

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1 PLANTEAMIENTO DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

En esta generación del siglo XXI, es alarmante la ausencia de auto control emocional y la frecuencia de las conductas dirigidas por los propios impulsos, en especial por los adolescentes quienes frecuentemente se muestran con mucho estrés, nerviosos, agresivos, desmotivados, vulnerables y otras veces presentan tendencia depresivas, etc.; tales comportamientos son manifestados frecuentemente en las adolescentes que viven en un Hogar¹, debido a diversos factores como desestructuración familiar, abusos físicos, psicológicos y/o sexuales, recursos económicos muy bajos, etc.; tales provocan una dificultad en el desarrollo de la Inteligencia emocional, existen mayores probabilidades de crisis y traumas, las cuales inevitablemente afectan en el comportamiento de ellas.

De ahí la importancia de hablar sobre inteligencia emocional, la cual busca transmitir una concepción directa y clara sobre lo que es esta temática, definiéndola como una *capacidad* que permite comprender y puede ser desarrollada, pues las capacidades son posibles para todo aquel que aprenda a desarrollarlas y utilizarlas con la potencialidad con las que llegan, pues todos los seres humanos son capaces de sentir, conocer, entender, controlar y modificar impulsos o estados anímicos.

Para iniciar, se conceptualiza lo que es la Inteligencia, entendida en el presente trabajo como *la capacidad y destreza que tiene una persona de poder aprender, conocer, entender y analizar*. Diversos autores que hablaron sobre la inteligencia, fueron descubriendo más conocimientos sobre ella, por ejemplo, en 1983 Howard Gardner fue quien estableció una diferenciación de ocho tipos de inteligencia.

¹ Leado, C. (2008). Adolescencia y problemas de educación Editorial Trillas México Distrito Federal.

Peter Salovey y John Mayer (1990), asimismo, introdujeron por primera vez el término de Inteligencia Emocional, describiendo la preeminencia de cualidades o habilidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito de la persona en la sociedad; Así también, en 1995 el famoso escritor y periodista Daniel Golemán fue quien promovió el concepto de Inteligencia Emocional y en 1997 el Dr. Barón propone un modelo que parte de una definición que esconde un gran potencial: *“La Inteligencia Emocional cómo un conjunto de habilidades personales, emocionales, sociales, y de destrezas que influyen en nuestra habilidad para adaptarse y enfrentar a las demandas y presiones del medio, siendo un factor importante en la determinación de la habilidad para tener éxito en la vida, influyendo directamente en el bienestar general y en la salud emocional...”*²

Así que Inteligencia Emocional en breve, se entiende como: Una habilidad de identificar, comprender, regular las emociones propias y la de los demás. Por eso es necesario desarrollarla, pues la persona inteligente emocionalmente está consciente y sabe utilizar el potencial de las emociones, para la construcción de una buena calidad de vida, por tanto es preciso conocer qué beneficios presenta la misma³ como:

- *Favorece el bienestar psicológico, no solamente se emplea con las personas adultas, sino que en muchos colegios se educa con inteligencia emocional, pues los centros educativos cada vez son más conscientes de la importancia que la IE tiene para la salud emocional de los alumnos.*
- *Mejora el auto conocimiento y la toma de decisiones, ya que este presenta un efecto positivo acerca de la confianza en uno mismo, el descubrir que es capaz de solucionar problemas cotidianos, así también permite que las personas evalúen su sistema de valores y sus creencias para afirmarse cuando se sientan confrontados en una decisión importante.*

² Diaz Olguin (22 de Octubre de 2012) INVENTARIO DE BarOn (I-CE) on Prezi. Toronto, Canada. Photo credit NASA / Goddard Space Flight Center / Reto Stöckli. Recuperado de <https://prezi.com/ytrnc-p1dqap/inventario-de-baron-i-ce/>

³ Jonathan G.A. (2017) Psicólogo y entrenador personal en Tarragona y Barcelona | Director de comunicación de Psicología y Mente; Los 10 beneficios de la Inteligencia Emocional. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/beneficios-inteligencia-emocional>

- *Mejora la productividad de los empleados y mejora la salud laboral.*
- *Protege y evita el estrés, es importante gozar de un entorno con inteligencia emocional para protegernos del desgaste laboral.*
- *Otorga capacidad de influencia y liderazgo.*
- *Reduce la ansiedad y ayuda a superar la depresión, ya que las mismas se activan por un control incorrecto de las emociones, vale decir que la inteligencia emocional puede ayudar a prevenir los síntomas ansiosos.*
- *Aumenta la motivación y ayuda a alcanzar las metas, la inteligencia emocional nos protege en situaciones difíciles, porque el autoconocimiento nos puede mantener a flote incluso cuando queremos abandonar o tirar la toalla.*

Es importante mencionar que a nivel mundial, existen varias instituciones y Organizaciones no Gubernamentales (ONG) como: Aspasi “Grupo de crecimiento y autoconocimiento para adolescentes”⁴; Fundación Educación Emocional (fFEM)⁵; “Organización el Gimnasio Emocional”⁶; Acción Social y Cooperación “El Teléfono de la Esperanza”⁷; quienes promueven una educación de la Inteligencia Emocional, en su planificación de temas y aluden a una enseñanza sobre la gran importancia de una salud mental y educación de las emociones, las cuales están inter relacionadas, porque llevan a un desarrollo integral en la persona.

En cuanto respecta a nivel nacional, en Bolivia son muy escasas las Organizaciones no Gubernamentales e instituciones, que trabajan para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, pues como es un concepto nuevo no se ha promovido con fuerza. Es decir, como el objetivo principal en las diferentes ONGs o instituciones, pero en su planificación de temas implican el desarrollo integral en la persona, como habilidades intrapersonales, interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estados de ánimo general...entre estas se

⁴ Aspasi “Grupo de crecimiento y autoconocimiento para adolescentes” Recuperado de: <http://aspasi.org/terapia-AspaSi/>

⁵ Comisión Nacional de Acreditación Cna-Chile; Fundación Educación Emocional (fFEM) <http://www.femeducaoemocional.orf/es/>.

⁶ Organización el Gimnasio Emocional Recuperado de: <https://www.goteo.orf/project/gimnasio-emocional>.

⁷ El Teléfono de la Esperanza, Acción Social y Cooperación Recuperado de: <http://telefonodelaesperanza.org/quienes-somos>.

encuentra: *El Teléfono de la Esperanza*⁸ Y Asociación Civil de la Educación Protege Tu Corazón (PTC) la cual busca *fortalecer el carácter de los adolescentes brindándoles los criterios necesarios para que tomen mejores decisiones y así vivan responsablemente su sexualidad, así también contribuye al desarrollo de un carácter fuerte, que facilite la vivencia de una sexualidad inteligente*⁹.

En cuanto a nivel local, en el departamento de Tarija se encuentra la Asociación Civil de la Educación Protege Tu Corazón (PTC)¹⁰.

De esta manera, es como se ve la gran necesidad de promover un programa educativo especialmente en los adolescentes, porque es una etapa de cambios importantes y determinantes, donde se asume nuevos roles, haciendo frente a nuevas tareas, tales tienen que ver con la adquisición de niveles de autonomía cada vez mayores, las cuales afecta en la psique de su identidad, valor y autoestima, vale decir además, que estos son uno de los primeros factores que influyen en las relaciones de pares, grupales, familiares y con el sexo opuesto.

Se considera importante realizar una intervención en esta etapa temprana, porque esta población se convertirá en futuras Madres de familia, es decir que ellas son parte del núcleo vital en la sociedad; por tanto, deben estar preparadas para afrontar una gran responsabilidad de formar y construir a otro ser humano. No se puede ignorar que el estado actual de las familias en la sociedad se encuentran en un estado muy crítico debido a la falta de identidad, desestructuración familiar y disfunción de roles. Y la causa de estas, es provocada por la ausencia de inteligencia emocional, por tanto, es evidente una falta de formación y desarrollo mediante una intervención psicológica que contribuya en la mejora de la misma.

Existen diversos efectos por la ausencia del desarrollo de la Inteligencia Emocional como: la falta de control emocional, lo cual puede provocar una conducta con tendencia delictiva, trastornos afectivos o de personalidad, etc. las cuales son un obstáculo para tener una buena

⁸ IBIDEM

⁹ Protege Tu Corazón (2014) Educar personas con carácter. Monterrey México. Recuperado de: <http://www.protegetucorazon.com/>

¹⁰ IBIDEM

calidad de vida, ya que provocan un desequilibrio de la conciencia a nivel individual-personal, lo que afecta en sus relaciones interpersonales a las que se ve expuesto. “La investigación nacional e internacional indica que el desarrollo del comportamiento delictivo puede entenderse como producto del inter-juego de numerosas variables sociales, familiares o individuales... Es decir que la habilidad de relación intrapersonal (el estado interno, con uno mismo) e interpersonal (con las personas que están alrededor) tienen mucha influencia y afectan en el estilo de vida que lleva el individuo. También se le atribuye culpabilidad a las perturbaciones afectivas o de personalidad¹¹...

Las adolescentes que residen en una casa Hogar, comúnmente presentan cuadros depresivos, debido a los cambios psicosociales, emocionales, cuyos síntomas son a nivel somático, afectivo, conductual y cognitivo, pues los mismos producen una alteración del estado de ánimo, que a menudo va acompañado de ansiedad u otros síntomas psíquicos de inhibición, sensación de vacío y de desinterés general, disminución de la comunicación y del contacto social, alteraciones del apetito y el sueño (insomnio tardío) agitación o enlentecimiento psicomotor, sentimientos de culpa y de incapacidad, ideas de muerte e incluso intento de suicidio, etc. así como síntomas somáticos diversos...” Tal afecta en la adolescencia por la ausencia desarrollar el estado de ánimo general, manejo de estrés y relaciones inter e intrapersonales.

En la casa “Hogar Moisés Navajas” algunas adolescentes presentan tendencias depresivas y en algunos casos tendencia suicida, las cuales son resultado de una deficiente inteligencia emocional, por esta razón es que la institución precisa de un apoyo psicológico, realizando una intervención que produzca una solución a los problemas que la misma presenta.

De esta manera, con respaldo de la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho U.A.J.M.S. se contribuirá con la mejora de la Inteligencia Emocional, realizando una intervención en las adolescentes de 15 a 17 años del “Hogar Moisés Navajas.” en la ciudad de Tarija, realizando

¹¹ A Ferrari. (1 de Julio del 2010). Ensayo fundamentos socioculturales [Factores que influyen en la delincuencia juvenil]. Recuperado de <https://arnaldoferrari.wordpress.com/2010/07/01/factores-que-influyen-en-la-delincuencia-juvenil/> Tal como lo es la depresión el cual altera provocando un desbalance en las emociones afectivas y la personalidad.

una Práctica Institucional (PI), en la cual se trata distintos temas que comprende esta temática, tales como: Área del estado de ánimo; manejo del estrés; adaptabilidad; interpersonal e intrapersonal.

1.2 JUSTIFICACIÓN:

Cuando nos dirigimos a la población que asiste a una casa Hogar, se incrementa la posibilidad de que presenten dificultades en el desarrollo de su inteligencia emocional, debido a los factores y efectos del ambiente en el que se encuentran. Por eso este trabajo, buscó promover un equilibrio entre los aspectos cognoscitivos-intelectuales y emocionales de las adolescentes.

Vale mencionar que muchas de las adolescentes, presentan alteraciones en sus estados de ánimo, que a menudo están acompañados de síntomas psíquicos de inhibición, sensación de vacío, de desinterés general, ansiedad, disminución de la comunicación y del contacto social, alteraciones del apetito y el sueño, agitación o enlentecimiento psicomotor, sentimientos de culpa y de incapacidad, ideas de muerte e incluso intento de suicidio.

Por esta razón se vio la necesidad de aplicar un programa de apoyo psicológico para la mejora de la Inteligencia Emocional, a través de talleres expositivos, con dinámicas y ayudas audiovisuales, con una metodología activa y participativa, la cual es muy efectiva en el momento de intervención, tales han sido elaboradas con mesura y esfuerzo para que produzcan un impacto para beneficio de la población, enfocándose en trabajar en las cinco áreas de la inteligencia emocional: área estado de ánimo; área manejo de estrés; área de adaptabilidad; área de relación interpersonal y área de relación intrapersonal, que además son importantes y determinantes para el desarrollo en todas las esferas existentes. Así que cada sesión estuvo enfocada a mejorar la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias, promoviendo la consciencia y el potencial de las emociones, para la construcción de una buena calidad de vida.

El énfasis fue en el valor de apoyar psicológicamente a las adolescentes de la casa Hogar, porque ellas crecen y transitan a ocupar un lugar en la sociedad y con este trabajo se brindó

herramientas prácticas para que obtengan un autoconocimiento de su identidad, potencial emocional y estrategias sociales que les permitan establecer vínculos cordiales.

De ahí, que el objetivo principal es dar un apoyo psicológico para contribuir en la mejora de la inteligencia emocional en las adolescentes de 15 a 17 años de la “Hogar Moisés Navajas.” en la ciudad de Tarija.

Finalmente, este trabajo permitió poner en práctica todos los conocimientos teóricos adquiridos en los cinco años de estudio universitario y a mejorar las habilidades de interacción social, comunicacional y de observación, las cuales se precisan formar, de acuerdo a la realidad social en la que se trabajará. Así también los resultados obtenidos en este trabajo contribuirán en el desarrollo del conocimiento teórico académico-profesional del lector.

