad en Sí Mismo.
 - La Experimentación con el Rol, énfasis en la acción.

- El Aprendizaje interés por el contacto con el medio ambiente y una estrategia del aprendizaje vital.
- Polarización Sexual: Adecuado grado de desarrollo del propio interés sexual.
- Liderazgo y Adhesión: Adecuada integración al grupo de "pares".
- El Compromiso Ideológico, orientación valorativa y participación en el ambiente. (ERIKSON.E, 1968 p. 122-128.)

3.3.2. Teoría humanista de Carl Rogers. - Nos apoyamos en esta teoría ya que nos ayuda a comprender de qué manera un individuo puede desenvolverse y desarrollarse tanto en sociedad como el mismo Rogers considera que el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico. En este sentido, la conducta manifiesta de la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para persona es la suya propia.

Rogers comienza describiendo algunas de sus convicciones básicas, de las más significativas es defensa de la subjetividad del individuo, cada persona vive en su mundo específico y propio y ese mundo privado es el que interesa a la teoría, ya que es el que determina su comportamiento”; todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuales él es el centro. El individuo percibe sus experiencias como una realidad y reacciona a sus percepciones. Su experiencia es su realidad.

En consecuencia la persona tiene más conciencia de su propia realidad que cualquier otro, porque nadie mejor puede conocer su marco interior de referencia (a diferencia del individuo ignorante de sí mismo que suponía Freud) esto no implica que cada persona se conozca plenamente, pueden existir zonas ocultas o no conocidas que se revelaran en terapia, pero en ningún caso el terapeuta ira por delante del propio cliente en el conocimiento de él mismo. Nadie tiene mejor acceso al campo fenomenológico que uno mismo el individuo posee la tendencia inherente a actualizar y desarrollar su organismo mediante la experiencia, (proceso motivacional), es decir, a desarrollar todas sus capacidades de modo que le sirvan para mantenerse o expandirse.

Según este postulado, Rogers acepta una única fuente de motivación en la conducta humana: la necesidad innata de auto actualización (ser, ser lo que podemos llegar a ser, ser nosotros

mismos, convertir la potencia en acto). Opina que no es relevante para una teoría de la personalidad elaborar una relación de motivaciones puntuales (sexo agresividad, poder, dinero, etc.) el hombre solo esta movido por su tendencia a ser, que en cada persona se manifestará de manera distinta. (Rogers. C, 1986)

3.3.4. Aprendizaje social de Albert Bandura.- Es también conocido como aprendizaje vicario, observacional, imitación, modelado o aprendizaje cognitivo social, este aprendizaje está basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo que realiza una conducta determinada y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta. En algún punto Albert Bandura, considero que la teoría del conductismo con énfasis sobre los métodos experimentales, se focaliza sobre las variables que pueden observarse, medirse y manipularse y que rechaza todo aquello que sea subjetivo, interno y no disponible (en este método el procedimiento es manipular la variable para luego medir sus efectos sobre otras) era un poco simple para el fenómeno que se estaba observando (adolescencia y comportamiento agresivo) por lo que decide añadir un poco más a la fórmula. Surgió que el ambiente causa el comportamiento, cierto, pero que el comportamiento causa el ambiente también a esto lo denomino determinismo recíproco. El mundo y el comportamiento de una persona se causan mutuamente; a partir de esto empezó a considerar a la personalidad como una interacción entre tres cosas: el ambiente, el comportamiento y los procesos psicológicos de la persona. Estos procesos consisten en la habilidad que tenemos para guardar imágenes en nuestra mente y lenguaje, todo esto es especial relevancia para analizar los efectos de los medios, como instrumentos observados, productores de imágenes ambientales, así como también conocer los mecanismos de modelado social a partir de los medios. Bandura estudia el aprendizaje a través de la observación, del autocontrol y le da una importancia relevante al papel que juegan los medios y observa cómo aquellos tienen un carácter agresivo que aumentan la propensión a la agresividad e incluso conducen a que la personalidad violenta de la ficción audio visual puedan aparecer como modelos de referencia, efectos que se acentúan en etapas de observación cognitiva social tan intensa como es la infancia y la juventud. De allí Bandura acepta que los humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental rechazando así que nuestro aprendizaje se realice según el modelo conductista; pone de relieve como la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayuden al sujeto a decidir. Bandura llamo a este fenómeno aprendizaje por la observación o modelado, y esta teoría se conoce como la teoría social del aprendizaje, donde queda claro que el comportamiento depende del ambiente así

como los factores personales como: motivación, atención, retención y producción motora. (Navarro, 2003 p.21)

3.4. Prevención

La mejor manera de definir a la prevención es mencionando que es un conjunto de medidas que se toman para proteger a la persona contra posibles alteraciones y trastornos de tipo físico y mental y que se enseñan con la finalidad de evitar la aparición de alguna afección que atente contra su salud y son de carácter multidisciplinario.

De acuerdo a las definiciones incluidas en el borrador de la ley de los derechos y las oportunidades de la infancia y la adolescencia, se puede identificar:

- La prevención de riesgo social tiene por objeto las situaciones que afectan a conjuntos de personas de forma global, sean situaciones de carácter territorial, social o cultural, y en las cuales existen indicadores o factores de riesgo que puedan comportar un perjuicio en el desarrollo o bienestar de los niños y adolescentes en el futuro.
- La prevención de la protección infantil se dirige a situaciones en las cuales concurren indicadores o factores de riesgo que muestran la probabilidad de que el niño o adolescente pueda quedar en situación de desatención de sus necesidades básicas en el futuro.

Cuando hablamos de prevención podemos hablar en tres niveles diferentes:

- Prevención primaria: intervenciones dirigidas a la población en general, con el objetivo de evitar la presencia de factores de riesgo y potenciar los factores protectores.
- Prevención secundaria: intervenciones dirigidas a la población de riesgo, con el objetivo de atenuar los factores de riesgo presentes y potenciar los factores protectores.
- Prevención terciaria: intervenciones dirigidas a personas que han padecido la situación de riesgo y con las que se quiere mejorar la situación, reducir las complicaciones y la gravedad de la situación. (Diputación Barcelona [DB] 2009)

3.5. Factores para el desarrollo del auto protección de los adolescentes en situación de riesgo

Podemos hablar de distintas situaciones en las que se puede presentar la necesidad de herramientas que puedan ser de utilidad para afrontarlas de la manera más correcta en especial si nos encontramos en un estado de vulnerabilidad, que podemos entender por esto, es un estado en el cual la persona presenta una menor resistencia a molestias o agresiones, este concepto nacido en la observación clínica de ciertos individuos resisten menos a circunstancias frustrantes que otros, ha sido transpuesto al sector de la salud mental y social y por lo tanto, del desarrollo. (Diputación Barcelona [DB] 2009)

Para poder enfrentarnos a situaciones que nos dejen en este estado de vulnerabilidad es necesario desarrollar habilidades de afrontamiento, y por supuesto es mejor si logramos desarrollarlas en la etapa en que más conocimiento adquirimos y además en la que más cambios experimentamos tanto físicos como psicológicos. En este caso hablaremos de las habilidades sociales a las que tomaremos como factores protectores ya que, estas como tal reducen los efectos negativos de la exposición a riesgos y al estrés, de modo que algunos sujetos a pesar de haber vivido en contextos desfavorecidos y de sufrir experiencias adversas, llevan una vida normalizada (Benard, 2004; Rutter; 2007; Uriarte, 2006).

También se trata de recursos internos y externos que modifican el riesgo (Fraser, Kirby & Smokowski, 2004).

3.6. Habilidades Sociales

Son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente. (EIR Salud Mental.2010)

Según Goldstein y Cols (1989) las habilidades sociales se definen como un “conjunto de comportamientos eficaces en las relaciones interpersonales”.

Según este autor, estas conductas son aprendidas, facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilitan la comunicación y la resolución de problemas. Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas: primeras, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativos a la agresión, hacer frente al estrés y habilidades de planificación. Se puede advertir la presencia de alguna de ellas en las relaciones diarias de los niños de la calle. Independientemente de nuestras creencias, ellos tienen jerarquías y reglas establecidas que tienen

que respetar. Si se le pide que relaten algunas experiencias diarias, podremos saber cuántas de estas habilidades utilizan.

Es necesario recalcar la importancia de las habilidades sociales dentro de la vida de un individuo no solo por lo que mencionamos ya con anterioridad sino porque la competencia Social tiene una gran importancia tanto en el funcionamiento presente como en el futuro desarrollo. Las habilidades sociales son importantes tanto en lo que se refiere a las relaciones interpersonales así como el momento de aislar papeles y normas sociales.

Hops (1976) decía que la habilidad para iniciar y mantener una interacción social positiva con los demás se consideraba por muchos como una consecución esencial del desarrollo. Las interacciones sociales proporcionan a los adolescentes la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que pueden influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica. Se considera que el ser humano vive en un proceso continuo de desarrollo y aprendizaje en el cual interactúa su programación genética y su medio social, entonces, siendo éste, un ser social por naturaleza y necesitando de su entorno para desarrollarse integralmente, resulta fundamentalmente la adquisición y desarrollo de las habilidades que le permiten adecuadas relaciones interpersonales. Diversas investigaciones muestran una relación entre problemas en el desarrollo de habilidades sociales durante la infancia y desajustes durante la edad adulta (Michelson, 1983; Ladd, 1983; Gresham, 1989; Hortup, 1970).

En la actualidad se evidencia un desarrollo vertiginoso en cuanto a investigaciones, análisis y críticas sobre programas de habilidades sociales, considerándolas como métodos psicoeducativos en lugar de los terapéuticos, ampliando sus horizontes, es decir de tratamiento de casos individuales, se pasa a trabajar en grupos siendo estos grupos particulares, incluyendo unidades completas de intervención (áreas de tratamiento de hospitales, centros penitenciarios), del tratamiento de casos clínicos se pasa al entrenamiento de otras conductas sociales problemáticas (alcoholismo, drogadicción, delincuencia) y al desarrollo de programas centrados en la formación de habilidades de distintos profesionales (salud, empresas, educación, etc.).

3.6.1. Características y Clasificación

Las principales características de las habilidades Sociales son:

1. Habilidades Sociales Básicas.

Escuchar.

Iniciar una conversación.

Mantener una conversación.

Formular una pregunta.

Dar las gracias.

Presentarse.

Presentarse a otras personas.

Hacer un elogio.

- Capacidad para percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos que están presentes en situaciones de interacción social.
- Exige la captación y aceptación del otro, y la comprensión de los elementos simbólicos asociados a sus reacciones tanto verbales como no verbales.
- Capacidad de jugar un rol, de cumplir fielmente con las expectativas que otro(s) tiene(n) respecto a alguien como ocupante de un estatus en una situación dada.
- Es el factor primordial en la ejecución del rol, un factor que nace de las características de la personalidad.
- Contribuye a la efectividad del comportamiento interpersonal y depende de la capacidad de percepción, aceptación, comprensión y respuesta a las expectativas asociadas del propio rol.
- Contribuye al mutuo entendimiento y comprensión entre dos interlocutores

.Fernández y Carrobles (1981) con respecto la calificación de las habilidades sociales, dicen que éstas se organizan de acuerdo a:

- Percepción de expectativas dirigidas al sujeto como portador de un rol en un contexto dado.
Habilidades de percibir.
- Autoafirmación, como habilidades complementarias de la primera. Poder llevar a cabo las funciones que implica percibir las exigencias de interacción.

- Aceptación del rol del otro, anticipar sus reacciones e interpretar y comprender los elementos físicos y simbólicos asociados a su rol (reciprocidad de perspectivas).
- Habilidad de respuestas congruentes y adecuadas a las expectativas y a los interlocutores lo que definitivamente facilita el feed back y da paso a nuevas secuencias interactivas en las que volvería a repetirse al proceso.

2. Habilidades sociales avanzadas

- Pedir ayuda
- Participar
- Dar instrucciones
- Seguir instrucciones
- Disculparse
- Convencer a los demás
 - a. Habilidades Sociales Relacionadas con los sentimientos
 - Conocer los propios sentimientos
 - Expresar los sentimientos
 - Comprender los sentimientos de los demás
 - Enfrentarse con el enfado del otro
 - Expresar afecto
 - Resolver el miedo
 - Auto-recompensarse
 - b. Habilidades alternativas a la agresión
 - Pedir permiso
 - Compartir algo
 - Ayudar a los demás
 - Negociar
 - Auto-control
 - Defender los propios derechos
 - Responder a las bromas
 - Evitar los problemas con los demás
 - No entrar en peleas

- c. Habilidades para hacer frente al estrés
 - Formular una queja
 - Responder ante una queja
 - Demostrar deportividad después de un juego
 - Resolver la vergüenza
 - Arreglárselas cuando le dejen a un lado
 - Defender a un amigo
 - Responder a la persuasión
 - Responder al fracaso
 - Enfrentarse a los mensajes contradictorios
 - Responder a una acusación
 - Prepararse para una conversación difícil
 - Hacer frente a las presiones del grupo
- d. Habilidades de planificación
 - Tomar decisiones realistas
 - Discernir la causa de un problema
 - Establecer un objetivo
 - Determinar las propias habilidades
 - Recoger información
 - Resolver problemas según su importancia
 - Concentrarse en una tarea

Entonces podemos concluir que el concepto de habilidades sociales se utiliza como sinónimo de competencia social y asertividad, por lo cual se consideran de vital importancia a la hora de que un adolescente se desenvuelva en su entorno, ya que estas le ayudaran a tomar las decisiones correctas en relación a los factores de riesgo que pueden ser perjudiciales para el resto de sus vidas.

IV.
DISEÑO
METODOLÓGICO

4.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La siguiente investigación pertenece al área social – educativa ya que la investigación se llevará a cabo desde estrategias y contenidos educativos con el objetivo de promover el bienestar social, en este caso el desarrollo de las habilidades sociales para mejorar la calidad de las personas en general y especialmente brindarles herramientas para la resolución de problemas de aquellos grupos marginados que quedaron por fuera del sistema.

La presente investigación es de tipo Propositiva, ya que se realiza un proceso dialéctico que utiliza un conjunto de técnicas y procedimientos con la finalidad de buscar resolver problemas mediante una propuesta con la finalidad de la prevención; en el caso de este trabajo la prevención de probables efectos negativos de los factores de riesgo en la vida de los adolescentes.

4.2. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

4.2.1. MÉTODOS.-

Durante la realización del programa se hizo la utilización del método lógico ya que se está haciendo uso de un conjunto de técnicas que, de modo análogo al método científico en general, van encaminadas a la verificación de teorías o hipótesis ya existentes. Ya que se basa en la utilización del pensamiento y el razonamiento para ejecutar deducciones, análisis y síntesis.

4.2.2. TÉCNICAS. -

- Técnicas activo-participativas. - Ya que se basan en el incentivo del conocimiento y el aprendizaje: el conocimiento crítico se construye, se elabora, por medio de una serie de procesos intelectuales y motrices que implican realizar asociaciones, relaciones, abstracciones, fórmulas, conclusiones, análisis o síntesis, de forma activa y consciente.

Lo que nos da a entender que la puesta en práctica de estas técnicas en los procesos de formación, permite ejercitar capacidades para poder participar activamente en otros campos de la vida social: intervenir con posiciones críticas, disposiciones de aprender y con voluntad de aportar en actividades económicas, sociales, culturales, políticas, etc.

- Técnicas de dinámica de grupos. - Las actividades tendrán una orientación grupal, éstas se denominan técnicas grupales ya que los medios o los modos empleados se dan en situaciones de

grupo para lograr la acción del mismo. Las técnicas de grupo son procedimientos sistematizados de organizar y desarrollar la actividad del grupo, sobre la base de los conocimientos suministrados por la teoría de la Dinámica de Grupos. Se emplean, diversas situaciones para desarrollar una mayor actividad en los mismos con un menor esfuerzo y mayor economía. Las técnicas de grupo son técnicas para comunicarse y organizar mejores relaciones humanas.

- Técnicas de Relajación para el afrontamiento de situaciones de tensión o alternativas a la agresión ya que se pretende promover un estado de tranquilidad y calma interior en la persona. Este estado se logra a partir de una serie de indicaciones y sugerencias que va ofreciendo el psicólogo.

Se utiliza para tratar diversos trastornos, pero es particularmente útil en los problemas de ansiedad, estrés y situaciones de tensión. Sus beneficios no solo se limitan al plano psicológico, sino que también incide a nivel físico disminuyendo la presión sanguínea y permitiendo un mejor control de la respiración

- Técnica de la visualización guiada ya que en las actividades se procura que a través de esta técnica se recree una situación, que puede ser pasada, futura o imaginaria, pero que normalmente posea cierta carga emocional. De esta manera la persona puede percibir detalles que normalmente no hubiese notado. Por medio de la visualización también podemos proyectar mentalmente los cambios que queremos realizar en nuestra vida, ya que para conseguir llevar a cabo algo, primero hemos tenido que imaginarlo.

Se utiliza para tratar una amplia gama de trastornos, desde la ansiedad, el miedo a hablar en público o las fobias hasta la baja autoestima y la inseguridad. No obstante, también es muy eficaz en los programas de Crecimiento Personal como es este, para motivar a la persona al logro de sus objetivos o realizar un cambio de hábitos.

4.2.3. INSTRUMENTOS

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES ARNOLD GOLDSTEIN & Col.

FICHA TÉCNICA

NOMBRE: Escala de Habilidades sociales

AUTOR: Arnold GOLDSTEIN et al.

AÑO: 1978

APLICACIÓN: Individual y colectivo

TIEMPO: 15 a 20 minutos aproximadamente

EDAD: 12 años en adelante

SIGNIFICACION: Indica habilidades sociales en déficit en niños del primer ciclo educativo, pudiéndose ampliar a grupos de mayor edad.

Traducción: Rosa Vásquez (1983)

Traducción y adaptación: Ambrosio Tomás (1994-95)

DESCRIPCION DEL INSTRUMENTO

Esta escala fue diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores todos ellos especialistas en ciencias de la conducta, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de habilidades: Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación. La escala de habilidades sociales de Goldstein, es una prueba optativa, que puede ser aplicado tanto en forma individual como grupal, pudiendo incluso en algunos casos ser auto administrada. Está conformada por 50 frases que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones.

MATERIAL DE APLICACIÓN

La escala de evaluación de habilidades sociales (EEHS) esta formada por un cuadernillo, en formato A-4, en el que se incluye datos de identificación, las instrucciones para complementarla y los elementos que constituyen la escala. Se procede a la administración de la prueba cuando el/los sujeto/s se encuentren descansados y en disposición favorable a su cumplimiento. Si la administración forma parte de una evaluación individual, sugiere elegir el momento en que esté asegurada la ausencia de estrés emocional y fatiga del sujeto. En los casos en que la persona se

encuentre en una situación de estrés o fatiga, o no se encuentre dispuesta a colaborar, se aconseja posponer su administración hasta lograr una mayor disposición, ya que, en caso contrario, las respuestas no serán indicativas del estilo habitual del niño(a), si no que se encontrarán sesgadas a causa de este trastorno. Los menores permanecerán sentadas, de manera que se encuentren cómodas.

Además, en el caso de aplicación colectiva, se procurará evitar que la excesiva proximidad entre ellas pueda influir en sus respuestas. Para evitarlo se las dispondrá con suficiente distancia unas y otras.

INSTRUCCIONES

Las instrucciones que se imparten al evaluado son:

“El presente cuestionario tiene por finalidad conocer cómo te desenvuelves en distintas situaciones, y que tipo de conducta desarrollas para enfrentar dichas situaciones. En este cuestionario además de sus datos personales, encontrará una lista de habilidades que pueden poseerse en mayor o menor grado. En cada uno de ellos existen 5 posibilidades de responder para que pueda valorar el empleo (o utilización) de cada habilidad utiliza el siguiente código.

1. = Cuando es nunca. (Nunca usa esa habilidad)
- 2.= Cuando es Muy Pocas veces (Rara vez)
3. = Cuando es Alguna vez
4. = Cuando es A menudo
5. = Cuando es Siempre o casi siempre.

El/la evaluador/a leerá en voz alta las instrucciones que aparece en el cuadernillo y ofrecerá a los /as evaluados/as las explicaciones que soliciten, respecto a las instrucciones, no así en cuanto a los contenidos de cada elemento.

“A continuación encontrará un total de 50 ítems enumerados en el orden correlativo”

El/la evaluador/a leerá en voz alta las instrucciones que aparece en el cuadernillo y ofrecerá a los /as evaluados/as las explicaciones que soliciten, respecto a las instrucciones, no así en cuanto a los contenidos de cada elemento.

“A continuación encontrará un total de 50 ítems enumerados en el orden correlativo”

Se enfatiza en cuanto a la necesidad que contesten todos los apartados poniendo especial cuidado en el puntaje que le brinde a cada situación. Se les insistirá en que deben leer determinadamente cada frase y procurar contestar al significado estricto de la misma.

“Tenga cuidado de responder a cada situación propuesta, considerando que en cada ítem no puede tener más que en un solo puntaje”.

“Trabaje con cuidado, procurando que las puntuaciones que asigne a cada situación sea un fiel reflejo de su comportamiento”.

PUNTUACIÓN

La calificación es un procedimiento simple y directo que se ve facilitado por la estimación que hace el sujeto de su grado competente o deficiente en que usa las habilidades sociales comprendidas en la lista de Chequeo, el cual está indicando un valor cuantitativo. La puntuación máxima a obtener en un ítem es 5 y el valor mínimo es 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas del uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala:

- 1) El puntaje obtenido en el ítem, el cual va de 1 a 5 nos permite identificar en qué medida el sujeto es competente o deficiente en el empleo de una habilidad social, así como el tipo de situación en la que lo es. Las puntuaciones 1 y 2 indican, en general, un déficit en la habilidad.
- 2) El puntaje por áreas, el cual indica las deficiencias o logros del sujeto en un área específica se obtiene sumando los puntajes obtenidos en los ítems comprendidos en cada área del instrumento y comparándolo con los baremos correspondientes.
- 3) El puntaje total, que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5, es como mínimo 50 y como máximo de 250 puntos. Este tipo de puntaje nos sirve como indicador objetivo del éxito o progreso del programa de tratamiento conductual, al aplicarse la prueba a manera de re-test luego del tratamiento.

Tabla N° 01

Tabla de especificaciones de la lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein

ÁREAS Ítems

Grupo I: Primeras habilidades sociales 1-8

Grupo II: Habilidades sociales avanzadas 9-14

Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos 15-21

Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión.22-30

Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés 31-42

Grupo VI: Habilidades de planificación 43-50

NORMAS INTERPRETATIVAS

Los resultados individuales y su interpretación serán fácilmente apreciados mediante la hoja de perfil de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales. Se trata de un informe gráfico, que se obtiene al convertir los puntajes directos en eneatis, señalarlos en el recuadro del perfil y luego unirlos por medio de líneas rectas. De modo que quedará así conformado un perfil de cómoda interpretación. La significación de los niveles bajos (eneatis 1, 2 y 3), así como de los niveles medios (eneatis 4, 5 y 6) y de los niveles altos (eneatis 7, 8 y 9), para cada escala o área de la Lista de Chequeo y para el puntaje total, está consignada de manera clara en la línea superior de la tabla del perfil. Así tendremos:

Eneatis 1: Deficiente nivel de Habilidades Sociales

Eneatis 2 y 3: Bajo nivel de Habilidades Sociales.

Eneatis 4, 5 y 6: Normal nivel de Habilidades Sociales

Eneatis 7 y 8: Buen nivel de Habilidades Sociales

Eneatis 9: Excelente nivel de Habilidades Sociales

Tabla N° 02

Categoría por Puntajes, Eneatis y percentiles

CATEGORIA	Puntaje Directo	Eneatis	Percentil
Excelente Nivel	205 a +	9	75 a +

Buen Nivel	157 a 204	7 y 8	58 a 74
Nivel Normal	78 a 156	4,5,6	43 a 57
Bajo Nivel	26 a 77	2 y 3	26 a 42
Deficiente nivel	0 a 25	1	0 a 25

DISTRIBUCIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES POR TIPOS:

1. Habilidades Sociales Básicas: 8 ítems (del 1 al 8). Puntaje Máximo 32 pts.2.

Habilidades Sociales Avanzadas: 6 ítems. (Del 9 a 14). Puntaje Máximo 24 pts.3.

Habilidades Relacionadas con los sentimientos: 7 ítems. (Del 15 al 21).Puntaje Máximo 28 pts.4.

Habilidades Alternativas a la Agresión: 9 ítems. (Del 22 al 30). Puntaje Máximo 36 pts.5.

Habilidades para hacer frente al Estrés: 12 ítems. (Del 31 al 42). Puntaje Máximo 48 pts.6.

Habilidades de Planificación: 8 ítems. (Del 43 al 50). Puntaje Máximo 32 pts.

VALIDEZ: Tomás, A. (1995), al realizar el análisis de ítems de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales halló correlaciones significativas ($p < .05$, $.01$ y $.001$), quedando el instrumento intacto, es decir, con todos sus ítems completos ya que no hubo necesidad de eliminar alguno. Asimismo, cada una de las Escalas componentes obtuvieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de $p < .001$ con la Escala Total de Habilidades sociales, es decir, todas contribuyen de una manera altamente significativa a la medición de las Habilidades sociales. Por su parte, la prueba test-retest fue calculada mediante el coeficiente de correlación Producto-momento de Pearson, obteniéndose una “ r ” = 0.6137 y una “ t ”= 3.011, la cual es muy significativa al $p < .01$. El tiempo entre el test y el re-test fue de 4 meses. Con propósitos de aumentar la precisión de la confiabilidad se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose Alpha Total “ rtt ” =0.9244.