CAPITULO II

2. INSTITUCIÓN

Centro de acogida de niñas y adolescentes “Hogar Moisés Navajas”

2.1 TIPO DE POBLACIÓN

Las beneficiarias son niñas y adolescentes en situación de riesgo, orfandad absoluta, comprendidas entre las edades de seis a diecisiete años.

2.2 VISIÓN

Lograr que las niñas y adolescentes que lleguen en este centro de acogida se formen integralmente para que sean capaces de insertarse nuevamente al entorno familiar y social creando una nueva sociedad basada en principios y valores humanos y cristianos.

2.3 MISIÓN

Formar integralmente a todas las niñas y adolescentes bajo los principios y valores humanos y cristianos.

CAPÍTULO III

3. OBJETIVOS DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

3.1 OBJETIVO GENERAL

Contribuir en la mejora de la Inteligencia Emocional a través de un apoyo psicológico, para la formación integral en adolescentes de 15 a 17 años de edad, del “Hogar Moisés Navajas” en la ciudad de Tarija.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Diagnosticar el nivel de la Inteligencia Emocional, en los adolescentes, de 15 a 17 años de edad, del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija.
2. Realizar una Intervención psicológica, a través de la realización de talleres, dinámicas y presentación de audiovisuales, para contribuir en la mejora de la Inteligencia Emocional en adolescentes de 15 a 17 años de edad, del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija.
3. Evaluar los resultados de la aplicación del programa de intervención para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, aplicando un post test a los adolescentes de 15 a 17 años de edad, del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija.

CAPÍTULO IV

4. MARCO TEÓRICO

El presente marco teórico está constituido en función al componente más importante de la investigación, que es la Inteligencia emocional; a su vez, una descripción de los cinco componentes que se tomaron para realizar el programa de apoyo, que son: estado de ánimo; manejo del estrés; adaptabilidad; habilidad interpersonal e intrapersonal.

4.1 LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Silva A. (2007) afirma "...La Inteligencia Emocional, se aprende y se incrementa durante toda la vida, desarrollándose a partir de las experiencias..."¹²

Con la gran influencia del libro de Daniel Goleman, podemos dar comienzo a esta emocionante travesía, pues así fue como se promovió el concepto de Inteligencia Emocional y lo convirtió en un "bestseller", y él lo define como: "*La capacidad de sentir, conocer, entender, controlar y modificar nuestros impulsos o estados anímicos, al mismo tiempo que mantenemos una relación empática con los demás*"¹³

Tal planteamiento de Goleman, busca transmitir una concepción directa y clara sobre los que es la Inteligencia Emocional, definiéndola como una *capacidad*; este término nos permite comprender que puede ser desarrollada, pues las capacidades son posibles para todo aquel que aprenda a desarrollarlas y utilizarlas con la potencialidad con las que llegan, pues todos los seres humanos somos capaces de *sentir, conocer, entender, controlar y modificar nuestros impulsos o estados anímico*¹⁴, la única desventaja es no saber cómo activarla haciéndola crecer y funcionar; vale mencionar que su planteamiento no se estanca siendo individualista, sino que Goleman sigue construyendo la idea con la última frase: "...y al

¹² Silva A. (2007). Programa de desarrollo de la Inteligencia emocional a estudiantes que sean parte de life centers(tesis de pregrado). U.A.J.M.S. Tarija.

¹³ Goleman D. (2010). "*La inteligencia Emocional en la Empresa*" y "*La Práctica de la inteligencia Emocional*-Pág.69.

mismo tiempo mantenemos una relación empática con los demás”¹⁵ con esta frase intenta proyectar un sentido integral a nivel no solo personal, sino también inter personal (social), porque esta capacidad influye y afecta en la construcción de la personalidad y en el ambiente que le rodea, lo cual determina la calidad de vida, es así como transmite la importancia de aprender a desarrollar esta capacidad.

Para complementar tal concepción se menciona la definición de Peter Salovey, la Inteligencia Emocional es: “*Un tipo de Inteligencia social que incluye la habilidad de supervisar y entender las emociones propias y las de los demás, discriminar entre ellas y usar la información para guiar en el pensamiento y las acciones*”¹⁶ Alude la importancia de esta habilidad, pues la ausencia, es la causante de los malos entendidos y problemas comunicacionales, y por ende tantos conflictos a nivel interno y externo con su medio.

Así también vale mencionar que en su planteamiento, cita la acción de *supervisar*, la cual nos da a entender que al tener esta habilidad se precisa aprender a examinar y reconocer atentamente las emociones, y en un nivel íntegro, tanto de uno mismo y de los demás, y no termina ahí, sino que también menciona que al examinar y reconocer las emociones aprendamos a *discriminar*, es decir que diferenciamos las emociones de uno mismo y las emociones que los demás nos transmiten, así también, porque pasa muchas veces que se tiene la tendencia a sentir emociones en base a las emociones que transmiten agentes externos, o muchas veces es al revés. Sin embargo Peter y Salovey hacen referencia a la importancia de aprender a diferenciar y ver como esta es la que tiene influencia en el pensamiento y en las acciones, las cuales están en constante contacto con uno mismo y con las personas que le rodean, por lo tanto plantea la habilidad en dos clases: en la habilidad intrapersonal y en la habilidad inter personal.

Por último, se hará un énfasis al concepto impartido por el Dr. Reuven Barón psicólogo estadounidense, reconocido dentro del mundo de la psicología por ser el creador del tercer gran modelo de estudio sobre la Inteligencia Emocional.

¹⁶ Mayer & Salovey. La Inteligencia Emocional y la Educación de las Emociones. Pág. 70-71.

Más allá de Mayer y Salovey y de Daniel Goleman, el Dr. Barón (1997) nos propone un modelo que parte de una definición muy sencilla pero que esconde un gran potencial: *“La Inteligencia Emocional es la capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para nosotros y no en contra, lo que nos ayuda a ser más eficaces y a tener éxito en distintas áreas de la vida...”*¹⁷

En base a este modelo, Barón considera que una persona social y emocionalmente inteligente, es aquella que tiene la capacidad de comprenderse a sí misma y expresarse de manera efectiva, y que al hacerlo, logra identificarse y relacionarse con las personas que la rodean, además de entender y aceptar nuestras fortalezas y debilidades, y expresarlas de manera no destructiva (Barón, 2013).

En un nivel interpersonal, ser social y emocionalmente inteligente, significa tener la capacidad de percibir las emociones, sentimientos y necesidades de los demás, y establecer grupos sociales constructivos y relaciones mutuamente satisfactorias (Barón, 2013)¹⁸

4.2 COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

El modelo de Reuven Barón se sostiene sobre cinco grandes componentes clave, estos cinco grandes constructos son:

4.2.1 Componente intrapersonal:

Incluye la medición de la auto-comprensión de sí mismo, la habilidad para ser asertivo y la manera de visualizarse a sí mismo de manera positiva¹⁹.

- Percepción de uno mismo: Este factor engloba a su vez 3 sub dimensiones²⁰:

¹⁷ Díaz E. (28 de marzo del 2014) El tercer gran modelo de Inteligencia Emocional Reuven Barón. Recuperado de: <http://miguelangeldiaz.net/el-tercer-gran-modelo-de-inteligencia-emocional-reuven-bar-on/>

¹⁸ Sosa H. Barragán L. Estrada M. Quintanar E. (2017) Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED)

¹⁹ Ugarriza C. & Pajares (2005) la evaluación de la Inteligencia Emocional a través del Inventario de Barón ICE. Recuperado de: <file:///C:/Users/HANIEL%20CARRASCO/Downloads/ICE%20BARON.pdf>

²⁰ Díaz E. (28 de marzo del 2014) El tercer gran modelo de Inteligencia Emocional Reuven Barón. Recuperado de: <http://miguelangeldiaz.net/el-tercer-gran-modelo-de-inteligencia-emocional-reuven-bar-on/>

- *El Auto-concepto*: Consiste en respetarse a uno mismo al tiempo que se comprenden y aceptan las fortalezas y debilidades, es decir que es la capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, reconociendo nuestras limitaciones y posibilidades.
- *La Autoconciencia emocional*: Incluye el reconocimiento y comprensión de las emociones propias, siendo conscientes del impacto que pueden tener en nuestros pensamientos y acciones, también conocido como comprensión emocional de sí mismo, que se entiende como la habilidad para comprender nuestros propios sentimientos y emociones y tener la capacidad de saber el porqué de estos.
- *La Autorrealización*: Disposición para intentar mejorar voluntariamente y perseguir objetivos significativos y relevantes para nosotros; se considera como una habilidad para buscar, realizar lo que esperamos y consideramos que podemos hacer.

Expresión de uno mismo: Está formado a su vez por:

- *La Asertividad*: Implica la comunicación de sentimientos, creencias y pensamientos abiertamente, así como defender los derechos y valores de una manera socialmente aceptable; de esta manera, se considera una habilidad para expresar sentimientos, pensamientos y creencias sin dañar los sentimientos de los demás, es decir, manifestar nuestras emociones de manera no destructiva.
- *La Expresión emocional*: Expresar abiertamente los sentimientos verbal o no verbalmente.
- *La Independencia*: Es la actitud de no ser dependiente emocionalmente de otros, supone comportarnos de una manera libre y autónoma, es decir que es la capacidad para auto dirigirse, sentirse seguro de las competencias propias y ser independientes emocionalmente para tomar nuestras decisiones.

4.2.2 Componente Interpersonal:

Incluye destrezas como la empatía y la responsabilidad social, el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias, el saber escuchar y ser capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

Compuesto por los siguientes sub áreas:

- *La Empatía:* Consiste en reconocer, comprender y apreciar cómo se sienten los demás, comportándose de una manera respetuosa con sus sentimientos; en otras palabras, se considera como una habilidad de apreciar, comprender y sentirnos identificados con los sentimientos de los demás.
- *Las Relaciones interpersonales:* Consiste en desarrollar y conservar relaciones satisfactorias con otras personas caracterizadas por la confianza y la compasión, es decir que se considera como una habilidad para establecer y mantener relaciones sociales mutuamente satisfactorias.
- *La Responsabilidad social:* Disposición a contribuir con la sociedad, determinados grupos sociales y en general, al bienestar de los demás, la cual es una capacidad para identificarse con grupos sociales y cooperar con ellos de una manera constructiva para lograr un bien común.

4.2.3 Componente de Adaptabilidad:

Incluye la habilidad para resolver los problemas y la prueba de la realidad, ser flexibles, realistas y efectivos en el manejo de los cambios y ser eficaces para enfrentar los problemas cotidianos.

Toma de decisiones: La cual aglutina a:

- *Resolución de problemas o solución de problemas:* Sirve para identificar y poder definir las situaciones problemáticas y tener la capacidad de plantear soluciones efectivas; es considerado como una aptitud que consiste en encontrar soluciones a

problemas en situaciones que implican emociones, comprendiendo la manera en la que estas influyen en la toma de decisiones.

- *Contrastar la realidad o prueba de la realidad:* Capacidad de conservar la objetividad y que las emociones no alteren nuestra percepción de las cosas, considerado como la habilidad de evaluar en términos generales la relación entre las situaciones que experimentamos y lo que en realidad sucede a nuestro alrededor.
- *Flexibilidad:* Supone la adaptación de las emociones, pensamientos y comportamientos ante circunstancias o ideas desconocidas e impredecibles; es conocido como la capacidad para realizar ajustes adecuados a nuestras emociones, sentimientos y pensamientos, así como a nuestras conductas a situaciones y condiciones cambiantes.

4.2.4 Manejo del estrés:

Incluye la tolerancia al estrés y el control de los impulsos, ser por lo general calmado y trabajar bien bajo presión, ser rara vez impulsivo y responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente.

Factor que comprende a los siguientes sub áreas:

- *Tolerancia al estrés:* Implica enfrentarse a situaciones complejas o difíciles y creer que es posible manejar e influir en ellas, conocido como la capacidad de soportar situaciones adversas, eventos estresantes y emociones fuertes sin sentir que se ha fracasado, enfrentando activa y positivamente el estrés.
- *Control del impulso:* Aptitud de resistir o retrasar un impulso o la tentación de actuar, evitando decisiones o comportamientos apresurados, es decir que es la capacidad para postergar un impulso ya sea conductual o emocional.

4.2.5 Estado de ánimo:

Incluye la felicidad y el optimismo, tiene la apreciación positiva sobre las cosas o eventos, y es particularmente placentero estar con ellos.

- *Optimismo:* Mantener una actitud y perspectiva positiva hacia la vida, conservando la esperanza a pesar de dificultades ocasionales; se considera como la capacidad de mantenerse positivo ante eventos adversos.
- *Felicidad:* Es una habilidad para sentirse satisfecho con la vida en términos generales, disfrutar de sí mismo y de otros, y expresar sentimientos positivos. Una visión más actualizada del inventario indica que el estado de ánimo en general, opera como un facilitador de la inteligencia emocional antes de formar parte de ella.

Realizando un análisis conjunto de este modelo frente a los más estudiados y conocidos, lo que llama la atención es que incluye una serie de componentes, olvidados o minimizados por los otros modelos y que tienen una relevancia importante dentro del concepto de Inteligencia Emocional. Este modelo complementa de una manera muy interesante los dos modelos más estudiados hasta el momento y permite enriquecer de una manera significativa al concepto de Inteligencia Emocional, concepto que no puede vivir ajeno a la felicidad de las personas y a su impacto en los entornos sociales en los que el ser humano se desenvuelve.