Finalmente, todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein.

La validez de constructo de la escala está determinada por el criterio de jueces, basado en la experiencia de Goldstein y sus colaboradores en sus estudios de niños en edad preescolar y escolar.

Su criterio se basa en el factor x de aprendizaje social esperado para la etapa escolar para el primer Nivel (5 a 8 años de edad).

RELACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES GOLDSTEIN, et al. 1980

Teóricos como Goldstein (1987) definen las habilidades sociales como un “conjunto de comportamiento eficaces en las relaciones interpersonales”.

Según este autor, estas conductas son aprendidas, facilitan la relación con los otros, la reivindicación de los propios derechos, sin negar los derechos de los demás, evita la ansiedad en situaciones difíciles o novedosas, facilita la comunicación y la resolución de problemas. Existen unas habilidades sociales básicas y otras más complejas: primeras, avanzadas, relacionadas con los sentimientos, alternativos a la agresión, hacer frente al estrés y habilidades de planificación. Se puede advertir la presencia de alguna de ellas en las relaciones diarias de los niños de la calle. Independientemente de nuestras creencias, ellos tienen jerarquías y reglas establecidas que tienen que respetar. Si se le pide que relaten algunas experiencias diarias, podremos saber cuántas de estas habilidades utilizan. Descripción detallada de todas las posibles conductas que comprenden la calificación de las habilidades sociales:

1. Habilidades Sociales Básicas.

Escuchar.

Iniciar una conversación.

Mantener una conversación.

Formular una pregunta.

Dar las gracias.

Presentarse.

Presentarse a otras personas.

Hacer un elogio.

2. Habilidades Sociales Avanzadas.

Pedir ayuda.

Participar.

Dar instrucciones.

Seguir instrucciones.

Disculparse.

Convencer a los demás.

3. Habilidades Relacionadas con los sentimientos

Conocer los propios sentimientos.

Expresar los sentimientos.

Comprender los sentimientos de los demás.

Enfrentarse con el enfado de otro.

Expresar afecto.

Resolver el miedo.

Auto-recompensarse.

4. Habilidades Alternativas a la Agresión.

Pedir permiso.

Compartir algo.

Ayudar a los demás.

Negociar.

Empezar el auto-control.

Defender los propios derechos.

Responder a las bromas.

Evitar los problemas con los demás.

No entrar en peleas.

5. Habilidades para hacer Frente al Estrés.

Formular una queja.

Responder a una queja.

Demostrar deportividad después de un juego.

Resolver la vergüenza.

Arreglárselas cuando le dejan de lado.

Defender a un amigo.

Responder a la persuasión.

Responder al fracaso.

Enfrentarse a los mensajes contradictorios.

Responder a una acusación.

Prepararse para una conversación difícil.

Hacer frente a las presiones del grupo.

6. Habilidades de Planificación.

Tomar decisiones realistas.

Discernir la causa de un problema.

Establecer un objetivo.

Determinar las propias habilidades.

Recoger información.

Resolver los problemas según su importancia.

Tomar una decisión eficaz.

Concentrarse en una tarea

Rotter destaca que para poder recibir la probabilidad de que ocurra una conducta concreta, se debe tener en cuenta el valor subjetivo reforzante que tenga para el sujeto. Un segundo mecanismo que afecta el aprendizaje directo de habilidades tiene que ver con la especificidad de las circunstancias bajo las cuales se produce el reforzamiento.

b. Aprendizaje de habilidades como resultado de experiencias observacionales. Bandura (1969) describió la influencia del aprendizaje observacional o vicario (modelado) en la conducta social y demostró su efecto a través de los estudios. La exposición a un modelo puede conllevar alguno de estos tres efectos:

1. El efecto de modelo en el que el observador del modelo por el hecho de observarlo, adquiere una nueva conducta que no emitía previamente.

2. El efecto de desinhibición, según el cual la exposición al modelo hace que el observador emita con más frecuencia una conducta que ya existía.

3. Un efecto de inhibición, por el cual el observador reduce la frecuencia de emisión de una conducta que era frecuente antes del modelado. Por lo que respecta al desarrollo de las habilidades sociales, los efectos del modelado y desinhibición son los más importantes.

c. Aprendizaje de habilidades y feedback interpersonal. Un mecanismo importante para el ajuste y refinamiento de las habilidades sociales es el feedback. En contexto social el feedback es la información por el medio del cual la otra persona nos comunica su reacción ante nuestra conducta. El feedback puede ser de naturaleza positiva o negativa. En el primer caso fortalecerá ciertos aspectos de nuestra conducta social y en el segundo caso actuará debilitando aspectos particulares de la conducta. En cierto sentido, lo que llamamos feedback podría entenderse actualmente como reforzamiento social (o su ausencia) administrado contingentemente por la otra persona durante la interacción. Lo ideal es que el feedback sea directo y aporte información específica a la persona a la que se dirige. Para ejercer su máximo efecto se asocia con elementos específicos de la conducta y se comunica verbal y directamente al individuo. Entonces con la información aportada a través del feedback, el receptor está mejor capacitado para cambiar y aumentar su influencia sobre los demás.

d. Aprendizaje de habilidades y expectativas cognitivas. Rotter introduce la noción de que el valor subjetivo de un reforzador debe tenerse en cuenta para predecir correctamente si un individuo

emitirá la conducta que conduzca a él. Como vimos antes, las habilidades sociales asumirán mayor importancia y significado si conducen a resultados que el cliente valora especialmente. Las expectativas cognitivas son creencias o predicciones sobre la probabilidad percibida de afrontar con éxito una determinada situación. La forma en que los sujetos clasifican las situaciones y qué piensan sobre su ejecución puede influir en el desarrollo de las habilidades y en su manifestación. Más específicamente, si una persona tiene precedentes de éxito en el manejo de un tipo de interacciones, es probable que los califique como agradables, estimulantes e incluso desafiantes y que califique su propia conducta como competente y efectiva. Y, a la inversa, las expectativas negativas se adquieren probablemente como resultado de dificultades pasadas al manejar situaciones embarazosas y se mantienen por cogniciones de fracaso respecto a la ejecución en ellas. El refuerzo social tiene un valor informativo y de incentivo en las subsecuentes conductas sociales. El comportamiento de otros constituye una retroalimentación para la persona acerca de su propia conducta. Se ha demostrado cómo la conducta social está mediada por diversos factores cognitivos que mediatizan los procesos de interacción social. En definitiva la conducta social es un proceso de aprendizaje permanente a través de la vida, en el que interactúan variables personales y ambientales, que debe ir adaptándose a las diferentes tareas y funciones del individuo, de la familia y de los roles sociales que cada uno debe cumplir en la vida. Diferentes autores han dado mayor énfasis a unas más que otras variables de acuerdo a sus perspectivas sin embargo y como refieren Hidalgo y Abarca (1995), una tarea por delante es determinar el peso relativo de estos diversos factores y cómo interactúan entre ellos.

Las habilidades sociales, como cualquier otra competencia humana, pueden mejorarse a través de un aprendizaje adecuado.

DÉFICIT DE LAS HABILIDADES SOCIALES. ETIOLOGÍA DEL DÉFICIT DE HABILIDADES SOCIALES.

Cuando se produce una interacción entre individuos recibe el nombre de interacción social y se llevan a cabo para lograr determinados objetivos, según Nelly Ugarriza (1987) estos son:

- a. Refuerzo social intrínseco.
- b. Refuerzo extrínseco (no social).
- c. Evitación de pérdida de reforzadores (defensa de algún derecho).

Entonces se considera a un sujeto inhábil cuando carece de habilidades para lograr alguno de estos objetivos o bien sus objetivos son inadecuados.

Hay una diversidad de modelos que explican la etiología de la falta de habilidades sociales (Hidalgo y Abarca, 1995), y son:

Modelo de déficit de habilidades sociales:

Este modelo plantea que el déficit de habilidades sociales se debe a la falta de aprendizaje de los componentes motores verbales y no verbales necesarios para lograr un comportamiento social competente, por lo cual el sujeto inhábil responde inadecuadamente en una interacción social.

Modelo de inhibición por Ansiedad:

Este modelo indica que la persona tiene habilidades necesarias en su repertorio pero que están bloqueadas o inhibidas debido a la ansiedad condicionada clásicamente a las situaciones sociales.

Modelo de inhibición Mediatizada:

Se ha planteado este modelo por diversos procesos cognitivos: evaluaciones cognoscitivas distorsionadas (Risso, 1987) expectativas y creencias irracionales (Ellis, 1974), las auto verbalizaciones negativas e inhibitorias (Heichenbaum, 1997), estándares perfeccionistas y autoexigentes de evaluación (Alden y Safran, 1978; Alden y Cappe, 1981), expectativas respecto a la conducta asertiva (Eisler, Frederick y Peterson, 1978).

Modelo de Percepción Social:

Este modelo atribuye la falta en la discriminación de las situaciones específicas en que un comportamiento social es adecuado o no. El individuo debe conocer las respuestas adecuadas, y el cómo y cuándo esa conducta puede emitirse. Esta habilidad se denomina percepción social (Argyle, 1978). Raramente en nuestras vidas vamos a poder escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en nuestro lugar o trabajo, de estudio, nuestros ratos de ocio o dentro de nuestra propia familia. Una interacción placentera en cualquiera de estos ámbitos nos hace sentirnos felices, desarrollando nuestras tareas con mayor eficacia. De hecho, una baja competencia en las relaciones con los demás puede llevar al fracaso en un trabajo, los estudios o en la familia. Unas buenas habilidades sociales nos van a ser de utilidad en estas ocasiones.

Aunque es en la infancia donde aprendemos en mayor medida a relacionarnos con los demás, es un proceso continuo durante toda la vida. Las razones por la que una persona puede no ser habilidosa socialmente se pueden agrupar en dos categorías:

a) La persona nunca las ha aprendido porque o bien no ha tenido un modelo adecuado o bien no hubo un aprendizaje directo. Pongamos el ejemplo de alguien que se crió en una casa muy rígida donde la única opinión válida fue la del padre. Posiblemente nunca aprendió a expresar su opinión ante un tema concreto y siente ahora mayor temor a hacerlo.

b) Estas habilidades existen, pero hay factores que inhiben e interfieren con las conductas. Un ejemplo de esto podría ser pensamientos negativos que intervienen con la ejecución puesto que generan ansiedad o nerviosismo. En nuestra sociedad es comúnmente llamado “miedo a hablar en público”, que no es sino déficit en la ejecución de una conducta debido a los pensamientos negativos que interfieren (Ej. Van a notar que estoy nervioso).

Este es un problema típico. Se crea un círculo vicioso en el que Pablo quiere y necesita pedir el aumento de sueldo. Pero teme que no se le conceda. Ese temor es el mismo que va a provocar que nunca sea capaz de pedirlo, y por lo tanto nunca sabrá si se lo hubieran concedido. La cuestión es: ¿se comporta Pablo de manera socialmente habilidosa? Porque una parte evitará que su jefe piense mal de él, pero no conseguirá sus objetivos personales.

CONSECUENCIAS

Este déficit de las habilidades sociales va a repercutir de diferentes formas en las personas. Los estudios realizados con referencia a este punto distinguen a dos grandes grupos de niños que presentan problemas en su ajuste y que tales constituyen la base de problemas futuros en diferentes áreas del desarrollo del ser humano; los niños inhibidos, tímidos o aislados y los niños impulsivos, agresivos o sociales. Los niños tímidos son aquellos que habitualmente no defienden sus derechos y se conforman fácilmente a los deseos de los demás, son pasivos, muestran lentitud en sus reacciones, carecen de iniciativa para entablar interacciones sociales, presentan actitud de rechazo y cuando alguien se les acerca puede presentar sentimientos auto despreciativos y de inadecuación (Michelson, 1983). En tanto los niños agresivos han sido identificados como poco cooperativos, desobedientes, tienen a violar los derechos de los demás, son autodestructivos, no son aceptados

por sus padres, presentan conductas disruptivas, con estrategias pobres de autocontrol y es frecuente encontrar problemas a nivel académico.

Así mismo se debe hacer uso del registro anecdótico, ya que es un texto breve que un educador escribe para dejar constancia de un incidente significativo que ha observado en relación a un alumno.

- Cuestionario, es una herramienta de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. Aunque a menudo están diseñados para poder realizar un análisis de las respuestas.

El cuestionario es un conjunto de preguntas que deben estar redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas nos puedan ofrecer toda la información necesaria.

- Grabaciones en audio y video, mediante el uso de medios audio visuales, se hará uso de grabaciones que son entendidas como la captura de datos en un medio de almacenamiento, al mismo tiempo hará uso de fotografías y diapositivas

4.2.4. POBLACIÓN

POBLACIÓN. - El programa va dirigido a adolescentes de entre 11 a 15 años de edad, ya que se considera que en esta etapa de la adolescencia se encuentran en mayor grado de vulnerabilidad, ya que en esta etapa enfrentan el mundo social y se exponen a situaciones que pueden representar un riesgo para su salud tanto física como mental.

4.2.5. DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA INVESTIGACIÓN PROPOSITIVA

1° Se realizó una revisión bibliográfica acerca de la adolescencia y sus características, de la importancia de las Habilidades sociales y los factores de riesgo.

2° Se procedió a la realización de los objetivos que se quieren alcanzar.

3° Se eligió a la población beneficiaria del programa de habilidades sociales, es decir, a los adolescentes.

4° Acorde a la selección de la población se hizo la selección del instrumento adecuado para medir la variable de habilidades sociales.

Se procedió con el diseño de actividades y estrategias de un programa, mediante el análisis de otros programas que mostraron su efectividad en cuanto a resultados, tomando en cuenta la virtualización de las mismas

5° Finalizando con la elaboración y redacción final del documento.

PROGRAMA



**PROPUESTA
DE
PROGRAMA
DE
HABILIDADE
S SOCIALES
PARA
AMINORAR
EL IMPACTO
DE LOS
FACTORES
DE RIESGO**

**MAYRA SALINAS
LOPEZ**

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA AMINORAR EL IMPACTO DE LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ADOLESCENTES

PRIMER MÓDULO

HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

Sesión 1				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Romper el hielo y establecer un ambiente de empatía.	¿Quién es quién?	Cuenta en zoom Sesión en zoom creado por el guía de la sesión	20 min

TITULO: ¿Quién es quién?

En esta actividad se llevará a cabo la presentación por medio de la dinámica que consiste en decir su nombre, qué es lo que más les gusta hacer y cuál es su animal favorito y por qué, además de eso se les preguntará qué es lo que esperan del programa, en otras palabras, qué es lo que quieren lograr.

Al finalizar la ronda de preguntas se procederá a una reflexión de manera grupal que estará dirigida a expresar cómo se sintieron al momento de presentarse y al escuchar a sus compañeros.

Sesión 1				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Esta actividad se realizará una introducción al programa, señalando los objetivos del mismo y las características de trabajo.	Introducción al programa	Sesión creada en la plataforma zoom Presentación de Power Point Cuestionario	40 min

Título: Introducción al programa de habilidades sociales

Con el uso de la aplicación de zoom y power point se hará la presentación de los objetivos del programa y sus características, esta sesión se manejará de forma que sea explicativa, para que al final de la misma se permita un espacio para que los participantes puedan hacer preguntas de

aquello que quizás no entendieron; terminada la ronda de preguntas se les entregará un cuestionario que deberán responder, por su puesto, de acuerdo a lo escuchado en la exposición

SESIÓN 1 (presentación power POINT)

Inicio una conversación y puedo continuarla

Sesión 2				
Actividad N°	Objetivo	Nombre de la Actividad	Materiales	Tiempo
1	Explicar qué es la comunicación dentro de una conversación.	La comunicación	Sesión creada en la plataforma zoom Presentación de Power Point Cuestionario	20 min

Título: La Comunicación

Por medio de Power Point se realizará una presentación sobre: La comunicación y los cambios que ésta ha tenido para el ser humano.

Carpeta sesión 2 (presentación de power point)

Terminada esta actividad explicativa se procederá a darles una lista de las siguientes preguntas.

Carpeta sesión 2 (cuestionario)

Tiene el objetivo de inducir a una reflexión por parte de los estudiantes; al terminar de llenar todas las respuestas se le pedirá que de manera voluntaria puedan compartir algunas de sus respuestas.

Sesión 2				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo

2	El objetivo de esta actividad es ayudar a entender a los participantes y a empatizar entre ellos.	Cambiamos papeles	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Relatos que permitan ubicarse en ellos hipotéticamente Cuestionario	30 min
---	---	-------------------	---	--------

Título: Cambiamos papeles

Con el uso de la aplicación de zoom se realizará esta actividad en la cual se planteará varias situaciones hipotéticas (de situaciones tristes o exitosas) que podrían presentarse en la vida de cualquiera de los adolescentes; al principio todas las interacciones serán directamente con el guía de la sesión, es decir, el guía asignará la situación a una persona y ésta se desenvolverá al inicio solo con el guía, más adelante se procederá a que cada uno interactúe con otro de los integrantes.

Al finalizar la actividad se procederá a entregar un cuestionario para inducir a la reflexión, con las siguientes preguntas:

Carpeta sesión 2 (cuestionario, relatos hipotéticos)

Sesión 2				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
3	Lograr que los participantes fijen como una meta relacionarse más y tener interacciones con otras personas además de las que están en su entorno.	Mi interacción diaria	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente	10 min

Título: Mi interacción diaria

Con el uso de la aplicación de zoom se realizará esta actividad que solo consistirá en darles la siguiente consigna: *“a partir de hoy deberán tener una libreta en la que deberán anotar cada vez que ustedes iniciaron una conversación con alguna persona que no forme parte de su círculo de personas habitual”* Al final del programa se les hará una serie de preguntas

¿Cómo se sintieron realizando este ejercicio?

¿Cómo les fue al inicio?

¿Sienten que han mejorado?

¿Les es más fácil hablar con las personas?

El guía debe recordar revisar que estén llenando sus libretitas al final de cada semana, de esta manera podrá ayudar a los participantes en caso de que exista alguna duda o acontecimiento que los hizo sentir de manera diferente ya sea positiva o negativamente.

Escuchar y ser escuchado

Sesión 3				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Lograr entendimiento del significado de escuchar activamente.	¿Qué es para ti escuchar?	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Cuestionario pre elaborado que servirá de guía para el moderador de la sesión.	30 min

Título: ¿Qué es para ti escuchar?

Descripción

El moderador, tendrá un cuestionario con una serie de preguntas, en el que se explorará el significado de escuchar y ser escuchado por los demás, por siguiente cada uno podrá contar una experiencia en la que hayan sentido que lo escuchan así como también alguna situación en la que no, de esta manera se procederá con el resto de preguntas que serán de utilidad para lograr una reflexión acerca de lo que es realmente escuchar y los pasos que puede seguir para llevar una mejor comunicación; antes de finalizar la sesión se les pedirá a cada uno que expresen alguna situación en la que ellos hayan podido escuchar y además ser escuchados, como ocasiones en las que no.

[Carpeta Sesión 3 \(cuestionario\)](#)

Sesión 3				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Lograr entendimiento de lo que es escuchar y ser escuchado.	Hablemos de tu tema favorito	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente	30 min

Título: Hablemos de tu tema favorito

Una vez iniciada la sesión de zoom se procederá a preguntarles a cada uno cuál es su tema favorito en cualquier ámbito, ya sea musical, acerca de algún artista o quizás alguna teoría, cualquiera sea, después de que todos los participantes hayan expresado que es lo que más les gusta se les pedirá que para la siguiente sesión preparen una presentación para que todos podamos compartir la experiencia.

Sesión 4				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Lograr que cada uno pueda desenvolverse en el tema que más les agrada de esta manera lograr que sus demás compañeros también escuchen, es decir, sientan que son escuchados y también sepan que es lo que es escuchar (Resumir)	Hablemos de tu tema favorito – continuación	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente	30min

Título: Hablemos de tu tema favorito – continuación

Descripción

Se iniciará la sesión en zoom, se procederá a saludar a los participantes y preguntarles si están listos para su presentación, se le dará la palabra uno a uno tratando de que todos los participantes tengan la oportunidad de participar; al final de que cada uno haga su presentación se procederá a una ronda de preguntas.

¿Cómo se sintieron?

¿Cómo se sentirían si yo me hubiese puesto a hablar o a realizar otra actividad en medio de su exposición?

De esta manera inducir a una reflexión entre todos

Sesión 4				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Lograr que se entienda la amplitud de opiniones que pueden existir respecto a un tema, reforzando la habilidad de escuchar y ser escuchado	El Gran debate	Sesión creada en la plataforma zoom.	30 min

Título: El gran debate

Esta actividad es una antesala para la sesión siguiente; se preguntará a los participantes acerca de temas de los que les gustaría discutir; una vez seleccionado el tema se procederá a dividir a los participantes en dos grupos tratando de que sean del mismo número en cada uno, de esta manera se les dará posturas opuestas acerca del tema a cada uno de los grupos y se les pedirá que se preparen en relación a los mismos para que de esta manera en la sesión siguiente puedan realizar el debate, se les debe aclarar que entre ellos deben ponerse de acuerdo para que su postura sea ecuaníme.

[Carpeta sesión 5](#) (temática opcional para el gran debate)

Sesión 5				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Lograr que se entiendan la amplitud de opiniones que pueden existir respecto a un tema, reforzando la habilidad de escuchar y ser escuchado	El Gran debate – continuación	Sesión creada en la plataforma zoom recomendadamente	45 min

Título: El Gran debate – continuación

Una vez iniciada la sesión en zoom, se les pedirá a todos que guarden silencio, el guía de la actividad se encargara de ser el moderador, por lo que se hará una breve introducción al tema, se

tomara lista y de esta manera en forma ordenada se le dará la palabra a un integrante de cada grupo y podrá defender su postura por 2 min por turno; el moderador se encargará de mantener el orden, el moderador debe tener preparada una cantidad de preguntas relacionadas al tema elegido para poder dar continuidad al debate de principio a fin; al final de la actividad se les pedirá a cada uno de los participantes que nos digan qué les pareció la experiencia y si en algún momento les gustaría repetirla.

SABER QUE EXPRESARSE, CAPACIDAD DE NEGOCIACIÓN Y PACIENCIA

Sesión 6				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Resaltar la importancia de saber expresar las emociones	¿Tú sabes qué significa?	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Presentación preparada en Power Point Cuestionario preparado	30min

Título: ¿Tú sabes qué significa?

Para esta actividad se les pedirá que cada uno nos dé una explicación de lo que para ellos significa, expresar sentimientos, negociar y la paciencia; de esta manera pasaremos a presentar cada uno de estos conceptos de manera expositiva para que ellos puedan entenderlos de la mejor manera; una vez acabada la exposición se les presentará una serie de preguntas para saber cuánto entendieron del tema y si la nueva información proporcionada fue de utilidad para los participantes.

[Carpeta Sesión 6](#) (presentación power point y cuestionario)

Sesión 6				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Poner en práctica la aptitud de la negociación para la resolución de problemas	¿Cómo lo resolverías? Una reflexión personal	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Hojas y lapiceras	30min

Título: ¿Cómo lo resolverías? – una reflexión personal

Para esta actividad cada uno de los participantes deberá tener hojas y lapiceras, ya que se iniciara con la consigna siguiente: “*piensa en el momento en el cual experimentaste un problema, descríbelo y después escribe la manera en la que lo solucionaste*”; se les dará un tiempo de 10 minutos para que puedan escribir, pasado el tiempo se les pedirá que de manera voluntaria puedan compartir aquello que escribieron con la finalidad de buscar un análisis y reflexión por parte de todos los participantes incluido el guía de la actividad; el guía puede agregar unas palabras mencionando que muchas veces nos ahogamos en un vaso de agua porque nos dejamos dominar por la desesperación ya sea porque no entendemos las razones de lo que está ocurriendo o porque hay alguien diciéndonos que no podemos, haciendo que reaccionemos de formas que no son adecuadas agravando el problema en vez de solucionarlo; en nosotros(as) esta calmarnos y ver las cosas con paciencia e inteligencia..... cuando estemos confusos, ansiosos y no sepamos cómo actuar analicemos con calma la situación y pidamos ayuda si es necesario, de esta manera sabremos buscar una solución más fácil.