Así también se precisa conocer la escuela psicológica en la que se encuentra la Inteligencia Emocional, debido a que es el fundamento que guía y direcciona las estrategias que se utilizarán para desarrollar de manera óptima; estas se basan en planteamientos del modelo fenomenológico, cuyas proposiciones básicas se describen a continuación:

- A los seres humanos se les considera como personas activas, pensantes, que son responsables de manera individual por las cosas que hacen y completamente capaces de elaborar planes y elegir opciones sobre su comportamiento.
- Cada persona nace con un potencial para crecer y desarrollarse, el cual es el motor de la conducta; esta tendencia innata de las personas para desarrollarse en individuos plenamente maduros, se equipara a la potencia de una semilla para convertirse en un árbol y así dar fruto abundante.
- Nadie puede comprender verdaderamente a otra persona a menos que hubiese percibido el mundo a través de sus ojos.

- En el trabajo clínico, a las personas se debe tomar muy en cuenta que son seres humanos y nosotros semejantes, por ende en la intervención clínica, siempre se busca establecer una relación horizontal.

Algunos teóricos importantes de este modelo son:

- George Kelly (1995) consideraba que las personas podían aprender a cambiar sus constructos personales y a su vez, patrones de respuestas que procedían de ellos.
- Carl Rogers (1970). Rogers supone que las personas poseen una motivación o tendencia innata hacia el crecimiento a la que denomina auto realización.
- Abraham Maslow (1971). Acentúa la importancia de la experiencia subjetiva y la percepción única de la realidad que cada persona mantiene.
- Como Rogers y Maslow consideran que las personas tienen la capacidad y la necesidad de lograr la auto realización,

Tales elementos humanistas se encuentran íntimamente relacionados con la estructura de la Inteligencia Emocional en su forma de intervenir.

4.3 VARIABLES PRINCIPALES

Para la elaboración de un trabajo eficaz, es preciso comprender las variables principales que esta presenta, por ejemplo la definición de adolescencia, características propias de la etapa, conflictos internos y externos, cambios, etc.; así también, ampliar el conocimiento acerca de las emociones, características e influencia; por último se va a mencionar qué es y lo importante que es el Apoyo Psicológico.

4.3.1 La adolescencia

Es un periodo comprendido aproximadamente entre los 12 y los 18 años. Este periodo está marcado por cambios muy importantes en tres áreas.

Físicamente el adolescente experimenta todos los cambios corporales de la pubertad. En cuanto al desarrollo cognoscitivo los adolescentes inician el pensamiento operacional formal y los primeros pasos hacia la construcción de una identidad ocupacional y sexual.

Las primeras etapas de las operaciones formales son visibles para muchos, pero no para todos los adolescentes en este periodo. Estas etapas de los 14 años o más se caracterizan por un razonamiento moral convencional. A los 17 o 18 años, algunos adolescentes han alcanzado operaciones formales consolidadas por un razonamiento moral.

En el desarrollo social estos cambios no solo afectan a las relaciones con sus compañeros, también afectan a las relaciones con sus padres. De hecho, es el periodo de desequilibrio social con mayores problemas en las relaciones padre -hijo, influencia máxima de la presión de los compañeros y problemas de la conducta y depresión. El adolescente empieza a cuestionar los antiguos valores, los viejos papeles, las viejas ideas de la identidad. Las amistades individuales son importantes a lo largo de este periodo, aunque también se inician las relaciones heterosexuales²¹.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece que la adolescencia se divide en dos períodos:

- Pre adolescencia o pubertad: entre los 10 y 14 años
- Adolescencia: entre los 15 y 19 años.

Ahora bien, en realidad la adolescencia no tiene una frontera definida, pues hoy en día se puede decir que dejamos de ser adolescentes cuando:

- Alcanzamos la madurez en el desarrollo de nuestra fisiología corporal.
- Adquirimos cierta autonomía de nuestro núcleo familiar.
- Nos incorporamos al sistema de trabajo, adquiriendo autonomía económica.
- Iniciamos un sistema de relaciones interpersonales que nos puede llevar a tener parejas relativamente estables.

²¹ García A.A. (17 de Septiembre del 2013) La depresión en adolescentes, Universidad Complutense de Madrid, Recuperado de <https://es.scribd.com/document/168782158/RJ84-07>

Vale mencionar que estos cambios afectan nuestra fisiología, la imagen corporal, la identidad, el pensamiento, las ideas la personalidad y las relaciones sociales con la familia, con los amigos/as y con el colegio. Se trata de una nueva forma de vivir y comportarnos especialmente en el campo sexual, que acompaña a las nuevas formas de conocer la realidad, construir el conocimiento y de relacionarse con los demás

La adolescencia se puede definir como “crisis” solo si entendemos por ella la existencia de cambios y readaptaciones importantes. Cada adolescente vive y se adapta a estos cambios de forma diversa dependiendo de numerosos factores²².

4.3.2 Adolescentes que asisten a una casa Hogar

Leado (2008)²³, afirma que los adolescentes huérfanos son individuos que no tienen a sus padres y sufren de inestabilidad, maltrato físico, alcoholismo, pasa por un periodo de estrés inevitable, sufrimiento y rebelión en contra de los adultos, denominado también conflicto, ansiedad y tensión, viven confusos tienen problemas económicos, sociales, familiares en su interiores se manifiestan serios problemas de conducta, condición de pobreza, no cuentan con bienes materiales, también indican bajo estado anímico y no tienen a quién acudir.

El huérfano es aquel que no tiene nada, está lleno de gran soledad. Algunos cuentan con el padre o la madre a su lado, sin embargo los que tienen al padre a su lado, son acompañados de una madrastra, o viceversa, por quienes sufren de desprecio, humillación y/o cualquier clase de maltrato.

4.3.3 Adolescentes huérfanos en crisis²⁴

Investigadores dicen que el descuido o rechazo, hace que el cuerpo del adolescente produzca grandes cantidades de cortisol y adrenalina, hormonas que se encuentran en el cuerpo y esto hace que los adolescentes presenten conductas antisociales, se vuelven agresivos; estas

²² Sanchez A. & Dugarte J. (2007) Adolescencia y Sexualidad, estamos creciendo y sintiendo, Biblioteca Nacional, 2ª Edición. P.4-5.

²³ Leado, C. (2008). Adolescencia y problemas de educación Editorial Trillas México Distrito Federal.

²⁴ Aguilar, R. (2016) Rasgos de personalidad en adolescentes huérfanos Tesis de Grado, Universidad Rafael Landivar, Quetzal Tenango.

sustancias químicas se mueven a través de la corriente sanguínea, hacia las áreas del cerebro elegidas como blanco y que están relacionadas con la compasión y la conciencia, el daño que se causa en el cerebro a veces es irreversible y por eso muchos jóvenes se vuelven más violentos; estos estudios ayudan a explicar por qué una cantidad cada vez mayor de adolescentes huérfanos parecen no tener conciencia acerca de matar o mutilar a sus víctimas, practicando también consigo mismo lo que es el cutting out; por su puesto hay otros factores que destruyen o hieren sus corazones, como por ejemplo, los prejuicios, críticas o insultos de otros produce un rechazo personal de sí mismos.

La desintegración de la familia, es causa principal de que estos adolescentes destruyan su carácter, conducta a edad temprana, que no estén preparados para vivir los retos de la vida, se enfrentan a la droga, al alcoholismo, al sexo promiscuo, a las presiones en la escuela y en el hogar a una sociedad que no los comprende y no sabe cómo incorporarlos, muchísimas personas cuando han sido criadas en hogares con aparentes desventajas por ejemplo, una infancia pobre o enfermiza les llega a representar más bien una ventaja en la vida a una temprana edad pueden contribuir a grandes logros y éxitos.

Pero si participaran de una intervención psicológica, es posible una transformación en el destino de los mismos, ya que hay quienes experimentaron muchos conflictos internos y externos pero que pese a todo han triunfado en la vida y aun han llegado a ser trascendentes en la sociedad, investigadores llegaron a la conclusión de que la necesidad de compensar las desventajas fue el factor principal que los impulsó hacia el logro personal.

4.3.4 Características de las necesidades psicosociales en adolescentes huérfanos que precisan ser satisfechos

Dávila (2004)²⁵ comenta que frecuentemente los adolescentes huérfanos atraviesan emociones de enojo, resentimiento, desesperación, depresión por pérdida de los padres. En un estudio de aspectos psicológicos con 193 adolescentes huérfanos, se encontró que cerca de la mitad de ellos caían dentro de los límites de la depresión, medida mediante entrevistas minuciosas y un

²⁵ Dávila, D (2004). Necesidades psicosociales en los adolescentes. (2° Ed.) Colombia: Paidós.

índice de depresión, probable que experimente una tasa especial de pérdida de identidad; en otro estudio realizado en Uganda se compararon 123 adolescentes huérfanos entre 13 y 15 años con 10 de la misma edad y sexo que vivían en hogares intactos en la misma comunidad, los huérfanos presentaban un mayor riesgo de sufrir ansiedad, depresión y enojo.

4.3.5 Las emociones:

La Real Academia Española define emoción como: *“Una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”*²⁶ Otros diccionarios la definen como *“el aspecto consciente o una reacción mental consciente (como lo es el enojo o el miedo) que experimenta un sentimiento fuerte dirigido hacia algo físico acompañado por cambios de comportamiento y fisiológicos”*. El diccionario médico y otros, añaden a estas definiciones las palabras disturbios, e intenso estado emocional. Esto último en particular añade que las expresiones de humor pueden ser un estado de excitación que se caracteriza por la alteración del tono de sentimiento y por cambios en el comportamiento fisiológico. Vale decir que la emoción no siempre se refleja en la apariencia y las acciones a pesar de los cambios psíquicos que se están llevando a cabo; por ejemplo, la alegría, el dolor. El miedo y la ira son ejemplos de las emociones que no siempre van acompañadas de una reacción visible a los demás²⁷. Zoricelis Dávila (2013) afirma que *“estas reacciones emocionales que son de manifestación interna pueden ser dañinas en algún momento cuando no se expresan adecuadamente y en ocasiones resultan en implosión o explosión...”* (p. 17)

“Las Emociones comienzan en tu mente” Cuando surge un evento que activa tu mente o tus pensamientos (evento activador), lo vas a interpretar de forma diferente dependiendo de la calidad de tus pensamientos, ideas o creencias. Depende si se tiene ideas rígidas o flexibles, si las ideas están llenas de mensajes culturales peligrosos, distorsiones, ideas irracionales, ideas ilógicas, o si está llena de prejuicios, todo esto va a influenciar tu interpretación. Si por el

²⁶ Real Academia Española (2006) Diccionario. Recuperado de: <http://rae.es/rae.html>:Diccionario electrónico de la Real Academia Española.

²⁷ Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health, 7ª edición (Philadelphia, PA: Saunders, 2003)

contrario tienes destrezas saludables de superación, la interpretación de tus ideas va a ser saludable y positiva; por consiguiente vas a poder manejar mejor las emociones²⁸.

Todo pensamiento y toda interpretación provocan una consecuencia emocional respectiva. Esta puede ser una reacción emocional más intensa que la anterior o una consecuencia en la conducta inducida por la reacción emocional y de conducta va a estar fuera de control²⁹...

Influencia de las Emociones. Las emociones influyen toda la vida diaria:

En las decisiones, pues no es recomendable tomar decisiones importantes, en el momento de la intensidad emocional, ya que estas pueden influenciar de una manera incorrecta, cuyas consecuencias traerán arrepentimiento...

En la Alimentación, porque puede provocar trastornos alimenticios, tales como la Gula, Bulimia, anorexia, etc.; existe una gran diferencia entre el hambre emocional y el hambre física...

En los hábitos de comprar, a los que se les denomina compradores compulsivos, que compran sin que exista realmente necesidad de esos objetos...

En el desempeño del trabajo, obviamente el rendimiento laboral no es el mismo en situaciones o circunstancias que afligen, pues estas afectan en la atención, esfuerzo, dedicación, etc...

Tus relaciones, la forma en cómo uno se relaciona está directamente influenciada por los sentimientos, es importante aprender a controlar las emociones, para no desquitarse con la persona incorrecta³⁰...

4.3.6 Apoyo Psicológico:

El apoyo psicológico está enfocado en abarcar varios aspectos de la psicología clínica, asesoramiento, consejería y aspectos de la experiencia humana, que puedan ayudar a los

²⁸ Dávila, 2013, p. 39

²⁹ Dávila, 2013, p.51

³⁰ Dávila, 2013, p. 29-32.

adolescentes con problemas que afecten su bienestar; el apoyo psicológico tiene como propósito influir en el aprendizaje, maduración e integración del individuo³¹.

El apoyo psicológico o también llamado emocional es muy importante en distintos ámbitos de la vida. Desde un punto de vista positivo, un ser humano establece relaciones personales a lo largo de su vida: relaciones con amigos, compañeros de trabajo, familia, entre otros.

Esta compañía agradable suma fortaleza emocional frente a las dificultades: las alegrías se disfrutan más cuando son compartidas y a su vez, también se aminoran al ponerlas en común. Sin embargo, existen situaciones concretas de dolor profundo o de malestar emocional en las que la ayuda de los seres queridos cercanos y la fuerza propia pueden no ser suficientes.