Sesión 7				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Utilizar la negociación como herramienta	Esto es lo que no me gusta...	Sesión creada en la plataforma zoom recomendable Hojas y lapiceras	45 min

Título: Esto es lo que no me gusta

Para esta actividad es necesario que cada uno tenga hojas y lapiceras. En esta ocasión se les dará la siguiente consigna “*Supongamos que estamos en nuestra casa con alguna persona mayor, ya sean nuestros padres, tíos, etc. y alguno de ellos nos pide que realicemos alguna tarea y justamente esa es la tarea que menos nos gusta hacer... lo que deben hacer ahora es escribir cuales son las actividades que deben hacer en casa y que menos nos gustan y por qué*”. Una vez que ellos terminen de escribir la lista de actividades, se les pedirá que escriban a un costado de qué manera negociarían para no hacer dicha tarea, se les dará un espacio de 10 min para que puedan escribir,

una vez que finalicen se les pedirá de manera voluntaria que se lean las tareas; en ese momento el guía les dará la siguiente consigna: “*ahora haremos de cuenta que yo soy la persona mayor con la que ustedes se encuentran, deben tratar de negociar conmigo*”, (se escogerá dos de los relatos del total de participantes). La sesión finalizará con una pequeña reflexión acerca de la actividad, se les preguntará cómo se sintieron y si aprendieron algo

Sesión 7				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Utilizar la expresión como herramienta para una adecuada comunicación	¿Cómo lo dirías?	Sesión creada en la plataforma zoom recomendable Situación hipotética en documento	15 min

Título: ¿Cómo lo dirías?

Para esta actividad es necesario plantear la situación siguiente, esto puede ser a elección de solo el guía de la sesión como también de los participantes; cualquiera de las situaciones a elegir tendrá un punto central el cual consiste en que nos encontramos con una persona desconocida y que además de eso no habla nuestro idioma; a esta persona le queremos indicar o pedir algo, cada uno tendrá que buscar el método de hacerle saber a esa persona cuál es el mensaje que quiere transmitir; para esto el guía debe hacer la interpretación de la persona que no habla el idioma, cada participante que participe deberá buscar una opción nueva de transmitir el mensaje ya que los métodos no se podrán repetir, es decir, si el participante 1 decide dibujar para dar a conocer el mensaje, los siguientes participantes no podrán repetir la acción. Si es que el guía ve necesario el uso de más situaciones hipotéticas puede hacer uso de las mismas.

[Carpeta sesión 7](#) (situaciones hipotéticas)

Sesión 8				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Concientizar acerca de la importancia del lenguaje no verbal	La importancia del lenguaje no verbal	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Presentación de Power point	30 min

Título: La importancia del lenguaje no verbal

El guía explicará a los participantes las distintas formas de comunicación no verbal que se expresa con el cuerpo y darán algunos pocos ejemplos, actuando.

Se deberá mencionar el uso del cuerpo en las formas de sentarnos, de mirarnos, de gesticular la nariz y la cara, cómo movemos los brazos y las manos, cómo cruzamos las piernas, hacia dónde dirigimos la mirada, hacia donde balanceamos el cuerpo; etc...

Les dirá que esta técnica se aplica en el teatro, en la psicología y en el mundo laboral. Nosotros las aprenderemos para poder ser más enfáticos a la hora de querer expresar cercanía, atención y cariño hacia otros: El modo como nos sentamos diferencia si estamos siendo receptivos con alguien, o estamos poniendo una barrera; la atención que ponemos a alguien en una conversación. O cómo saludamos (que hay muchas sutilezas) con besos o abrazos.

Al finalizar la exposición se les preguntará:

¿Usualmente hago uso del lenguaje no verbal en mi vida?

¿Considero después de lo que escuché que es importante la manera en que me expreso sin palabras?

¿De qué maneras pienso utilizar mi lenguaje no verbal de ahora en adelante?

Preguntas que serán de utilidad para inducir a la reflexión acerca de lo que es la comunicación no verbal.

[Carpeta de sesión 8 \(presentación power point\)](#)

Sesión 8				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Que los participantes tomen conciencia de que a través de nuestros movimientos corporales manifestamos nuestros sentimientos. Y que aprendan a utilizar debidamente el amplio abanico de expresiones corporales.	La importancia del lenguaje no verbal – continuación	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Documento con opción de situaciones Un peluche	30 min

Título: La importancia del lenguaje no verbal

Para iniciar con la actividad, primero se hará una recapitulación corta de lo que se vio en la sesión anterior; a partir de esto el guía les dará la indicación de cómo saludar en una determinada situación, para esto los participantes deberán prepararse ya que se le mostrará diferentes situaciones y debe saber cómo expresar su intención solo con su cuerpo, no con palabras, se les dará un tiempo de 5 min para que vayan pensando de qué manera podrían realizar la actividad; pasado el tiempo el guía nombrará uno por uno a los participantes y ellos deberán mostrar cómo realizarían la acción de abrazar dependiendo de la situación, para esto se necesitará la ayuda de un peluche, el guía dará la orden en conjunto con la situación para que el participante pueda ejecutar la acción; una vez que la mayoría de los participantes realice la tarea, se procederá a hacerles algunas preguntas para que al final se pueda llegar a una reflexión grupal de la importancia que tienen las expresiones no verbales tanto en la vida propia como para los demás.

[Carpeta de sesión 8](#) (opciones de situaciones)

Sesión 9				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Lograr que los participantes desarrollen la escucha activa en conjunto con la paciencia que requiere la misma	El día de ayer fui ...	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente	30 min

Título: El día de ayer fui...

Esta actividad consiste en lograr que los participantes presten la mayor atención posible, y que estén atentos; se debe explicar que para dar continuidad a la actividad uno de los participantes iniciará con la frase “*el día de ayer fui...*” A esta debe agregarle una palabra que comience con la letra **a**, el siguiente participante deberá repetir toda la frase agregando tanto la palabra que el participante 1 dijo más una nueva que deberá comenzar con la letra **b**, la intención es que se logre completar toda una historia con las letras del abecedario.

Ejemplo:

Participante 1: Ayer fui **A**...

Participante 2: Ayer fui **A Bailar**...

Participante 3: Ayer fui **A Bailar Con**...

“PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA AMINORAR EL IMPACTO DE LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ADOLESCENTES”

SEGUNDO Módulo

HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS Y DE Planificación ASERTIVIDAD Y SU DESARROLLO

Sesión 10				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Ampliar el conocimiento acerca de la asertividad	¿Qué es la asertividad?	Sesión en zoom preparada por el guía Presentación en power point Apoyo con videos	30 min

Título: ¿Qué es la asertividad?

Se realizará una explicación donde se abordará temas como la definición de la asertividad y de qué manera esta es útil para la vida de cada uno de los participantes; se tratará de lograr la mayor comprensión posible en cada uno de los participantes; para esto será necesario el apoyo de otros medios, se le pondrá videos que ejemplifiquen la asertividad en la vida de la mejor manera. Una vez que se haya acabado la exposición se procederá a entregarles una hoja de preguntas que servirá para hacer la reflexión en la siguiente sesión.

[Carpeta sesión 10](#) (presentación power point y video)

Sesión 10				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Ampliar el conocimiento de los participantes en relación a las diferencias entre ser pasivo, agresivo o asertivo.	Ser pasivo, agresivo o ser asertivo	Sesión en zoom preparada por el guía Presentación en Power Point Apoyo con videos Imágenes explicativas	30 min

Título: Ser Pasivo, agresivo o ser asertivo

Se realizará una explicación donde se abordará temas como la definición de cada una de las variables presentes; empezaremos definiendo qué es ser agresivo, qué es ser pasivo y repetiremos en síntesis qué es ser asertivo (para esta parte podemos permitir la participación de las personas presentes, diciéndonos que es lo que recuerdan de la explicación anterior), para un mejor entendimiento de la conceptualización se pasará a presentarle imágenes que nos servirán de apoyo para nuestro propósito. Una vez finalizada la explicación se procederá a una ronda de preguntas para poder aclarar alguna duda con la que los participantes hayan quedado

Carpeta sesión 10 (presentación en power con imágenes)

Sesión 11				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Enseñar que siempre deben decir lo que piensas por supuesto tomando en cuenta la manera en la que ellos se sienten y siempre respetando a los demás	Di lo que piensas	Sesión en zoom preparada por el guía	25 min

Título: Di lo que piensas

Se iniciará la actividad con una breve introducción en la que haremos mención a las veces que nos encontramos ante situaciones en las cuales nos resulta difícil decir lo que pensamos.

Por ejemplo: Puede ser que nos dé miedo, vergüenza, . . .decirlo. Puede ser que nos ponemos agresivas para expresar lo que pensamos. Debemos recordarles que es importante tener la capacidad para decir lo que pensamos con serenidad, sin agresividad, . . .

Deben saber que un primer nivel de asertividad es simplemente decir lo que una piensa. Para eso, a veces, necesitamos entrenarnos un poco.

Podemos empezar aprendiendo a aclarar nuestras ideas, serenarnos, pedir el turno de palabra, si no resulta fácil simplemente hablar.

Ante una crítica, un problema o una petición que no te conviene o que simplemente no te hace sentir cómodo o cómoda, respondemos manifestando lo que pensamos y sentimos, nuestros derechos e intereses.

En este punto se pide a los participantes que piensen en algo que no les guste hacer o que les hagan, y que en algún momento se hayan sentido obligados a vivir esa situación. Se les dará un tiempo de 10 min para que escriban. Al finalizar se les pedirá que de forma voluntaria nos compartan lo que escribieron; pero si los participantes dudan en tomar la palabra el guía tendrá que animarlos contando una experiencia propia para cederle la palabra a otro participante. Una vez que cada uno comparta sus ideas se procederá a buscar maneras de intervenir en esa situación si es que volviese a suceder

Algunos ejemplos: Fulanita me cae muy mal y se lo digo de forma ofensiva

¿A qué podría llevar esa actitud? ¿Es fácil mantener nuestra propia opinión en contra de una persona o grupo? ¿Siempre es correcta la opinión de la mayoría? ¿Alguna vez hemos hecho algo mal al dejarnos llevar por la opinión de otras personas?

Estas preguntas nos ayudarán a que los participantes tengan una mejor idea de lo que es la asertividad y por qué es tan importante.

Sesión 11				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Continuar ejercitando la habilidad de responder con conductas asertivas a ciertos escenarios.	La importancia de saber decir que NO	Sesión en zoom preparada por el guía Hoja de situaciones hipotéticas Hijas y lapiceras	25 min

Título: La importancia de decir que No

Debemos asegurarnos que los participantes hayan entendido la asertividad como la habilidad de defender sus propios derechos sin pasar por encima de los de los demás; una vez que estemos seguros que todo se está llevando de manera correcta se procederá a iniciar con la dinámica; el guía tendrá la tarea de leer en voz alta uno a uno los escenarios hipotéticos. Después de leer cada escenario habrá 30 segundos para que cada persona escriba su respuesta asertiva ante una situación con la que no está de acuerdo. Cada uno tiene 5 min para escribir las respuestas y después leerlas, de esta manera, de manera grupal se podrá decidir cuál parece más apropiada. Así se irá realizando uno por uno con todos los escenarios.

Estudiamos las ventajas e inconvenientes de este tipo de respuestas. Una vez que terminamos el ejercicio, procederemos preguntarles cómo les hizo sentir la actividad, y si lo que se ha aprendido va a ser puesto en práctica a partir de ese día

[Carpeta sesión 11](#) (situaciones hipotéticas)

Sesión 11				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
3	Lograr que cada uno por su cuenta empiece a autoevaluarse respecto a su conducta asertiva	Comienza con un diario	Sesión en zoom preparada por el guía	10 min

Título: Comienza tu diario

Se le pide a cada uno de los participantes que ahora que ya sabe qué es tener una conducta asertiva, empiecen a escribir un diario en el que escriban cada vez que en su día se encuentren con situaciones que ameriten tener esas conductas; también deberán anotar la veces que opinen que no hayan podido lograr comportarse de esta manera, luego se les dirá que al final del programa se dará un espacio para que puedan compartir su experiencia.

Sesión 12				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Lograr una comprensión acerca de lo que es la autoestima y qué significado tiene la misma.	¿Sabes lo que es la autoestima?	Sesión en zoom preparada por el guía Presentación de Power Point Cuestionario preparado por el guía Video	40 min

Título: ¿Sabes lo que es la autoestima?

Descripción

Se realizara una explicación acerca del concepto y características de la autoestima y cómo ésta influye en la vida de cada uno de los participantes, es decir, se verá su importancia y además qué es lo que podría ocurrir si no la cultivamos; para dejar una idea más clara de esto se les hará la presentación de un video que nos ayudara a representar mejor aquello que estamos queriendo decir,

debemos en todo momento resaltar que la autoestima es algo importante pero no siempre estable en especial cuando estamos desarrollándola, pero que llegará un punto en el que podremos mantenerla alta y estable, pero antes de eso viviremos muchas caídas que deben servirnos de lección para aprender. Una vez finalizada la exposición, se procederá a dar un espacio para que los participantes puedan preguntar aquello que no entendieron, una vez finalizado ese espacio seguiremos con la entrega de un cuestionario que los alumnos deberán responder para una auto evaluación y reflexión, se les dará 10 min para que respondan. Una vez finalizado el tiempo se les preguntará si es que quieren compartir de qué manera se sintieron en esta actividad y qué es lo que pudieron rescatar.

Carpeta sesión 12 (video, presentación en power y cuestionario)

Sesión 12				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Mejorar la percepción que cada uno de los participantes tiene acerca de sí mismos, tomando en cuenta los momentos en que sientan que su autoestima es baja o es alta.	La libreta de la autoestima	Sesión en zoom preparada por el guía	20 min

Título: La libreta de la autoestima

Para esta actividad se les pedirá a los participantes que tomen su libretita para anotar sus experiencias siendo asertivos y la dividan en dos, ya que no solo deberán anotar lo que se les pidió con anterioridad sino que también deberán anotar esos momentos en los que sientan que su autoestima está alta o baja, tomando en cuenta los siguientes parámetros:

¿Cómo me siento el día de hoy? ¿Cómo me siento hoy con mi cuerpo? ¿Cómo me siento emocionalmente? ¿Por qué?

¿Qué es lo que hice hoy que me hizo sentir así? (ya sea que tu respuesta sea bien o mal)

¿Qué es lo que hizo alguien para hacerme sentir así?

¿Qué es lo que haré al respecto?

Una vez que se les dicta cada una de estas preguntas se les pedirá que cada vez que terminen de escribir las respuestas a estas cuestionantes deben hacer una pequeña lista de las cosas buenas que cada uno percibe en sí mismo. Se les recordará que al final de todo el programa tendremos un espacio para que puedan compartir su experiencia

Sesión 13				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Aportar al desarrollo personal de cada uno de los participantes, para que estos visualicen sus propias habilidades, que puedan tener una opción para hacer catarsis	¿Qué más hay acerca de mí?	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas y lapiceras	30min

Título: ¿Qué más hay acerca de mí?

Para esta actividad se les pedirá a cada uno de los participantes que tengan una hoja y lapiceras, ya que cada uno realizara un cuadro que se dividirá en dos donde los participantes deberán escribir a un lado las cosas que más les gusta hacer y las cosas que perciben que tienen ellos de bueno, deberán escribir un mínimo de 10 cosas. Y al otro lado del cuadrado deberán escribir 10 cosas que ellos opinen que no les salen bien al realizarlas y qué cosas piensan que ellos no tienen de bueno, en otra palabras sus defectos.

Se les preguntará si de manera voluntaria quisieran compartir lo que escribieron. Después de que cada uno comparta lo que escribió el guía debe agradecer y dedicarle unas palabras al o la participante.

Terminada esta sección se procederá a leerles una reflexión acerca de las virtudes y los defectos a los participantes y se les pedirá que en base a la misma escriban ellos su propia reflexión tomando en cuenta la lista que hicieron con anterioridad, se les pedirá que la guarden ya que será de utilidad para una próxima actividad.

Sesión 13				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Se pretende que los adolescentes se encuentren con su cuerpo y sus sentimientos, reflexionen en torno a las inquietudes y dudas que provoca el crecimiento físico y mental	A qué saludo y de qué me despido	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Pizarra de zoom	30 min

Título: A qué saludo y de que me despido

Para esta actividad a través de una plenaria se hace una lluvia de ideas se responden dos preguntas: ¿Qué cosas nuevas encuentro en la adolescencia? ¿Qué cosas deje en mi niñez? Tomando en cuenta tres aspectos, principalmente:

- Su cuerpo (cambios biológicos)
- Sus sentimientos y pensamientos (cambios psicológicos)
- Relaciones con su entorno (padres, hermanos/as, profesores)

Se trabajará estos aspectos primero para hombres y luego para mujeres; en base a ello se hará una caracterización de lo que es ser adolescente para cada sexo. El guía recoge las inquietudes más recurrentes en el pizarrón de zoom y redondea el tema remarcando las características de ser adolescente. El guía debe motivar la participación de los chicos y chicas preguntando de manera diferenciada ¿Para quién es más difícil ser adolescente? ¿Qué sintieron cuando empezaron a ver los primeros cambios en su cuerpo? Se debe hacer énfasis en los cambios psicológicos, emocionales y físicos de los adolescentes. De esta manera podrán entenderse a sí mismos de mejor manera, el guía puede realizar una reflexión para asegurarse que se entienda aquello que se quiere.

Sesión 14				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Otorgar una herramienta para que los participantes puedan buscar un alivio si es que atraviesan una situación que lo amerite	Tu lugar favorito	Sesión en zoom preparada por el guía Música tranquila Ejercicios de respiración ya preparados	30 min

Título: Tu lugar favorito

Para esta actividad se les pedirá a todos que se aparten de todas las cosas que podrían ser una distracción, es decir, que los celulares estén apagados o en silencio. Una vez que se haya logrado un silencio adecuado se les dará indicaciones acerca de la manera en la que deberán ir respirando, todo esto es mejor si logran hacerlo con los ojos cerrados. Una vez terminados estos ejercicios, se les pedirá que imaginen un lugar, el que ellos quieran pero que sea un lugar tranquilo al tiempo se pondrá la música que el guía ya debe tener seleccionada, y la última orden que se les dará será que imaginen lo que ellos quieran y les haga sentir bien acorde a lo que la música les incite, una vez que acabe la canción se les pide que abran los ojos y que nos cuenten cómo se sienten y que les pareció la experiencia, se les recordará que este es un ejercicio que pueden realizar cada vez que lo necesiten.

Carpeta sesión 14 (música y ejercicios de respiración seleccionados)

Sesión 14				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Aportar al desarrollo personal de cada uno de los participantes.	Vamos a armar un horario	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas, lapiceras y regla Opcional colores	30min

Título: Vamos a armar un horario

Para esta actividad se les pedirá a dos de los participantes que nos digan qué actividades y obligaciones tienen que realizar durante el día, de esta manera en conjunto con ellos iremos armando un horario, de tal forma que los demás participantes puedan oír lo que se está diciendo; esto les servirá de ejemplo para que ellos lo hagan por su cuenta; el guía debe recordarles este punto a los participantes oyentes, también debe preguntar a los participantes que iniciaron con la dinámica si les gustaría agregar una actividad más a su horario aparte de sus actividades habituales, de esta manera les ayudamos a organizar su tiempo. Una vez acabado esto se procederá a explicarles de manera breve porque es importante tener un horario establecido para realizar tareas ya sea que tengamos ganas de hacerlas o no.

Ojo, el guía también debe recordarles que cuando se inicia una vida organizada es normal que no podamos cumplir con todas las actividades que nos propusimos y no por esto los participantes deben sentirse mal; mas, al contrario, eso debe servirles de impulso para hacerlo mejor la siguiente ocasión.

Sesión 15				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Buscar que los participantes tengan consciencia sobre cómo es su cuerpo y de qué manera este funciona en conjunto.	¿De qué manera debemos cuidarnos?	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas, lapiceras y regla Opcional colores cuestionario	30min

Título: ¿De qué manera debemos cuidarnos?

Se iniciará la actividad preguntando de qué manera los participantes cuidan su cuerpo (ya sea estéticamente con productos o rutinas como también internamente con la alimentación y/o ejercicios), se les dará la palabra a todos aquellos que la quieran de forma voluntaria; una vez terminada su participación, se les preguntará de qué manera cuidan sus emociones, sentimientos y pensamientos (la música que escuchan, el tiempo que se dan para estar solos y las actividades que hacen para recrearse ,etc.). Una vez que acabe su participación se les preguntará cómo cuidan su espiritualidad (si es que ellos creen en Dios, o en todo caso de qué manera buscan su tranquilidad), una vez finalizado esto se les pedirá a cada uno que resuelvan un cuestionario; para esto se les dará 8 min, para luego hacer una reflexión final acerca de lo que significa cuidar nuestro cuerpo y por ser importante siempre mantenernos sanos en todos los aspectos de nuestra vida. El guía puede hacer las siguientes preguntas para inducir a la participación:

¿Qué es lo que crees que debes hacer para cuidar tu salud mental?

¿Qué es lo que crees que debes hacer para cuidar tu salud física?

¿Qué es lo que crees que debes hacer para cuidar tu salud espiritual?

¿Estás dispuesto a asumir el reto de cuidarte?

¿Qué cambios esperas ver en ti mismo?

Sesión 15				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Promover una idea para el futuro de cada uno de los participantes.	¿De aquí a 5 años seré?	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas y lápiz borradores y Opcional colores Video	30min

Título: ¿De a aquí a 5 años seré?

La actividad se dará inicio con la siguiente consigna: *“ahora que cada uno tiene sus hojas y colores quisiera que dibujen en qué lugar se ven de aquí a 5 años, que es lo que se ven haciendo o logrando, abajo o atrás de su dibujo describan ese momento”*. Para esto se les dará un tiempo de 10 min, una vez pasado el tiempo cada uno de los participantes explicara qué es lo que significa su dibujo, seguido de esto el guía les preguntará cómo planean llegar a ese momento, una vez que cada participante haya dado su respuesta se les pedirá que pongan el dibujo donde ellos puedan verlo todos los días cuando se despierten; de esta manera podrán darse animo cada vez que lo necesiten.

Se les mostrará un video que les servirá para que reflexionen acerca de lo aprendido.

[Carpeta sesión 15 \(video\)](#)

Sesión 16				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Reafirmar la idea de la autoestima en los participantes.	¿Cuál es mi animal favorito?	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas lápiz y borrador	30min

Título: ¿Cuál es mi animal favorito?

El guía deberá asegurarse de que todos los participantes tengan sus respectivas hojas, lápices y borradores. De esta manera se deberá continuar dándoles la siguiente consigna *“deben realizar un dibujo de su animal favorito, debajo o detrás del mismo deben escribir por qué es su animal favorito, además deben escribir todas las características que posee su animal”*

Se les otorgará un total de 10 min para que puedan realizar lo que se les pidió, pasado el tiempo el guía debe pedirles a cada uno que nos muestre cuál es su animal favorito y que nos lea todo lo escrito. Al finalizar la participación se les hará unas preguntas en voz alta y ellos solo deberán levantar la mano, o en todo caso al estar usando zoom deben reaccionar, al momento de responder la primera pregunta:

¿Quiénes piensan que su animal favorito tiene características similares a sí mismo?

Se toma nota de aquellos que reaccionaron o levantaron la mano, y se les pregunta:

¿Puedes decirnos cuáles son esas características? ¿En qué te pareces a tu animal favorito?

Una vez que el guía termine con ese grupo pasara al otro (en caso de que exista) de los participantes que opinan que no tienen características parecidas con su animal y se les preguntará:

¿Cuáles son las diferencias que encuentras entre tú y tu animal favorito?

Esperaremos su respuesta para luego proseguir con una reflexión, ya sea que sientan que se parecen a su animal favorito, es decir, sabe reconocer sus habilidades y se siente bien al tenerlas se le debe decir que debe seguir trabajando en ellas para seguir mejorando y en el caso de los participantes que dijeron que no, les preguntaremos si les gustaría tener alguna de esas características, y que al

momento de reconocer que existe una habilidad que le gustaría adquirir ya empezó un camino a crecer en su autoestima y eso debe alentarse.

Sesión 16				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Demostrarles a los participantes su progreso a lo largo de su vida, que de muchas maneras el esfuerzo que han realizado para llegar a donde están es valido	La máquina del tiempo	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas, lápiz y borrador	30min

Título: La máquina del tiempo

Para esta actividad se empezará diciéndoles que necesitamos que utilicen su memoria, ya que la consigna les pedirá a los participantes lo siguiente: *“deben escribir en sus hojas, en un lado quisiera que me contaran acerca de algún recuerdo que ustedes tengan de cuando eran más pequeños, uno en el que hayan conseguido alcanzar una meta aunque sea pequeña y cómo se sintieron a continuación deberán escribir sobre algo que no pudieron realizar, luego de esto darán vuelta a la hoja y escribirán cómo se perciben actualmente y si en este momento lograrían y qué otras metas pretenden lograr, no importa que sean pequeñas o grandes”* para realizar esto se les otorgará 10 min. Pasado el tiempo se buscará que los participantes compartan lo que escribieron, después de que cada participante hable de sus sueños y metas, por iniciativa del guía, deberán aplaudir; de esta manera se sentirán alentados al mismo tiempo que escuchados.

Sesión 17				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Otorgar a los participantes una nueva técnica para que puedan afrontar situaciones que vayan en contra de su salud mental	Transformación	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas ,lápiz y borrador video	45min

Título: Transformación

El guía debe asegurarse que cada uno de los participantes cuente con una hoja, lápices y borradores. Después de esto deberá pedirles que cada uno escriba alguna crítica que le hayan hecho respecto a algún trabajo o a el mismo; por ejemplo: que le hayan dicho, por qué te vestes así, por qué te comportas de tal manera, por qué lo hiciste así, quedó horrible, etc. También pueden agregar apodos que no los hayan hecho sentir bien, se les dará 10 min para que escriban todo lo que se les pidió. Una vez terminado se le pedirá que de manera voluntaria compartan aquello que escribieron, cada vez que vayan leyendo entre todos los participantes se debe buscar una manera de transformar aquello que se nos dijo en algo productivo en vez de destructivo.