4.4 ONGs, INSTITUCIONES O FUNDACIONES QUE TRABAJAN EN EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

4.4.1 ONG ASPASI “Grupo de Crecimiento y Autoconocimiento para Adolescentes”³²

Esta Institución trabaja para el desarrollo del Autoestima, comunicación, relaciones sanas, asertividad, Inteligencia Emocional y resolución de situaciones. Vale mencionar que se enfoca específicamente en las edades de 10 a 17 años. Ayudan en una época que puede ser confusa e intensa pero que está llena de posibilidades para sí mismos, su entorno y su futuro, a través de juegos rol-play, terapia Gestalt y múltiples dinámicas.

Uno de los aportes más importantes, es que fue una de las primeras instituciones en Madrid-España, que comenzó a trabajar en actividades relacionadas con el crecimiento personal y el autoconocimiento, perfilándose como una de las instituciones con más prestigio y destacando como pionera en el trabajo con el niño interior en España, produciendo un gran impacto, el cual trabaja en sesiones individuales e imparten una gran variedad de talleres y conferencias tanto en su centro como en centros de educación y enseñanza, asociaciones, universidades, etc... a profesores, médicos y todo tipo de público.

³¹ Flores A. 2007, pág. 30.

³² García A.A. (17 de Septiembre del 2013) Grupo de crecimiento y autoconocimiento para adolescentes. Recuperado de: <http://aspasi.org/bienvenidos/margarita-garcia-marques/>

Mediante Aspase, se produjo una concienciación social y la formación que promovió la protección de los derechos de los niños; impartiendo habitualmente charlas, conferencias y cursos sobre Detección y Prevención del Abuso Sexual Infantil en diversas universidades españolas, centros de salud, hospitales, colegios de primaria y secundaria, centros de formación profesional, etc.; influyendo de esta manera en presentaciones, foros y congresos relacionados con la infancia. Así también la fundadora es Autora de “Señales de alerta del maltrato infantil” en la Guía Práctica del Buen Trato al Niño, y colaboradora en el informe de Save the Children “La justicia española frente al abuso sexual infantil en el entorno familiar”. Por último vale mencionar que la misma interviene y colabora desde hace más de 25 años en televisión, radio, revistas y periódicos como psicóloga experta en comunicación, autoestima, afectividad, etc. Psicóloga de referencia en casos de abuso sexual infantil para Informativos y programas de la televisión pública y privada.

4.4.2 Fundación Educación Emocional (FEM)³³

La Fundación para la Educación Emocional es una fundación creada en Julio de 2007, centra su trabajo en la investigación de la Educación Emocional, llevando a cabo una acción preventiva, incorporando al acto fundacional una serie de profesionales que trabajan la Educación Emocional desde diferentes ópticas, más específicamente se trata de la heterogeneidad de nuestro patronato: profesores universitarios, psiquiatras, psicólogos, pedagogos, profesionales del ámbito de la gestión de RRHH en la Empresa. Todos ellos sensibilizados en la importancia de la Educación Emocional ya que promueven la investigación y la difusión para particulares, profesionales y organizaciones.

Tuvo un gran impacto internacional, ya que promovieron eficazmente desarrollar la Inteligencia Emocional afectando a cuatro pilares de la Educación Emocional:

³³ Doiman H. (2011) Ayuda emocional, fem educación emocional, recuperado de : <http://www.femeducaoemocional.org/es/>

En Educación Emocional del Docente: a quien ayudó a desarrollar habilidades emocionales en el educador, donde aprendieron a cómo manejar sus emociones y a auto motivarse por sí mismos.

En la Escuela para Padres: se desarrolló habilidades emocionales en tutores de los niños y conocimiento de claves para una crianza sana.

En la Educación Emocional en las Relaciones Interpersonales: abordaron las dificultades organizativas del equipo de trabajo escolar afectando de esta manera a los vecinos del barrio.

En Educación Emocional de Niños: con la aplicación de diversas técnicas y modalidades de trabajo, aplicaron con niños y adolescentes en el aula (como contenido curricular y en forma transversal izada), lo cual fue de mucho beneficio para la población infantil, ya que absorbieron activamente.

4.4.3 Organización El Gimnasio Emocional³⁴

El gimnasio emocional se encuentra como proyecto residente en el espacio BilbaoEutokia; consta de varias zonas de ejercicio, cada una de las cuales tiene el propósito de ejercitar la salud emocional en distintos ámbitos que le afectan, como la nutrición, el sueño, la risa, la meditación, el ejercicio, el arte, etc.; su misión es un programa de numerosas experiencias de entrenamiento emocional, se aplica en centros educativos, familias y organizaciones.

Las diferentes zonas de alcance para un eficiente entrenamiento del gimnasio emocional son:

- Talleres experienciales: Se imparten numerosos talleres prácticos divididos entre 5 niveles de desarrollo, de menor a mayor profundidad. A medida que una persona va completando niveles emocionales, tiene más posibilidades de acceder a materiales, actividades y talleres de mayor nivel.

³⁴ Gimnasio emocional (2014) Asociación Vaska, Pro salud Mental <https://www.goteo.org/project/gimnasio-emocional>

- Espacio de entrenamiento emocional: Actividades y charlas relacionadas con el fomento de hábitos saludables y el bienestar personal.
- Diagnóstico emocional: Se dispone de un servicio de evaluación y análisis en buenas prácticas emocionales. Después, se emitirá un informe con puntos fuertes y puntos a mejorar y, finalmente, se realizará una intervención sobre las debilidades detectadas, contribuyendo a una mejora significativa.

4.4.4 ONG de Acción Social y Cooperación-El Teléfono de la Esperanza³⁵

El Teléfono de la Esperanza, es una entidad de voluntariado pionera en la promoción de la salud emocional, especialmente, de las personas en situación de crisis individual, familiar o psicosocial. La Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza (ASITES) es una entidad de iniciativa social hispano-uso hablante. Contribuyen en la mejora de la salud emocional, poniendo al alcance de los ciudadanos un servicio cualificado y gratuito que les ayude a superar sus problemas mediante una llamada. Así también previene creando “redes de ayuda preventiva” que promuevan el cuidado de la salud emocional a través de cursos, talleres, grupos de formación y autoayuda, seminarios, conferencias...y, por último, busca fomentar en las personas una relación satisfactoria consigo mismas y con las que les rodean.

La utilización del teléfono como instrumento de pedir auxilio, en España fue considerada como un medio rápido y eficaz de intervención en crisis. El teléfono empezaba a estar presente en todos los hogares, y permitía que las personas pudieran acceder a la ayuda desde cualquier lugar y en cualquier momento.

Esta asociación empezó a crecer rápidamente, recibiendo llamadas desde otras provincias, y promoviendo la creación abriendo sedes en otros puntos del país.

Hoy en día cuenta con 29 centros en España y tiene convenios de colaboración con asociaciones afines en 9 países de América y Europa.

³⁵ El Teléfono de la Esperanza, (2010) Cuando existe la esperanza, todos los problemas son relativos
Recuperado de <http://telefonodelaesperanza.org/quienes-somos>

CAPÍTULO V

5. METODOLOGÍA

La presente práctica institucional realizada se enmarca de manera general dentro del área de la psicología general, ya que esta es encargada de la evaluación, diagnóstico, tratamiento y prevención que afecten a la salud mental y a la conducta adaptativa en condiciones que puedan generar un malestar subjetivo y sufrimiento al individuo humano.

5.1 CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN BENEFICIARIA

La población, objeto de estudio, son adolescentes que están internadas en el “Hogar Moisés Navajas.”, entre las edades de 15 a 17 años del sexo femenino, haciendo un total de 30 estudiantes, internadas en el “Hogar Moisés Navajas” de las cuales 5 no participaron de la intervención porque tenían una situación judicial en proceso, ya que estaban por salir de la casa hogar por motivos familiares; por tanto, se trabajó con un total de 25 adolescentes, quienes proceden de familias socioeconómicas muy bajas, desestructuradas y algunas sin padres; así también la mayoría de las adolescentes fueron traídas de áreas rurales y zonas peri urbanas. La mayoría de las familias atraviesan diversos problemas legales, de salud o de extrema pobreza, por esta razón es que las adolescentes se encuentran bajo la acogida del Hogar, para tener un cuidado y necesidades básicas cubiertas por la misma.

Vale mencionar también que para su formación académica asisten a la Unidad Educativa San Roque.

El ambiente en el que se llevó a cabo las sesiones, fue brindada por la Psicóloga Edileny Miranda Camacho y fue dentro de “la casa Hogar de Niñas” el cual se encuentra de la provincia Cercado en la ciudad de Tarija.

La población Beneficiaria es:

CUADRO N°1

POBLACIÓN

Edad	Cantidad
15 años	10
16 años	8
17 años	7
Total:	25

5.2 DESCRIPCIÓN SISTEMATIZADA DE LA PID

A continuación se describirá las fases por las que atravesó la práctica institucional.

5.2.1 Fase 1: Diagnóstico

- Primera aproximación: Se estableció el rapport con los estudiantes de 15 a 17 años en el “Hogar Moisés Navajas.”
- Aplicación del pre test: Se diagnosticó el desarrollo de la Inteligencia Emocional, con un pre test “Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn ICE”, para determinar el nivel que presentan.

5.2.2 Fase 2: Intervención

En esta fase se aplicó un programa de Intervención para el desarrollo de la Inteligencia Emocional, la meta en esta fase fue contribuir en la mejora de la Inteligencia Emocional a través de un apoyo psicológico, para la formación integral en adolescentes de 15 a 17 años de edad, del “Hogar de Niñas M.N.” en la ciudad de Tarija.

Se han trabajado en 5 áreas de la Inteligencia emocional: Relación Intrapersonal, Adaptabilidad, Relación Interpersonal, Manejo de estrés y Estado de Ánimo.

En la aplicación del programa, se dividió por edades, haciendo un total de tres grupos: 15, 16 y 17 años; vale mencionar que en cada grupo se aplicó 72 sesiones, haciendo un total de 216 talleres en los tres grupos para el desarrollo de la Inteligencia Emocional.

5.2.3 Fase 3: Evaluación final

Por último se evaluó la influencia de un apoyo psicológico en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, con un post test “Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn ICE”, el cual nos permitió conocer el nivel de impacto y efecto que causó el programa en los adolescentes.

5.3 MÉTODOS, TÉCNICAS Y MATERIALES A SER IMPLEMENTADOS EN LA PI

5.3.1 Métodos

- Métodos expositivos: Se utilizó el método de carácter expositivo (por las exposiciones teóricas).
- Métodos activo participativo: *“Es una forma de trabajo que concibe a los participantes de los procesos como agentes activos en la construcción y reconstrucción del conocimiento no como agentes pasivos, es decir, simplemente receptores”*³⁶ en la que se implementó dinámicas grupales donde los adolescentes interactúen entre ellos y también con el facilitador, pues lo que hace es alejarse un poco del paradigma de la educación tradicional pues los adolescentes deben participar, actuar durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Métodos de enseñanza socializada: Su principal objeto es la integración social sin descuidar la individualización, el fomento de la aptitud de trabajo en equipo y del sentimiento comunitario así como el desarrollo de una actitud hacia las demás personas.

³⁶ Miguel R. (10 de Abril del 2012) Recuperado de :<https://es.scribd.com/doc/88699020/Metodologia-Activa-Participativa>

- El estudio en equipo: Es una modalidad que se aplicó en las sesiones, y se les enseñó que entre estudiantes se logra colaborar de manera óptima en la construcción de conocimiento.
- Método de la discusión: Findley (2005) da a conocer que este método, da la oportunidad de intercambiar opiniones, aclarar ideas, formar actitudes y a tomar decisiones. Una discusión, es un acto para descubrir una verdad en forma conjunta en busca de la solución de un problema. Así es como esta da significado a la sesión.

Este método se desarrolló a través de una orientación a las adolescentes para que realicen en forma de cooperación intelectual, el estudio de un tema relacionado a la sesión. Este método se desarrolló en el área de habilidad inter personal y adaptabilidad, ya que en ellas se dio énfasis a la participación social interactiva como una habilidad necesaria a desarrollar para el establecimiento de relaciones sanas y satisfactorias. Se formó mini debates que partían de una pregunta, frase o comentario.

5.3.2 Técnicas

Técnicas didácticas para el alumno, las cuales permitieron un *aprendizaje profundo y permanente...* El *proceso didáctico* se centra en *la actividad del estudiante* y como este puede *desarrollar las habilidades para “aprender a aprender”* y tiene como *prioridad la labor formativa, poniendo en segundo plano lo informativo*. Esta técnica intenta *personalizar el proceso de enseñanza* y llegar al estudiante *concreto, individual*. También es de suma importancia cómo *estimula a la socialización, porque ayuda a que el estudiante comprenda y respete a los otros, e interactúe*³⁷.

La técnica de *juegos*, fue una de las más divertidas para los estudiantes, promoviendo así la confianza, participación y amistad. Está permitió un *aprendizaje significativo, desarrollo de distintas habilidades como manejo de estrés, adaptabilidad y estado de ánimo; también estimula el interés de los estudiantes por un tema específico al participar en el juego*, y se

³⁷ Yolanda Argudín y María Luna, *Procesos docentes I, II, III*, México, Posgrado en Historiografía/ UAM-A/, 2007. (Edición limitada en CD) <http://hadoc.azc.uam.mx/tecnicas/caracteristicasal.htm>

precisa *que los juegos sean congruentes con los contenidos del programa*³⁸. Se podría decir que esto permite que los estudiantes participen, se involucren con los temas y adopten actitudes espontáneas.