Para poder reforzar la idea de la dinámica el guía les mostrará dos videos que van en relación a la temática para que ellos reflexionen.

Ejemplo:

X persona nos dice: ¿por qué lo hiciste así? Si esta horrible.

Opciones de reacción o respuesta: ¿enserio? La próxima vez lo hare mejor (no para complacer al otro, si no para que esto nos sirva como un motor para hacerlo mejor), en el caso de que mi opinión sea que para mí no está horrible, lo mejor es solo responder con un gracias, no tenemos ninguna razón para impresionar a alguien ni sentirnos mal por su opinión ya que no a todos les gustara lo que hacemos y como lo hacemos, lo importante es que nos guste a nosotros mismos.

[Carpeta sesión 17 \(video\)](#)

Yo y los demás

Sesión 18				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Promover entre los jóvenes una reflexión sobre la calidad de sus relaciones .	Las lanchas	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas lápiz y borrador	30min

Título: Las lanchas

El guía debe asegurarse que cada uno de los participantes cuente con una hoja, lápices y borradores. Luego de esto dará inicio a la actividad con la siguiente consigna: *“imaginemos que vamos en un gran barco de crucero en el que estamos a bordo todos; todo iba bien hasta que escuchan que el capitán dice que hay una tormenta y que todos deben correr a las lanchas en grupos para salvar sus vidas”*. El guía debe indicar que él será el que hará del papel de capitán por lo que cuando él diga *“¡a las lanchas!”* todos deberán hablarse por mensaje privado y anotar los nombres de los participantes con los que irán acompañados en sus hojas. Todos los integrantes deben tener anotados los mismos nombres, para esto se les dará 3 min. Ojo el guía debe indicarles que él irá diciendo el número de participantes que debe haber por lancha, y esa es la cantidad de personas con la que los participantes podrán agruparse; el que se quede sin grupo ya no podrá participar del juego hasta que éste acabe, todo esto se hará hasta que queden solo 2 sobrevivientes. Una vez que se acabe la dinámica se les pedirá que respondan las siguientes preguntas.

¿Qué les pareció?

¿Cómo se han sentido los que sobrevivieron y los que no?

¿Por qué razones elegían a las personas para conformar su grupo?

Finalmente se reflexiona, que al igual que las lanchas en su vida se van a encontrar con muchas personas con las que van a formar grupos que son de vital importancia para la vida de cualquier persona ya que es ahí donde se forman las amistades, el compañerismo, se viven aventuras, etc. Pero que de la misma manera que en las lanchas cada grupo llega a tener sus propias reglas, formas de interacción que regulan la aceptación o rechazo de los mismos, es decir, en algunas ocasiones van a sentir que están fuera de lugar.

Sesión 18				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Promover entre los jóvenes una reflexión sobre la calidad de sus relaciones en el grupo	La importancia del grupo de pares en la adolescencia	Sesión en zoom preparada por el guía Presentación en Power Point	25min

Título: La importancia de los pares en la adolescencia

Esta actividad tiene la finalidad de dar a conocer a los participantes aspectos de sí mismos y de su vida a los cuales quizás no les habían dado importancia o simplemente estaban viviendo sus etapas sin ser conscientes de lo que ocurre en esta etapa en relación con los demás además de la importancia que esta tiene para sus vidas, es por eso que la actividad anterior nos será de ayuda para reforzar el mensaje que se quiere dar, para esto se hará una presentación en Power Point. Al finalizar con la explicación se dará un espacio para que el guía pueda atender las dudas de los participantes.

[Carpeta sesión 18 \(presentación power\)](#)

Sesión 19				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Reforzar la idea de la importancia y las ventajas de tener un grupo al mismo tiempo que vemos cuáles podrían ser algunas de las desventajas	Ventajas y desventajas	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas lápiz y borrador Pizarra de zoom	30min

Título: Ventajas y desventajas

El guía debe retomar la idea de las lanchas, que es la que se hizo en la sesión anterior, se debe retomar las reflexiones hechas en esa actividad, después deberá plantear que el pertenecer a un grupo tiene varias ventajas y desventajas.

En plenaria y para que cada uno responda de manera voluntaria se les preguntará: ¿Cuáles crees que son las ventajas de pertenecer a un grupo de amigos/as? Las respuestas son registradas por el guía en la pizarra que nos ofrece la aplicación zoom, se procede de la misma manera con las desventajas.

Con toda la información recopilada, el guía debe reforzar los elementos surgidos valorando los aspectos positivos (ventajas) y alertando sobre las desventajas en base a la información que se propició la sesión anterior

Sesión 19				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Reforzar la idea de la importancia y las ventajas de tener un grupo al mismo tiempo que vemos cuales podrían ser algunas de las desventajas	Encuentros y desencuentros	Sesión en zoom preparada por el guía Documento con la información necesaria Tarjetas situacionales Videos	30min

Título: Encuentros y desencuentros

Para esta actividad se les pedirá que presten mucha atención a los videos que se les van a mostrar, serán tres videos en los que se apreciaran 3 diferentes situaciones con los amigos.

Video 1: Representará violencia entre compañeros; al final de éste se les preguntará ¿Cuándo se produce? ¿Por qué? ¿Entre quienes se produce? Una vez que recibimos las respuestas pasamos al video siguiente

Video 2: Amigos en un bar, al final de este video se preguntará ¿De qué están hablando? ¿Qué sensaciones le produce? ¿Cómo se comportan?

Video 3: Amigos consumiendo drogas, al finalizar este video se les preguntará ¿De qué están hablando? ¿Qué sensaciones le produce? ¿Cómo se comportan?

Una vez que se tengan todas las respuestas el guía debe realizar un redondeo destacando los contenidos que se tienen en el documento de apoyo, con la finalidad de lograr una reflexión acerca de lo que se vio.

[Carpeta sesion 19 \(documento\)](#)

Sesión 20				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Aportar al conocimiento de los participantes acerca de los derechos y las obligaciones que cada uno tiene.	Tus derechos y tus obligaciones	Sesión en zoom preparada por el guía Presentación en power	30min

Título: Tus derechos y tus obligaciones

En esta actividad el guía explicará a los participantes acerca de sus derechos para que puedan moverse con libertad en relación a los mismos; de igual manera se les explicará acerca de sus obligaciones en relación con sus pares y con sus familias, ya que se debe seguir un equilibrio, es decir, así como esperamos recibir algo de los demás también debemos tener en cuenta que debemos aportar para que éstos puedan desenvolverse mejor en la sociedad, es una relación de reciprocidad.

Al final de esta presentación se les preguntará:

¿Cómo te hizo sentir todo lo que te he dicho?

¿Te parece que ahora ejercerás tus derechos y obligaciones adecuadamente?

En base a esto el guía deberá hacer una reflexión, para terminar de establecer el mensaje que se quiere dar con la actividad

[Carpeta sesión 20](#) (presentación power)

Sesión 20				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Aportar al desarrollo de la empatía, es decir, la habilidad de ponerse en el lugar del otro para evitar juzgar a los demás y llevar una mejor convivencia	Pongámonos en el lugar del otro	Sesión en zoom preparada por el guía Imágenes Situaciones hipotéticas Documento	30min

Título: Pongámonos en el lugar del otro

Para esta actividad el guía les presentará a los participantes situaciones hipotéticas en las que cada uno deberá situarse, es decir, el guía tomará a 2 voluntarios, y les pedirá que lean las situaciones pero deberán leerla como si ellos fueran los protagonistas de estas historias, una vez que los 2 participantes hayan terminado con la lectura, se les preguntará: ¿Cómo te sentiste al leer la historia? ¿Lograste hacer la historia como tuya? ¿Qué hubieses hecho tú si te hubiese tocado vivir una situación así? ¿Cómo reaccionarías ahora que ya sabes cómo se siente si te encuentras con alguien parecido al protagonista?

Todas las respuestas serán de utilidad para que el guía pueda armar una reflexión acerca de las circunstancias y los efectos que puede tener sobre las personas, cada persona está viviendo sus propios problemas, así como nosotros mismos, es decir, que tratemos a los demás como nos gustaría que nos traten y que siempre que podamos seamos amables con los demás

[Carpeta sesión 20 \(documento, situaciones hipotéticas\)](#)

Sesión 21				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Comprender los motivos y conductas de los demás, entender que entre todos siempre tendremos nuestras diferencias y merecemos respeto	El amigo desconocido	Sesión en zoom preparada por el guía Hojas y lápices	30min

TÍTULO: El amigo desconocido

El guía le asignará a cada uno un amigo secreto y les dará la siguiente consigna: *“ahora cada uno tiene un amigo secreto que ha sido asignado por mi persona; durante la actividad de hoy solo compartiremos un helado mientras conversamos de cómo nos fue durante el día o durante la semana, o cómo nos fue con las actividades, qué se les dejó para que realicen en casa, mientras deberán estar atentos ya que deberán observar a su amigo secreto y anotar las cualidades que notan en esa persona; ojo, siempre recuerden que el respeto debe estar por delante de cualquier cosa que se quiera decir”*. Durante un tiempo determinado cada uno va a estar atento a las cualidades y los valores de la persona que les haya tocado, una vez que se haya acabado el tiempo cada uno escribirá una carta para su amigo explicándole las cosas que veía en él o ella, ésta será enviada y cada uno podrá leerla para compartir la manera en la que se sintieron una de ellas y procurando que éstas sean valoradas.

Sesión 21				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Lograr que los participantes sean capaces de percibir situaciones que generan conflicto con aquellos que son parte de su círculo más cercano, en este caso con su familia	La maleta de la vida	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Hojas de papel deben tener cada uno de los participantes.	30 min

Título: La maleta de la vida

Se les pedirá a cada uno de los participantes que identifiquen algunas circunstancias que generan conflicto en las relaciones con sus padres/ madres y que lo recuerden porque más tarde deberán escribirlos. Por consiguiente, cada participante debe dibujar en una hoja, una maleta y en la otra un baúl y se les plantea la siguiente situación:

“supongamos que hicimos un viaje muy largo y que veremos a nuestros padres y madres después de mucho tiempo; vamos a escribir en la maleta algunas de las alternativas que pensemos que nos ayudarían a mejorar la relación que tenemos con nuestros padres y en el baúl vamos a dejar todas aquellas cosas que creemos dificulta la relación que tenemos con ellos”

El guía de la actividad solicitará a los participantes de manera voluntaria que lean lo que han escrito. Finalmente como acto simbólico se les pide que se desechen los baúles y que se queden con las maletas.

“PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES PARA AMINORAR EL IMPACTO DE LOS FACTORES DE RIESGO EN LOS ADOLESCENTES”

Módulo tres

NUESTRAS EMOCIONES HABILIDADES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN Y ENFRENTAR EL ESTRÉS

Sesión 22				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Promover un mejor conocimiento y conciencia acerca de lo que son nuestras emociones y sus características.	¿Qué son las emociones?	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Presentación en Power Point	30 min

Título: ¿Qué son las emociones?

Esta actividad será de índole expositiva, ya que el guía se encargará de explicar el concepto, características y efectos que tienen las emociones en la vida de los participantes. Una vez terminada la exposición se procederá a ceder un espacio para que el participante que desee pueda preguntar acerca de algo que no haya comprendido. Pasado ese momento, se procederá a dar una reflexión en la que se debe entender las emociones como un proceso complejo, ya que no es realista establecer cuántas emociones existen ni cómo se experimentan pero es necesario tratar de conocerlas, esto hace referencia a la existencia de tantas emociones como peces en el mar y en ocasiones, todo lo queremos reducir a la tristeza, el enojo y la alegría. Las emociones en la medida en que podamos identificar cómo nos sentimos, seremos capaces de comunicarnos de manera más asertiva. Por ejemplo, no es lo mismo que yo diga, “*estoy enojada porque haces cosas que no me gustan*” a “*me siento desilusionada porque hiciste algo sabiendo que yo no estaba de acuerdo,*

faltaste un acuerdo y eso me hace sentir también defraudada”. En efecto también puedo sentirme enojada, si yo identifico otras emociones además del enojo, será más fácil que el otro entienda cómo me siento.

Comunicar nuestras emociones puede ser complicado porque no siempre el otro está en la disposición de escuchar empáticamente, o al menos con la suficiente atención, para llegar a acuerdos. Generalmente escuchamos para responder, mas no para comprender o respondemos porque escuchamos, mas no porque comprendimos lo suficiente. Recordemos que no es una lucha de poder, buscamos llegar a acuerdos mediante el diálogo y hay que estar dispuestos a ello. Todo esto nos servirá como introducción para los que sigue del programa.