También se utilizó:

- Dinámicas Grupales, como parte del método activo participativo: *“fueron técnicas altamente motivadoras: la cual se constituye en una actividad de aprendizaje transferible a la vida cotidiana; de esa manera promovieron la introspección y reflexión, tal dinámica tiene el carácter de un proceso inductivo, es decir, las conclusiones que se obtienen de ellas son construidas y extraídas a partir de una experiencia”*³⁹ Las adolescentes expresaron que les gustó más aquellas dinámicas que se hicieron en grupo, ya que pueden compartir sus conocimientos, experiencias y habilidades. Y se trabajó con esta dinámica en dos áreas de la Inteligencia emocional: área de habilidad interpersonal y habilidad de manejo de estrés.
- Técnicas participativas: se utilizaron para que todo el grupo se integre, creando un ambiente de confianza y para que cada uno se exprese de manera libre sin temor a preguntar o aportar con sus conocimientos. Vale mencionar que esta técnica fue fundamental en cada sesión para impartir un conocimiento constructivista, pues se utilizó como una herramienta dentro de cada sesión para fortalecer la organización y concientización grupal⁴⁰.
- Juegos Lúdicos: Para Erik Erikson, el juego es una función del Yo que expresa su intento de coincidir los procesos corporales y sociales en el sí mismo. Aunque

³⁸ Eugenio Garza Sada 2501 SUR COL. Tecnológico C.P. 64849 | Monterrey, Nuevo León, México/Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey, México. 2017, Recuperado de: http://sitios.itesm.mx/va/dide2/tecnicas_didacticas/caract_td.htm

³⁹ Banz C. (2008). “Las dinámicas grupales: una técnica de aprendizaje” Valoras U.C. Documento MINEDUC Recuperado de: www.valorasuc.cl

⁴⁰ Taylor V. (2 de Mayo del 2015). Técnicas participativas para la educación popular [Lanzamiento de su Libro] Recuperado de <http://psicologiasocial-institucional.blogspot.com/2015/05/tecnicas-participativas-para-la.html>

reconoce que puede hacerse una lectura simbólica del juego, destaca la necesidad yoica de dominar las diferentes áreas de la vida, descubriendo cómo percibe a su sí mismo en su cuerpo y rol social.

El juego es una técnica que permite revelar la forma en que el sujeto experimenta, estructura su mundo y funciona dentro de él, es por eso que Erikson le otorga valor terapéutico.

Se consideró a esta herramienta, una de las más importantes en el momento de las sesiones, ya que con esta se logró realizar una lectura simbólica de sus roles sociales, ser conscientes de sus capacidades corporales, descubrir la forma en cómo estructura su mundo y también sirvió como una terapia haciendo catarsis, ya que liberaban tensiones internas a través de la misma, lo cual fue muy óptimo para su salud emocional y así mejorar su nivel de inteligencia emocional.

5.3.3 Instrumentos

Test “Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn ICE”⁴¹

- Antecedentes históricos: el Inventario de la Inteligencia Emocional ICE de Baron se creó en 1980 con el desarrollo independiente de un planteamiento multifactorial y teóricamente ecléctico para definir operacionalmente y describir cuantitativamente la INTELIGENCIA EMOCIONAL. La investigación del autor surgió de su trabajo como Psicólogo Clínico. Su experiencia clínica resaltaba la necesidad de responder a la pregunta de por qué algunas personas muestran un mejor bienestar psicológico que otros, se ha focalizado en establecer las propiedades psicométricas del constructo inteligencia emocional propuesta. Su misión fue demostrar que sus baterías compuestas de test y tareas que podrían reunir tres clases de criterios tradicionales de la inteligencia.
- Dimensiones:
 - Relación Intrapersonal
 - Relación Inter personal

⁴¹ Test “Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn ICE” Dr. Reuven BarOn (2010)file:///C:/Users/HANIEL%20CARRASCO/Desktop/test%20de%20Barón/BarOn%20Adultos/apendiceD.pdf

- Manejo de estrés
- Estado de ánimo
- Adaptabilidad

▪ Procedimiento:

Aplicación del Instrumento:

- Entrega de Materiales (Cuadernillo, Hoja de Respuestas, Lápiz o lapicero, perfil, cronómetro) si fuera manual; también puede aplicarse de manera computarizada. El Inventario cuenta con 133 ítems simples y emplea un grupo de respuestas de 5 puntos:

1. Rara Vez o Nunca es mi caso
2. Pocas Veces es mi caso
3. A veces es mi caso
4. Muchas veces es mi caso
5. Con mucha frecuencia o siempre es mi caso.

- Se da la consigna

▪ Calificación

Secuencia de Interpretación:

- Evaluar la validez de los resultados
- Examinar ítems omitidos: Porcentaje de Omisión:
 - Indica el Número de Item incompletos
 - Se presentan en porcentajes
 - Si el porcentaje de omisión es mayor al 6% (8 Items) los resultados no son válidos, siendo este el porcentaje tolerado.

Índice de inconsistencia: Señala aquellos individuos que se contradicen o responden al azar.

- Si se obtiene un valor mayor a 12 los resultados probablemente no sean válidos.
- Los resultados elevados de inconsistencia sugieren a personas indecisas, inseguras o con falta de conocimiento en sí misma.

CUADRO N° 2

ESCALA GRUPAL-COLECTIVA

RESULTADOS ESTANDAR GENERAL	PAUTA INTERPRETATIVA
116 +	DESARROLLADO: Es un nivel de Inteligencia emocional altamente desarrollada.
85-115	BUENA: Es un nivel de inteligencia emocional adecuada, lo que significa que tienen un buen proceso hacia el desarrollo de la Inteligencia Emocional.
84 -	POR MEJORAR: Es un nivel bajo, lo que significa que tiene inteligencia emocional deficiente, el cual presenta dificultades que necesita mejorar.

5.3.4 Materiales o recursos:

- Hoja de respuestas “Test de Inteligencia emocional”
- Lapiceras
- Computadora
- Proyectora
- Globos
- Hilos
- Fósforos
- Pliegue de papel bon

- Hojas de colores
- Capicola
- Diurex
- Sombreros
- Bufandas
- Monedas
- Stickers
- Parlantes
- Tijeras
- Carteles
- Videos

5.4 CONTRAPARTE INSTITUCIONAL:

El personal administrativo de Servicio Departamental de Gestión Social SEDEGES, brindó apoyo a la practicante:

- Proporcionó una proyectora para exponer las diapositivas.
- Asesoramiento permanente a través de la Licenciada Edileny Miranda Camacho, quién orientó en el avance sucesivo para el desarrollo de la intervención.
- Supervisión al cumplimiento del cronograma de trabajo previamente establecido.
- El ambiente (sala) en el cual se realizó las 216 sesiones, fue brindado por la Institución “Hogar Moisés Navajas”.

CAPÍTULO VI

6. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se muestra los resultados que se obtuvieron en el desarrollo de la práctica, resultados que se encuentran estructurados de la siguiente manera:

Primero se presentan los resultados obtenidos en el Diagnóstico (pre test), el cual permitió dar respuesta al primer objetivo específico de la práctica.

Seguidamente, se muestra una descripción detallada de las actividades que se trabajaron de manera grupal, divididas por edades, destinadas a desarrollar los temas de las diferentes áreas de la práctica institucional, cumpliendo así el segundo de los objetivos específicos de la PI.

Finalmente, se concluye este capítulo con la evaluación final (post test), la cual permitió analizar y comparar el impacto de la fase de intervención.

6.1 Fase 1: Diagnóstico

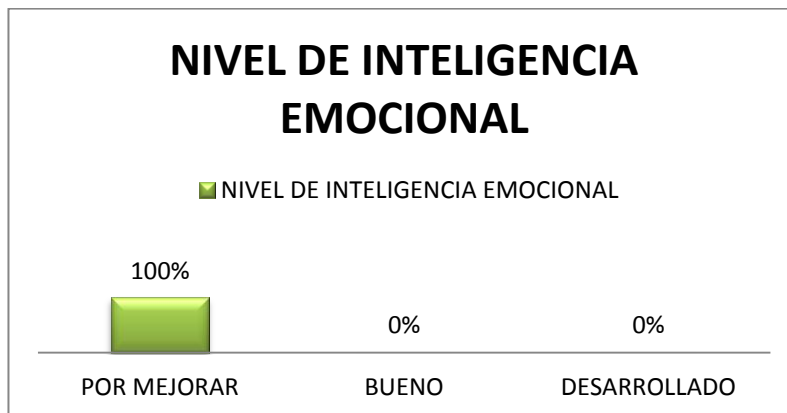
Se diagnosticó el estado actual de la Inteligencia Emocional, a través de un pre test el cual permitió *conocer el nivel en el que se encuentran* las adolescentes, de 15 a 17 años de edad, del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija.

CUADRO N° 3

INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BARON: PRE TEST

NIVEL	PRESTEST	
	Fr	%
Desarrollado	0	0%
Bueno	0	0%
Por mejorar	25	100%
TOTAL	25	100%

GRÁFICO GENERAL DEL NIVELDE I.E. EN EL PRE-TEST



Resultados de diagnóstico Pre test:

Según los resultados obtenidos, el 100 % de la población se encuentra en un nivel bajo “*por mejorar*”, lo cual quiere decir que la población presenta una dificultad en la capacidad de entender y encaminar sus propias emociones, las cuales están trabajando en contra de ellas y

les hace ineficaces siendo este un obstáculo para tener éxito en las distintas áreas de la vida, por eso precisan la intervención de un programa de apoyo psicológico, para mejorar su condición actual, ya que el 0% de la población, es decir ni una de las personas, se encuentra en un nivel “*bueno*” o “*desarrollado*”.

Por lo tanto, de acuerdo a los datos obtenidos se vio la gran necesidad de realizar una Intervención psicológica para la mejora de la Inteligencia emocional.

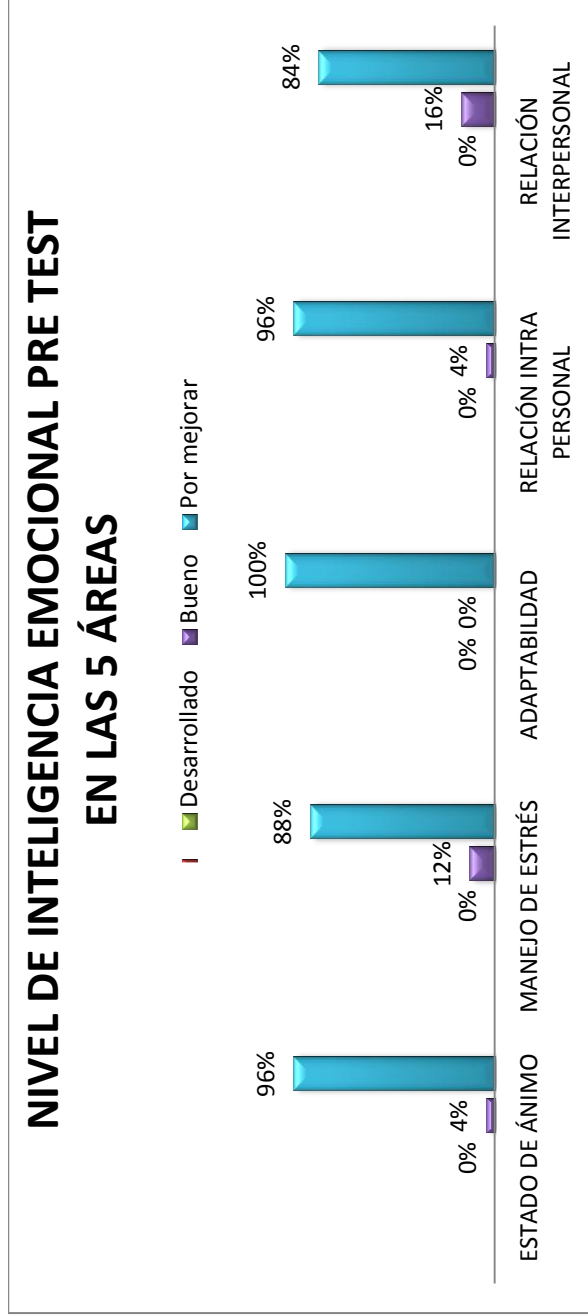
CUADRO N° 4

DATOS GENERALES DEL NIVEL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL* POR ÁREAS PRE- TEST

NIVEL	INTELIGENCIA EMOCIONAL DATO GENERAL		ESTADO DE ÁNIMO		MANEJO DE ESTRÉS		ADAPTABILIDAD		RELACIÓN INTRAPERSONAL		RELACIÓN INTERPERSONAL	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Desarrollado	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Bueno	0	0%	1	4%	3	12%	0	0%	1	4%	4	16%
Por mejorar	25	100%	24	96%	22	88%	25	100%	24	96%	21	84%
TOTAL	25	100%	25	100%	25	100%	25	100%	25	100%	25	100%

PRE TEST

GRÁFICO DE LOS DATOS GENERALES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL*POR ÁREAS -PRE TEST



Análisis de los resultados generales de la Inteligencia Emocional* Por Áreas-Pre test

Según los datos obtenidos del pre test, se tiene que el área de Adaptabilidad, es el que presenta el mayor porcentaje de dificultad en la inteligencia emocional, con un porcentaje del 100% de la población y se encuentra en el nivel “*por mejorar*”, lo cual quiere decir que tienen dificultades en desarrollar un auto conciencia acerca de la influencia entre uno mismo y el medio en el que vive; así también ser conscientes de la reacción que uno tiene al responder a una situación o circunstancia y la imposibilidad de poder modificar su conducta respecto a las condiciones del medio en el que vive; por lo tanto, según este análisis se puede observar la intensa gravedad de los efectos negativos que en esta área se encuentra; por lo tanto es evidente la necesidad de una intervención psicológica para mejorar la Adaptabilidad en las adolescentes, ya que nadie de la población obtuvo algún puntaje en los niveles de “*bueno*” y “*desarrollado*”.

Así también en las áreas de Estado de Ánimo y Relación Intrapersonal, ambas con el mismo porcentaje de 96% de la población, se encuentran en el nivel “*por mejorar*”, lo que significa que en el área de Estado de Ánimo presentan dificultades en desarrollar la capacidad para disfrutar de la vida en lo que hacen o para poder expresar sentimientos positivos y en el área de Relación Intrapersonal presentan dificultades para ser asertivas y visualizarse a sí mismas de manera positiva, y en el nivel “*bueno*” se encuentran con un porcentaje del 4% de la población.

Asimismo, en el área de Manejo de Estrés, se obtuvo un porcentaje del 88% de la población en el nivel “*por mejorar*”, lo cual quiere decir que presentan dificultades en el desarrollo de la capacidad para actuar bajo presión y responder a eventos estresantes, ya que tienden a desmoronarse emocionalmente; entonces es preciso que sea intervenido con un programa que apoye a la mejora de la misma, pero también vale mencionar que el 12 % de la población se encuentra en el nivel “*bueno*”.

Por último según los datos obtenidos, se tiene que en el área de Relación Interpersonal el 84% de la población se halló en un nivel “*por mejorar*”, lo que significa que presenta dificultades para mantener relaciones interpersonales satisfactorias; por tanto, les cuesta

formar lazos sociales, lo cual debe ser tratado para la mejora de las mismas; en cuanto al nivel “*bueno*”, obtuvo un porcentaje del 16% de la población.

Por lo tanto se concluye que la población precisa de una intervención psicológica para la mejora de la Inteligencia emocional

6.2 Fase 2: Intervención

Se aplicó un programa de apoyo psicológico en la Intervención a través de la realización de talleres, dinámicas y presentación de audiovisuales, para contribuir en la mejora de la Inteligencia Emocional en adolescentes de 15 a 17 años de edad del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija.

Desarrollo del Programa Ejecutado

Organización del programa:

En la aplicación del programa se dividió por edades, haciendo un total de tres grupos: 15, 16 y 17 años; vale mencionar que en cada grupo se aplicó 72 sesiones, haciendo un total de 216 talleres en los tres grupos para el desarrollo de la Inteligencia Emocional. Vale mencionar que las distintas actividades han sido realizadas de dos maneras: Individuales y/o mini-grupales.

A continuación, se describirá las diferentes sesiones trabajadas en las áreas de inteligencia emocional, las cuales están divididas en 5 áreas y cada área en sub áreas:

CUADRO N° 5

ÁREAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

ÁREAS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	SUB ÁREAS
PRESENTACIÓN GENERAL	
ÁREA 1 HABILIDAD INTRA PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Auto concepto • Comprensión emocional de sí mismo • Asertividad • Independencia • Autorrealización
ÁREA 2: HABILIDAD DE ADAPTABILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Prueba de la realidad • Flexibilidad • Solución de problemas
ÁREA 3: HABILIDAD DE MANEJO DE ESTRÉS	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia al estrés • Control de impulsos
ÁREA 4: HABILIDAD INTER PERSONAL	<ul style="list-style-type: none"> • Relación inter personal • Empatía
ÁREA 5; HABILIDAD DE ESTADO DE ÁNIMO	<ul style="list-style-type: none"> • Felicidad • Optimismo
CIERRE	

Sesión N° I

Tema: Presentación general del programa de Inteligencia Emocional

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes se interioricen en lo que es el programa, incluyendo las temáticas, dinámicas normas y actividades que se realizarán.
- √ Que las adolescentes logren describir el concepto general de Inteligencia Emocional, su importancia y aplicación en la vida cotidiana.

Descripción de la sesión: Al inicio la practicante se presentó y dio a conocer las normas del programa, el objetivo, la metodología, duración, horario y el número de sesiones del Programa y dio una explicación general de Inteligencia Emocional, posteriormente proyectó dos videos, acerca de la importancia de aprender a crecer en el nivel de inteligencia emocional y reflexionó sobre este.

Luego en una dinámica “LAS EMOCIONES ME GANAN A MÍ” comentaron algunas situaciones en las que gobernaban sus emociones. Después de esto se formularon preguntas basadas en el guion leído y de las situaciones mencionadas. Entonces se explicó tres formas de vida: 1) la forma de vida sin control emocional. 2) La forma de vida de extrema represión de las emociones. 3) La forma de vida con equilibrio emocional. Seguidamente se expuso los pasos a seguir para vivir un estilo de vida con equilibrio emocional:

- Diagnóstico personal ¿Me controlan o las reprimo a mis emociones?
- Visión personal ¿Qué lugar ocupan mis emociones en toda mi vida?
- Misión personal ¿Qué puedo hacer para dominar a mis emociones y utilizarlas para beneficio propio

Finalmente de esto realizó una dinámica rompe-hielo que generó un ambiente de confianza y seguridad. Dinámica “Tela de araña...” Con una madeja de lana jugamos en gran grupo con las adolescentes. La adolescente debe decir una cosa buena de la persona a la que lanza el

ovillo, el alumno que lo lanza se queda con un extremo y se va construyendo así la tela de araña.

Observaciones: Al inicio se observó que las adolescentes estaban atentas, expectantes, con mucha curiosidad y participativas. Luego en la explicación general, algunas preguntaron: “*y ¿cómo podemos saber si tenemos inteligencia emocional?*” entonces se habló del test. Durante la dinámica de “LAS EMOCIONES ME GANAN A MÍ”, comentaron muchas situaciones en las que gobernaban las emociones, por ejemplo una de ellas dijo: “*un día mis compañeras querían ir a una fiesta y yo no quise ir porque estaba muy triste, así que no fui...*”. Se observó que en el momento que se explicó tres formas de vida, en la forma de vida de extrema represión de las emociones, algunas manifestaron: “*profe no sé porque, pero no me gusta mostrar cómo me siento...*”. En el diagnóstico personal la mayoría de las adolescentes respondió: “*me controlan, porque no puedo evitar...*”; en la visión personal la mitad de los tres grupos manifestaron que ocupa el primer lugar. Finalmente se observó que la dinámica rompe-hielo generó un ambiente de diversión, optimismo y pensamientos positivos (dinámica tela araña).

Conclusiones: La primera sesión se llevó a cabo de manera óptima y receptiva, ya que la participación de los tres grupos fue activa. Las adolescentes lograron interiorizarse en lo que es el Programa, incluyendo las temáticas, dinámicas normas y actividades que se realizarán, en las cuales prestaron mucha atención e interés. Así también lograron describir el concepto general de inteligencia emocional su importancia y aplicación en la vida cotidiana.

ÁREA 1

HABILIDAD INTRA PERSONAL

OBJETIVO:

Desarrollar el auto concepto, la habilidad para ser asertivo y la manera de visualizarse a sí mismo de manera positiva.

Sesión II

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *El auto concepto*)

Tema: El *auto concepto* en las cinco dimensiones del ser humano

Objetivo de la sesión:

- √ Fortalecer en las adolescentes el auto concepto de sí mismas.
- √ Contribuir en la construcción de ideas, hipótesis y creencias que las adolescentes tiene sobre sí mismas.
- √ Que las adolescentes reflexionen acerca de la manera en la que percibe sus capacidades y potenciales en sus cinco dimensiones.

Descripción de la sesión:

Al inicio de la sesión se realizó una dinámica con la finalidad de romper hielo “soy única y especial”, cuyo objetivo fue que las adolescentes valoren la originalidad de cada una. Luego una segunda dinámica, “Mi derecha está vacía”, con la finalidad de conocer los nombres de los participantes

Posterior a las dinámicas se realizó una presentación en Power Point acerca de las 5 dimensiones del ser humano de forma general y se proyectó videos acerca de cada dimensión. Por último se retro alimentó la temática a través de preguntas.

Observaciones: En la segunda sesión las adolescentes se mostraron receptivas y atentas. En el momento de darles a conocer las cinco dimensiones expresaron asombro del potencial que tiene cada una. En la primera dinámica “*soy única y especial*”, todas participaron y memorizaron las frases que decían: “*en todo el mundo, no existe nadie como yo*”, “*soy valiosa porque soy única*”, “*soy especial porque nadie es igual a mí*”. En la segunda dinámica “*mi derecha está vacante*”, en la que interactuaron unas con otras. Al final de las dinámicas se abrió un espacio en el que expresaron las emociones sintieron durante las dinámicas.

Luego escucharon con atención la explicación, y cuando terminaron los videos algunas adolescentes empezaron a preguntarse *¿cómo pueden crecer en cada una de las dimensiones?* Entonces se les explicó que este programa fue elaborado para apoyarles en mejorar su inteligencia emocional.

Conclusiones: se logró fortalecer el auto concepto de sí mismas en las adolescentes, así también se contribuyó en la construcción de las ideas que tenían acerca de ellas mismas, de manera óptima, ya que las adolescentes se asombraron de tener tantas capacidades en sus cinco dimensiones.

A través de las diversas preguntas y comentarios, se observó que las adolescentes reflexionaron acerca de la manera en la que perciben sus capacidades y potenciales en sus cinco dimensiones.

Sesión N° III

(área1: *Habilidad intrapersonal*; **sub-área:** *Auto concepto*)

Tema: El *auto concepto* en la dimensión física de la adolescencia

Objetivos de la sesión:

- √ Fortalecer en las adolescentes el auto-concepto.
- √ Contribuir en la construcción de ideas, hipótesis y creencias que las adolescentes tienen sobre sí mismas en la dimensión física.

Descripción de la sesión:

Se inició con tres preguntas, para retroalimentar los conocimientos anteriores, luego realizaron una dinámica recreativa, la cual permitía conceptualizar la función de las habilidades físicas como: correr, saltar, dar vueltas y tener equilibrio con los pies para no caerse.

Se les motivó a valorar a su cuerpo en dos aspectos: en la belleza y en la destreza; mediante un análisis escrito; desarrollaron un auto-conocimiento de los cambios físicos. Luego proyectaron tres videos: el primero acerca de la influencia de los cambios físicos en las

emociones, comportamientos y relaciones sociales, el segundo video brindó consejos para reconocer la belleza física a través de un espejo y el tercer video reflexionó a valorar las destrezas físicas.

Luego se realizó una dinámica de desarrollo creativo, en el que escribieron y dibujaron las características positivas de su físico e interactuaron compartiendo experiencias positivas y negativas, que les influyó en la auto percepción.

Por último se realizó un “Salón de belleza” el cual motivó a valorar y cuidar el aspecto físico a través de un tratamiento saludable con productos naturales para el rostro y cabello.

Observaciones: En la primera dinámica comentaron haber descubierto destreza, durante la explicación y videos las adolescentes prestaron mucha atención, expresaron sentirse felices al descubrir frente al espejo su belleza natural.

Según lo que expresaron en el momento de compartir sus experiencias personales, sintieron vergüenza hasta que se fueron identificándose con las historia de otras y ahí expresaron con más seguridad; Al final las adolescentes sacaron la conclusión de que su auto percepción estaba dañada por comentarios y situaciones que les afectaron, esto produjo un ambiente de tristeza y enojo.

Luego se visualizaron a sí mismas frente al espejo expresando palabras de afirmación positiva. En la actividad de “Salón de belleza Natural” expresaron estar motivadas a cuidar su aspecto físico.

Conclusiones: Se logró fortalecer el auto concepto influenciado por sus cambios físicos y belleza corporal, ya que las adolescentes lograron comprender como es el proceso de cambios físicos que están atravesando, así también mediante dinámicas las adolescentes lograron construir ideas sobre sí mismas en la dimensión física.

Por último las adolescentes quedaron motivadas a aprender a estimar su belleza y destreza sin importar lo que otras personas hayan dicho.

Sesión N° IV

(**área1:** *Habilidad intrapersonal*; **sub-área:** *Auto concepto*)

Tema: El *auto concepto* en la dimensión intelectual

Objetivos de la sesión:

- √ Fortalecer en las adolescentes el auto-concepto en la dimensión intelectual.
- √ Que las adolescentes identifiquen las ideas, hipótesis y creencias que el adolescente tiene sobre sí mismos en la dimensión intelectual.

Descripción de la sesión: Empezó con un breve repaso de sus cuadernos recordando los aspectos positivos que escribieron de su aspecto físico. Después se realizaron preguntas de conocimiento general, para que mediten acerca del conocimiento intelectual (¿Cuántos departamentos tiene Bolivia?, ¿Cuánto es 264 por 5?, ¿Cómo se llaman las células del cerebro que transmiten información?, ¿Cuáles son los símbolos patrios?, Cita refranes, Cita los nombres de los océanos del planeta tierra, Cita el nombre de todos los planetas).