Carpeta sesión 22 (presentación power)

Sesión 22				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Crear consciencia de las propias emociones y de qué manera podrían expresarlas de manera adecuada para que ellos eviten lastimarse o lastimar a los demás	La gran variedad de emociones	Sesión creada en la plataforma zoom recomendable Imágenes Hojas y lápices	30 min

Título: La gran variedad de emociones

Para esta actividad el guía les pedirá a los participantes que identifiquen qué emoción se muestra en las imágenes que él les irá mostrando de manera consecutiva; se les debe recordar que deben anotar cada emoción que identifiquen, una vez que todos hayan participado, se les mostrará otras imágenes y palabras que estarán relacionadas con acciones que nos pueden ayudar a desahogarnos. En esta ocasión se les pedirá que asocien la emoción con las otras imágenes que están viendo.

Ejemplo:

Imagen de enojo: Se asocia con imagen de salir a caminar o escuchar música (respuesta esperable)

También existirá la imagen en la que se ve que golpea la pared o destruye cosas. En el caso de que alguno de los participantes eligiese una de estas imágenes se le debe hacer reflexionar acerca de

por qué realizar esa acción sería dañino y que existen otras formas de desahogar el enojo en el momento en el que se sienta.

Una vez terminada toda la dinámica se pasará a un momento de reflexión donde se les preguntará:

¿Ya sabían que existían otras opciones para expresar las emociones?

¿Qué emociones son las más fáciles de expresar?

¿Qué emociones son las más difíciles de controlar?

Carpeta sesión 22 (imágenes)

Sesión 23				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Reconocer las emociones y de esta manera puedan reaccionar acorde a las mismas expresándolas con libertad	Diccionario de las emociones	Sesión creada en la plataforma zoom recomendable Videos (cortometrajes) Cuadernos o varias hojas y lápices Si el guía cuenta con el tiempo y recursos puede mostrarles una película	45 min

Título: Diccionario de emociones

El guía les pedirá a los participantes que tengan a mano lapiceras o lápices junto con una hoja o un cuaderno en el cual deberán escribir qué emociones van sintiendo mientras ven unos videos. El guía debe aclarar que no importa que ellos en el momento no sepan qué nombre ponerles a las emociones pero que de todas maneras deberán describirlas de la mejor manera posible. Una vez aclarados los puntos se procederá a reproducir los videos; a continuación una vez que se terminaron los videos se les pedirá que puedan compartir aquellas emociones que sintieron, luego de esto se procederá a darle un significado.

Ejemplo:

Alguien escribió **tristeza:** estar triste es sentir que se te encoge el corazón y sientes esa presión en el pecho, y te dan ganas de llorar

Cada uno podrá dar su definición propia que podrá ser retroalimentada por el resto de los participantes que quieran participar.

Se terminará la sesión con una reflexión en la que se les pedirá que pueden realizar este ejercicio cada vez que lo necesiten ya que es necesario saber reconocer qué emociones tenemos para poder expresarlas o manejarlas cada vez que lo necesitemos

Carpeta sesión 23 (videos)

Sesión 24				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Darles a entender qué es la inteligencia emocional, ya que es por esta razón que es importante conocer sus emociones	¿Qué es la inteligencia emocional?	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Presentación en power	30 min

Título: Diccionario de emociones

El guía les explicará con ayuda de una presentación en Power point que es la inteligencia emocional, qué papel juega en la vida de los adolescentes y por qué es necesario desarrollarla; una vez terminada la exposición, se les dará un espacio a los estudiantes para que hagan preguntas en caso de que exista alguna duda relacionada a lo expuesto; al finalizar este momento el guía debe dar una reflexión en dirección a que si somos capaces de reconocer las emociones negativas en nosotros mismos y de ver las situaciones difíciles como un reto centrándonos en las emociones positivas y perseverando; lo más probable es que tengamos una alta inteligencia emocional.

Carpeta sesión 24 (presentación de power)

Sesión 24				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Hacer consciencia de las emociones y cómo esto se relaciona con el creciente sentido del yo, de la autoconciencia, de la relación con otros y de la adaptación a las normas; esto para que se den cuenta que éstas se van aprendiendo conforme se va creciendo y nos vamos dando cuenta y adaptando a nuestra realidad.	¿Cómo creamos nuestras emociones?	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Imagen ilustrativa Documento para el guía Situaciones hipotéticas Hojas y lápices	30 min

Título: ¿Cómo creamos nuestras emociones?

El guía pedirá a los participantes una serie de situaciones que ellos hayan atravesado, las cuales hayan significado para ellos situaciones de frustración o estrés; una vez compartidas estas situaciones se analizarán de forma grupal y escribir posibles reacciones que podrían tener los demás en esas situaciones se les dará un tiempo de 5 min después de cada situación. Una vez que se acabó con la dinámica, se les pedirá que de manera voluntaria lean sus respuestas con la respectiva situación; dependiendo a la respuesta de ellos se les hará notar que existe otra manera de reaccionar, es decir, por ejemplo:

Quería ir a caminar al parque pero se puso a llover

Reacción emocional 1: me frustró y me siento mal porque no pude hacer lo que yo tenía planeado para ese día, por lo que me siento amargado

Reacción 2: no dejo que la frustración me domine, por lo que decido que aprovecharé para ver películas o leer un libro.

A esto se le llama el ABC de las emociones, para explicar mejor este punto se procederá a mostrarles la imagen que ya se tiene preparada; de esta manera damos fin a la actividad

[Carpeta sesión 24](#) (documento y situaciones hipotéticas)

Sesión 25				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Lograr que los participantes tengan consciencia de que las emociones tienen efectos particulares en el cuerpo y que una forma de ayudar a identificarlas es conociendo estas reacciones	¿Dónde está mi emoción?	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Documento para el guía Hojas y lapiceras	30 min

Título: ¿Dónde está mi emoción?

La actividad se dará inicio cuando el guía les dé a los participantes la siguiente consigna: *“quiero que piensen en tres momentos en los que hayan sentido diferentes emociones, y que al mismo tiempo de estas piensen qué sintieron físicamente en el momento que sus emociones salían a flote”*

Se les dará un tiempo de 10 min para que puedan escribir tranquilamente; una vez terminado el tiempo el guía les pedirá que compartan aquello que escribieron. Dependiendo de sus respuestas se les irá haciendo reflexionar acerca de las reacciones físicas que pueden tener al momento de que alguna emoción se manifiesta, y que estas reacciones son diferentes en cada persona pero que nos pueden ser de utilidad para reconocerlas y de alguna manera saber cómo reaccionar o buscar alguna herramienta para modularla, es decir, por ejemplo si al momento de sentir nerviosismo sentimos que nuestro corazón late más rápido, nuestras manos sudan y sentimos un nudo en la garganta podemos buscar un objeto que nos ayude a calmar el nerviosismo.

Caso hipotético para el guía de la actividad

Estas a punto de exponer o actuar frente a muchas personas, empiezas a sentir nerviosismo y todas las manifestaciones físicas que esto implica, entonces para calmarlas puedes agarrar un objeto que te haga sentir seguro, una pelotita anti estrés o una lapicera que te puede servir de indicador en el caso de que tengas que exponer.

Si se hace uso de este ejemplo, se les debe explicar a los participantes que este objeto puede ayudarnos a sentir más seguridad ya que al tenerlo en la mano podemos descargar el nerviosismo

en él y no en alguna parte del cuerpo, que podría manifestarse con la voz temblorosa o las manos temblorosas.

Una vez que todos los participantes hayan compartido sus experiencias entre todos se puede buscar opciones que podrían ayudarles a controlar las emociones que están sintiendo.

Carpeta sesión 25 (documento)

Sesión 25				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	Lograr que los participantes tengan alternativas seguras para descargar sus emociones en caso de sentir mucha tensión, de esta manera evitamos actitudes relacionadas con la agresión	Puedo crear un caparazón	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Música Documento	30 min

Título: Puedo crear un caparazón

Esta actividad es un recordatorio de lo que se hizo antes donde se les hará recuerdo de estos ejercicios a los participantes para que puedan utilizarlos como una alternativa en caso de necesitarlo; se les pedirá a todos que dejen todas las cosas que podrían ser una distracción, es decir, que los celulares estén apagados o en silencio; una vez que se haya logrado un silencio adecuado se les dará indicaciones acerca de la manera en la que deberán ir respirando; todo esto es mejor si logran hacerlo con los ojos cerrados. Una vez terminados estos ejercicios, se les pedirá que imaginen un lugar, el que ellos quieran pero que sea un lugar tranquilo, luego se pondrá la música que el guía ya debe tener seleccionada, y la última orden que se les dará será que imaginen lo que ellos quieran y les haga sentir bien acorde a lo que la música les incite. Una vez que acabe la canción se les pide que abran los ojos y que nos cuenten cómo se sienten y qué les pareció la experiencia, se les recordará que este es un ejercicio que pueden realizar cada vez que lo necesiten.

Carpeta sesión 25 (música)

Sesión 25				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Lograr que los participantes tengan consciencia de las emociones de los demás y por qué también es importante entenderlas	Los zapatos	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Zapatos que no sean nuestros si no de otra persona Video (pendiente)	30 min

Título: Los zapatos

El guía debe asegurarse que todos los participantes tengan el material requerido, que en este caso serán los zapatos de otra persona; ellos deberán colocárselos e intentar caminar con ellos, luego se les pedirá que salten y que luego corran. Al finalizar con esta dinámica se les explicara que esta actividad se trata de que nos preguntemos por un momento cómo creemos que se siente el otro, si los conocemos bastante bien, o si sabemos cuáles son sus preocupaciones, permitiremos que los participantes nos den su respuesta para después continuar mostrándoles un video y hacer una reflexión después de verlo. Cada uno deberá hablar de lo que ha aprendido después de realizar esta actividad.

[Video de reflexión](#)

Actividades de despedida

Sesión 26				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
1	revisión de las actividades que debían realizarse en casa	Libretitas al aire	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente	30 min

Título: Libretitas al aire

Esta actividad deberá llevarse a cabo como una revisión y reflexión acerca de las libretas o diarios que los participantes debieron ir llenando a lo largo de todo el programa, se les preguntará:

¿Sintieron que eran capaces de percibir mejor las cosas desde que empezaron a llenar su diario?

¿Fueron capaces de buscar alternativas o soluciones a diferentes problemas o situaciones?

¿Su perspectiva de las cosas ha cambiado desde que empezaron?

¿Continuarán llenando sus libretitas en el futuro?

Todo esto con la intención de que cada uno reflexione acerca de los cambios que han tenido a lo largo del programa y de esta manera lograr una charla amena con todos los participantes

Sesión 26				
Actividad n°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Evaluación	Re test	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente Test elegido por el guía	30 min

Descripción

Esta actividad deberá llevarse a cabo como un re-test, con la finalidad de saber si el programa tuvo éxito y logro lo que pretendía

Sesión 26				
Actividad N°	Objetivo	Actividad	Material	Tiempo
2	Despedida	Nos despedimos	Sesión creada en la plataforma zoom recomendablemente	30 min

Descripción

Esta actividad será de recreación, es decir, cada uno se preparará algo en casa, y lo compartiremos mientras charlamos. Al final el guía dará unas palabras de agradecimiento y les deseará lo mejor a los participantes.

V.

CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONE

2

CONCLUSIONES

-Las habilidades sociales son de gran utilidad al momento de combatir factores de riesgo en la adolescencia ya que éstas ayudan al crecimiento personal, a la vez que fortalecen las relaciones interpersonales.

- A pesar de que se puede llegar a considerar a los adolescentes como una población vulnerable por los cambios que atraviesan, no debemos subestimarlos, ya que tienen gran capacidad de aprendizaje y son receptivos.

- Los adolescentes necesitan estar más conscientes de los cambios que están experimentando, de esta manera les es más fácil lidiar con ellos.

RECOMENDACIONES

- La plataforma zoom es una aplicación bastante accesible y el aprender a usarla es fácil, por lo que se recomienda su uso teniendo en cuenta las siguientes funciones:
 - a) La aplicación cuenta con la opción de silenciar a todos los participantes hasta que se les pida tomar la palabra
 - b) Tiene la función de compartir pantalla; en el caso de presentaciones con diapositivas es muy útil y puede permitir que en algún momento los participantes también puedan compartir su pantalla.
 - c) En el caso de enseñar videos no olvide encender la opción de compartir sonido del dispositivo que esa utilizando
- Hay aspectos que se pueden profundizar más en cada una de las áreas de las habilidades sociales, ya que es un tema muy amplio.
- Todas las actividades están adaptadas a un medio virtual, sin embargo pueden ser utilizadas en medios presenciales.
- Recuerde que al realizar las actividades pueden ocurrir diversos tipos de reacciones por parte de los participantes por lo que deben estar preparados para responder de manera adecuada.