Luego se presentó en Power Point la dimensión intelectual, en la que se dio énfasis en la idea de aprender a sentir emociones con inteligencia, entonces se hizo una dinámica grupal, donde compitieron dos equipos, respondiendo acertada y velozmente una consigna o pregunta.

Posteriormente se proyectó tres videos; el primero acerca del científico más grande del mundo, el segundo el inventor que nunca se rindió y el tercero fueron tips prácticos para activar la inteligencia, los cuales se practicaron al final de la sesión.

Finalmente se realizó una actividad de reforzamiento...

Observaciones: En esta sesión las adolescentes expresaron sentir alegría al responder las preguntas. En las dinámicas personales y grupales se divirtieron, ya que les gusta pintar, hacer murales con imágenes creativas y escuchar música. Cuando se proyectó un video educativo juvenil, acerca de técnicas para un óptimo aprendizaje, algunas adolescentes pidieron sus cuadernos para tomar apuntes. Y en la actividad “aprendiendo a pensar y sentir

inteligentemente” manifestaron que es una de las actividades favoritas, ya que les gusta oír canciones y cuando se dividió en tres mini-grupos para analizar el contenido de la letra y las imágenes, dijeron que se sienten motivadas al saber cuánto potencial tienen en su dimensión intelectual.

Conclusión: Se logró fortalecer el auto-concepto en la dimensión intelectual, de esta manera contribuyendo en la construcción de creencias acerca de sí mismos, así también estuvieron motivadas a valorar su potencial intelectual y esforzarse a desarrollarlo.

Sesión N° V

(área1: *Habilidad intrapersonal*; **sub-área:** *Auto concepto*)

Tema: El *auto concepto* en la dimensión social

Objetivos de la sesión:

- √ Fortalecer en las adolescentes el auto-concepto de la dimensión social.
- √ Que las adolescentes identifiquen las ideas que tienen de sí mismas en la dimensión social y cómo están sus relaciones sociales.
- √ Motivar a las adolescentes a mejorar sus relaciones interpersonales.

Descripción de la sesión: Inició con un juego clásico “el ahorcado” en el que adivinaron el título de la sesión. Luego se realizó una exposición con Power Point acerca del auto concepto que uno tiene en su dimensión social conociendo su función, valor e importancia para desarrollarlo en la vida de uno. Luego se presentó tres videos: el primero acerca de las relaciones sociales tóxicas, el segundo video hacer de la importancia de desarrollar relaciones interpersonales sanas y el tercero tips para desarrollar habilidades sociales, después se autoevaluaron (hoja adjuntada al programa) acerca de las relaciones sociales en se condición actual. Por último escribieron en sus cuadernos el nombre de todas aquellas personas que más estiman y que quiere mantener una relación.

Observaciones: En esta sesión las adolescentes estaban distraídas, porque les prometieron ir de paseo en la mañana, pero no les dijeron la hora... en la exposición de Power Point tenían

muchas preguntas, acerca de cómo mejorar en sus relaciones, como hacer amistades, como ser populares, etc. De esta manera es como empezaron a meditar acerca de la importancia de descubrir esta dimensión y desarrollar habilidades necesarias para activarla al máximo. Las adolescentes pidieron reproducir otra vez uno de los videos, ya que les pareció interesante.

En la reflexión del estado actual en sus relaciones sociales, la mayoría expresó tener una relación deficiente, rota o inexistente, ya que no sienten tener lazos muy profundos. Por último todas escribieron el nombre de sus mejores amigas, con las que quiere mantener una relación social, lo cual les comprometió de alguna forma.

Conclusiones: Se logró fortalecer en las adolescentes el auto concepto de la dimensión social, así también lograron reflexionar acerca que ideas tiene de sí mismo en la dimensión social y cómo están en sus relaciones sociales por último se logró motivar a valorar su potencial en la dimensión social y a mejorar en sus relaciones interpersonales.

Sesión N° VI

(**área1:** *Habilidad intrapersonal*; **sub-área:** *Auto concepto*)

Tema: El *auto concepto* en la dimensión trascendente

Objetivos de la sesión:

Que el adolescente logre:

- √ Fortalecer en las adolescentes el auto-concepto de la dimensión trascendente.
- √ Que las adolescentes identifiquen las ideas que tiene de sí mismo en la dimensión trascendente en cuanto a su identidad, potencial y función trascendental.

Descripción de la sesión: Al inicio con una presentación en Power Point que brindó características de esta dimensión, luego se proyectó dos videos que contribuyeron en la comprensión de la misma a través de las experiencias de otras personas, entonces para reforzar la misma se proyectó una película que inspire a tener Fe y a la espiritualidad, al final de la sesión se dio apertura a una sección libre de preguntas y análisis del tema.

Observación: En esta sesión se mostraron confundidas al no comprender el significado de la palabra trascendente, esa curiosidad, provocó atención e interés. En la presentación de Power Point las adolescentes dijeron que les gustó como era Jesús, y que ellas nunca lo habían visto de esa manera, al final de la explicación una adolescente expresó su deseo de ser monja. La película les gustó mucho porque se identificaron con la protagonista e inspiró a tener fe y vivir una relación con Dios. Al final en la sección libre de preguntas algunas de ellas preguntaron: “¿por qué cuando uno hace lo correcto de acuerdo a su fe, siempre tiene que haber gente que se burle o haga cómo bulling?; ¿por qué dicen que no hay nada más grande que la fe?; ¿por qué una persona se siente lejos de Dios...?” de esta manera se logró notar interés por esta dimensión y el profundo análisis que realizaron las adolescentes.

Conclusión: Se logró fortalecer en las adolescentes el auto concepto, motivarles a apreciar su identidad en su potencial trascendente e identificar las ideas que tiene de sí mismos en la dimensión trascendente.

Sesión N° VII

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Comprensión emocional de sí mismo*)

Tema: *Comprensión emocional de sí mismo* en la expresión emocional abierta I

Objetivos de la sesión:

- √ Fortalecer en las adolescentes la manera positiva de visualizar su comprensión emocional en la expresión emocional abierta.
- √ Que las adolescentes identifiquen y comprendan el estado emocional interno a través de la expresión emocional abierta.

Descripción de la sesión: Se empezó con una dinámica que retroalimentó el tema de las cinco dimensiones, luego se realizaron dos dinámicas, la primera llamada “Hoy me siento...” la cual permitió descubrir y expresar que emociones sentían en ese momento. Y durante la sesión algunas cambiaban sus fichas que expresaban como se sentían, para actualizarlas por nuevas, dependiendo de lo que les ocurra, pero siempre explicando el motivo. El objetivo era que logren identificar las emociones de tristeza y enfado, y ser capaces de explicar cómo se

sienten. La segunda dinámica llamada “El libro de las emociones...” en el que escribieron y pegaron pedazos de revistas con expresiones faciales acerca de diferentes emociones como tristeza, alegría, ira, sorpresa, de acuerdo a su estado actual. Posteriormente al final se habló sobre la imagen que pegaron en el cuaderno y se aprendió a reconocer esas emociones y en qué situaciones se sienten de esa manera.

Observaciones: las adolescentes se presentaron al inicio de la sesión un poco tímidas, pero a medida que participaban de la dinámica de retroalimentación, fueron riendo más y participando activamente, lo cual fue de mucho beneficio para generar un ambiente de confianza y atención. Cuando se explicó sobre las emociones, qué función cumplen y en qué se diferencian de los sentimientos, se observó que las adolescentes tenían mucho interés al descubrir las distintas clases de emociones que pueden sentir, y empezaron a hacer ciertas preguntas que permitieron profundizar un poco más la temática de la sesión, así es como identificaron sentimientos de tristeza, enojo, confusión, algunas mencionaron estar felices, y todas practicaron en reconocer y expresar que emociones tenían en su interior, algunas no podían identificar fácilmente, tardaron mucho tiempo en examinar como estaban, algo que les pareció extraño, pero al lograr reconocer, se sintieron tranquilas. Finalmente en las dos dinámicas, las adolescentes participaron activamente, ya que a la mayoría le pareció divertido colar las fichas de emociones en las que ellas se encuentran y así también tener un libro de emociones, les pareció muy creativo, y algunas lo compararon a un diario personal de emociones.

Conclusiones: Se logró fortalecer en las adolescentes la manera positiva de visualizar a su comprensión emocional en la expresión emocional abierta, porque antes creían que era malo sentir emociones, pero luego se dieron cuenta lo sano y bueno que es aprender a comprender sus emociones y ser conscientes para tomar una decisión, por último también lograron identificar y comprender su estado emocional interno, ya que durante la sesión lograron reconocer la diferencia entre las emociones de tristeza y enfado.

Sesión N° VIII

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Comprensión emocional de sí mismo*)

Tema: *Comprensión emocional de sí mismo* en la expresión emocional abierta II

Objetivos de la sesión:

- √ Fortalecer en las adolescentes la manera positiva de visualizar su comprensión emocional en la expresión emocional abierta.
- √ Que las adolescentes identifiquen y comprendan el estado emocional interno a través de la expresión emocional abierta.
- √ Que las adolescentes reflexionen acerca del control y la forma en la que expresan las emociones.

Descripción de la sesión: Al inicio se repasó el concepto, sobre tipos y función de las emociones con la finalidad de profundizar el tema de la sesión. La practicante mediante una dinámica “pasa el emoji”, la cual consistía en pasar de mano en mano un emoji cubo con seis emociones grabadas en cada parte hasta que paraba la música, así aquella adolescente que se quedó con el emoji, contaba las emociones que experimento con más frecuencia, así fue como a cinco adolescentes de cada grupo les tocó compartir. Pero para que todas experimentaran el ejercicio, la practicante formó mini grupos, y les dio un pliegue de papel sábana para que escribiesen las emociones que experimentan con más frecuencia en común como grupo (tormenta de ideas). Luego les pidió que compartan cuatro situaciones en las que experimentaron esas emociones. Al terminar de expresar sus emociones, analizaron cuáles son las emociones que mejor expresan y en cuales tienen mayor dificultad. Se invitó a las adolescentes a tomar conciencia, de cómo expresar sus emociones ayudándoles a enfocarse en una situación, visualizarla y luego a saber cómo expresar sus emociones después de conocer otras alternativas, luego se realizó la actividad: “¿Qué hago cuando me enfado?” En la que se pidió a las adolescentes que rememoren una experiencia de ira, de miedo y de tristeza, incitándoles a visualizar (de una en una) acontecimientos recientes. Se pidió que se vean, se

escuchen, incluso se huelan, es decir que utilicen todos los sentidos, que recuerden como si fuera una película.

Observaciones: Al empezar la sesión se hizo un repaso de todo lo avanzado, las adolescentes lograron recordar algunos conceptos. En la dinámica “pasa el emoji”, se divertieron y así también hubo algunas adolescentes que tuvieron dificultades para reconocer las emociones que sentían con más frecuencia, luego en la actividad “tormenta de ideas”, les fue más fácil identificar a sus emociones. Cuando se les pidió que compartan cuatro situaciones en las que experimentaron esas emociones, se dio apertura a un ambiente de confianza y comunión, porque se identificaban con las mismas emociones. Luego expresaron sentir alivio de poder contar como se sintieron. Una adolescente conto lo siguiente: *“el otro día, mientras barría el patio, las chicas prendieron la radio y justo estaba una canción que yo escuchaba cuando mi papá le pegaba a mi mamá, y cuando la oí al principio, me puse muy triste, pero luego me dio mucha rabia profe, por eso fui y les grite que lo apaguen”*; otra continuo *“profe yo cuando acabe con mi chico, uh ahí sí que me puse re triste, porque ya eran seis meses en los que habíamos salido, pero ese tonto me ha engañado, y de verdad que yo le di una bofetada profe, porque me dio mucho coraje que me haga eso...”*; y otra adolescente manifestó: *“yo me acuerdo profe, que una vez estaba solita en mi casa, y yo tenía una muñequita que recién me habían regalado, y yo la puse en un estante encimita, y a eso de la media noche le cuento que solita se ha caído, así de la nada, yo ahí sentí mucho miedo! No pude dormir toda la noche”*... Al final, en el momento de visualizar, no les costó demasiado. Luego en la actividad: “¿Qué hago cuando me enfado?” en el que se pidió que lo recuerden como si fuera una película, lo realizaron, pero no quisieron por mucho tiempo, pues fue muy breve esa actividad. Algunas querían realmente mejor no recordar... así que era un área que debía ser tratada, para no reprimir las emociones.

Conclusiones: Se logró fortalecer la manera positiva de visualizarse, mediante la expresión emocional, que se realizó durante la sesión, ya que manifestaron emociones de miedo, tristeza y enojo, las cuales no son gratas de sentir, contaron también parte de aquellas experiencias las cuales les permitieron identificar y comprender su estado emocional interno, así también

reflexionaron acerca del control emocional y su importancia en el momento de expresar sus emociones.

Sesión IX

(Área 1: *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Comprensión emocional de sí mismo*)

Tema: *Comprensión emocional de sí mismo* en la expresión emocional abierta III

Objetivos de la sesión:

- √ Fortalecer en las adolescentes la manera positiva de visualizar su comprensión emocional al expresar las emociones en conductas.
- √ Que las adolescentes identifiquen y describan el estado emocional interno, recordando eventos pasados, que le han afectado negativamente a sus emociones actuales.

Descripción de la sesión: Al principio se realizó una dinámica llamada: “el topo resentido” para lo cual se ha leído el cuento del topo resentido, donde reflexionamos sobre las emociones negativas del topo y cómo afectaron a los demás personajes, así fue como cada adolescente escribió dos situaciones pasadas en la que manifestaron emociones negativas que les afectaron, logrando identificar las. Después, colocaron sus hojas escritas en una caja de manera anónima, posteriormente se leía sobre cada situación y se motivaba a salir adelante citando posibles soluciones

En la dinámica 2 “Atención a las emociones pasadas positivas”, las adolescentes escribieron en una hoja tres acontecimientos importantes y positivos los cuales describieron a detalle. Así fue como cada adolescente comentó algunas situaciones positivas de su vida y cómo se sintió emocionalmente al recordarlos. Después de compartir e intercambiar algunas de las emociones que sintieron, se les agradeció por la transparencia y confianza.

Al final de la sesión se proyectó dos videos, el primero, trataba de una adolescente que logró superar un maltrato físico, y siguió adelante en la vida pese a ese trauma, el segundo, fue un

video clip en el que la letra de la canción alentaba a mirar el presente más que el pasado y disfrutar de lo que hoy se vive.

Observaciones: En esta sesión las adolescentes manifestaron cargas emocionales al momento de realizar las dinámicas, muchas pasaron largo tiempo describiendo, otras se mostraron muy pensativas y tristes, otras reprimieron sus emociones y trataron de evadir algunas preguntas claves que se realizaron para identificar aquellos recuerdos dolorosos... así fue como muchas lograron hacer catarsis en su situación, ellas expresaron que es más fácil recordar lo positivo que lo negativo.... Cuando las adolescentes vieron los videos, quedaron impresionadas y fortalecidas emocionalmente ya que muchas dieron gracias, por esta sesión.

Conclusiones: Se logró que las adolescentes comprendieran y describan diferentes maneras de expresar las emociones en conductas y que identifiquen las emociones que tuvieron en eventos pasados, así también la manera que las ha llegado a afectar sobre todo negativamente.

Sesión N° X

(Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: Comprensión emocional de sí mismo)

Tema: *Comprensión emocional de cómo influyen las emociones de otras personas a uno.*

Objetivos de la sesión:

- √ Fortalecer en el adolescente la manera de visualizar las expresiones conductuales y faciales de otras personas.
- √ Que los adolescentes puedan describir las diferentes consecuencias de encontrarse con ciertas emociones internas y aprender a enfrentarlas.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó un juego de imágenes en el que adivinaron la clase de emociones que tiene una persona en la imagen, luego se brindó algunos tips que ayudaron a identificar las diferentes emociones en los demás, y como estas influyen o afectan en su vida personal, posteriormente se realizó una dinámica activa participativa en la que se formaron mini grupos, en cada mini grupo estaba una persona invitada a la que conocieron ya que cada invitada contó algunos sucesos de su vida más importantes y las distintas emociones

que ellas experimentaron, al final, se reunieron todos los grupos y compartieron acerca de la experiencia de identificar las diferentes maneras de expresar las emociones a través de los gestos y en como actuaron las distintas invitadas, así también lograron describir las diferentes consecuencias que vivieron cada invitada y como a sus emociones lograron enfrentarlas de manera constructiva.

Observaciones: A las adolescentes les gustó mucho poder identificar las emociones a través de las imágenes, ya que los visuales les llama mucho la atención, y con las invitadas que participaron en cada grupo, les gustó mucho compartir, ya que se podían identificar con algunos episodios de sus historias, y les hicieron muchas preguntas más acerca de cómo enfrentaron y solucionaron esas crisis... de esta manera se observó un crecimiento en aprender a identificar las emociones en los demás. Y en el momento de intercambiar conocimientos, la mayoría quiso describir acerca de las emociones que las invitadas experimentaron en ciertas situaciones de sus vidas.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar las diferentes maneras de expresar las emociones de los demás y han podido describir las diferentes consecuencias de encontrarse con ciertas emociones y aprender a enfrentarlas.

Sesión N° XI

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Comprensión emocional de sí mismo*)

Tema: *Comprensión de las emociones sin control.*

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes conceptualicen las consecuencias de no tener control emocional.
- √ Que las adolescentes identifiquen algunas estrategias de cómo controlar las emociones.

Descripción de la sesión: Al inicio se retro alimentó con preguntas acerca de la anterior sesión, así fue como las adolescentes contaron las experiencias y las emociones que oyeron de

las invitadas y como enfrentaron cada situación. Luego se proyectó una película en el que mostró a personas que tienen trastornos afectivos, debido a la ausencia de control emocional. Entonces se explicó en power point los síntomas del trastorno afectivo y los posibles tratamientos. Al final se realizó la dinámica “Me duele”, cuyo objetivo era potenciar la expresión de sentimientos y emociones. A cada adolescente, se le repartió una ficha en la que aparecía una escena de la película de “Crepúsculo”, una pareja, de cuatro amigos parados afuera de la casa de los coleman y tres personajes de la película en posición de ataque... las caras aparecían en blanco. Se comentó las imágenes entre todos, pensando en que emociones podrían tener cada uno de ellos en ese momento. Posteriormente de que cada adolescente dibujó la expresión facial que creía podía ser la que sintiesen los personajes, se volvieron a reunir todas y comentaron el desarrollo de la actividad. Así es como se llegó a la conclusión de que si se piensa en algo positivo, uno se siente mejor, ya que logra controlar a sus emociones para enfocarse en lo positivo, en lo contrario si se piensa en algo negativo, es destructivo si eso les domina y controla, ya que por eso se desenfrenan los impulsos delictivos.

Observación: En los tres grupos las adolescentes al inicio se mostraron muy distraídas, debido a que estaban un poco ocupadas ese día, con muchos trabajos, por eso la retroalimentación fue muy deficiente y se acortó el tiempo de feedback, pese a esta observación a medida que avanzaba la sesión se logró capturar su atención, debido a lo interesante de la película, ya que se sorprendieron reflexionar acerca de los trastornos afectivos, muchas hicieron algunas preguntas específicas sobre los síntomas, ya que muchas manifestaron inquietud en haber experimentado ciertos rasgos o haberlos visto en algún familiar. En la última dinámica participaron ya activamente, debido a que les gustaba mucho la película de crepúsculo y no les costó nada identificar qué clase de emociones sentían los personajes en esa escena y hasta analizaron su descontrol emocional en aquellas escenas.

Conclusiones: Las adolescentes lograron conceptualizar mediante la película y la explicación, acerca de las consecuencias de no tener un control emocional, así también las adolescentes identificaron algunas estrategias para fortalecer su control emocional.

Sesión N° XII

(Área 1: *Habilidad intrapersonal*; Sub área: *Asertividad*)

Tema: Asertividad, entrenamiento en habilidades de comunicación

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren identificar el estilo asertivo de la comunicación, como parte de una construcción óptima en el auto-concepto del adolescente.
- √ Motivar a las adolescentes a desarrollar una habilidad socio-comunicacional que permita expresar derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente.

Descripción de la sesión: al inicio se entregó la hoja informativa sobre los estilos de comunicación y se explicó la diferencia entre el estilo agresivo, pasivo y asertivo de comunicación, ejemplificándolo con situaciones cercanas a su realidad. Se entrenó y practicó a las adolescentes el estilo asertivo de comunicación, por parejas se trabajó en el rol play. En el cual se les dio guiones de una conversación asertiva, y por pareja leyeron agregando gestos y tonos de voz. Luego compartieron como se sintieron durante la conversación. Finalmente se proyectaron algunas escenas de películas que demuestren las tres clases de comunicación.

Observaciones: Se observó que las adolescentes prestaron mucha atención en el tema, ya que manifestaron, no haber oído ese tema antes y que no se han dado cuenta de que su comunicación no estaba bien, y que podían mejorar. En el momento de practicar el rol play, les costó mucho al inicio, ya que les daba mucha vergüenza, pero intentando dos veces el ejercicio, a la segunda vez mejoraron. Aunque algunas adolescentes no quisieron participar y se hicieron a un lado, de todas formas a las que no participaron, se les reflexionó más acerca de la comunicación pasiva, y que el mundo necesita oír su voz y su participación, que es muy importante, así también las que participaron activamente, se notó comunicación agresiva, en la cual se les corrigió y orientó, para cambiar. Y cuando todas se reunieron, fue enriquecedor, ya

que se dieron cuenta de cómo se comunican ellas y el cambio que precisan. Y al proyectar las escenas de películas les ayudó para comprender confirmando como es ser agresivo o pasivo.

Conclusiones: Las adolescentes comprendieron y practicaron el estilo asertivo de la comunicación, a través de cada actividad, así también a desarrollar la auto-conciencia de su forma de comunicarse, pues se dieron cuenta con dificultad de que ellas practicaban el estilo de comunicación agresiva y pasiva, lo cual desearon cambiar.

Sesión N° XIII

(Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: Asertividad)

Tema: Darse cuenta de los propios errores.

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren identificar el estilo asertivo de la comunicación, como parte de una construcción óptima en el auto-concepto del adolescente.
- √ Motivar a las adolescentes a desarrollar una habilidad socio-comunicacional que permita expresar tolerancia a los errores de uno mismo y tratar de mejorarlos.

Descripción de la sesión: Al inicio de la sesión se proyectó una película la misma que resalta la importancia de admitir y reparar los errores. Posteriormente a través de una presentación de power point se reforzó la enseñanza del valor de la humildad y se fomentó la importancia de tener espacios de reflexión para reforzar la autoconciencia. Finalmente se enseñó estrategias de perdón y restitución.

Observaciones: En esta sesión se observó la dificultad que tienen las adolescentes en admitir sus errores, ya que este genera sentimientos de culpa y por eso expresaron tener poca tolerancia a sus defectos, pero al ver la película entendieron la importancia de ser sinceras y admitir sus errores para buscar soluciones y mejorar en su carácter, de esta manera cambiaron su actitud siendo más receptivas y sinceras. En el momento de la explicación participaron con algunos comentarios como: *“¡quiero admitir mis errores, pero al momento de decirlo, me*

callo! ¿Por qué pasa eso?"; "¿cómo puedo ser más humilde? y a razón de estos se presentó estrategias de perdón y restitución.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar el estilo asertivo de la comunicación, así también se les motivó a desarrollar una habilidad socio-comunicacional que permita expresar tolerancia a los errores de uno mismo y tratar de mejorarlos.

Sesión N° XIV

(Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: Asertividad)

Tema: Realizar críticas constructivas

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen el estilo asertivo de la comunicación, como parte de una construcción óptima en el auto-concepto del adolescente.
- √ Que las adolescentes analicen la diferencia entre crítica constructiva y destructiva.
- √ Motivar a las adolescentes a desarrollar una habilidad socio-comunicacional que permita expresar críticas constructivas, propias y para los demás.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó imágenes de adolescentes en diferentes lugares, expresiones faciales y posturas corporales, de cada una escribieron una crítica, luego se proyectó la escena en la que dos adolescentes criticaban destructivamente a una persona y otro video en el que criticaban constructivamente, después cada una escribió y compartió todo lo que observó de los videos. Posteriormente se les brindó una estrategia de cómo hacer una crítica constructiva y finalmente cada una escribió en sus cuadernos una crítica constructiva y luego entregaron.

Observaciones: Las adolescentes expresaron el agrado que sienten al criticar a una persona o situación y que creen que es más fácil hacer una crítica negativa que positiva, por esta razón en el momento de compartir lo observado, fue evidente que la mayoría de las críticas eran

destruictivas y negativas... esto permitió una auto consciencia, finalmente en la última dinámica se les alentó a realizar críticas constructivas.

Conclusiones: Las adolescentes analizaron mediante las dinámicas la diferencia entre crítica constructiva y destructiva... y así también practicaron en realizar críticas constructivas.

Sesión N° XV

(Área 1: *Habilidad intrapersonal*; Sub área: *Asertividad*)

Tema: Defender los derechos propios y los de los demás

Objetivos de la sesión:

- √ Que la adolescente logre identificar una habilidad socio-comunicacional que permita expresar derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente.
- √ Que la adolescente logre conceptualizar los derechos que tiene.
- √ Que la adolescente conceptualice la importancia de defender sus propios derechos.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó un juego lúdico “el tesoro escondido”, en el que buscaban papeles que contenían algunos consejos acerca de la importancia de expresar sus derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente, terminando el juego se presentó cinco derechos fundamentales y cómo dinámica se reforzó memorizándolos. Después se proyectó un video acerca de una adolescente que no conocía sus derechos y cómo sufrió explotación laboral y psicológica durante dos años por no conocer sus derechos, luego de este se formaron tres mini-grupos en el que debían citar y explicar los cinco derechos a quienes se dio premio. Posteriormente se brindó estrategias para defender sus derechos y de los demás. Por último se realizó una ronda de preguntas a través de un juego, para verificar la retención de dicho tema.

Observaciones: Las adolescentes participaron activamente en la primera dinámica, ya que según lo que manifestaron lograron comprender la importancia de expresar sus derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente, al hablar acerca de los

derechos expresaron que les aburre las leyes, excepto a 4 adolescentes, una de 15, dos de 16 y una de 17 años, ya que ellas desean estudiar ciencias políticas... Vale mencionar que al ver la historia de esa adolescente que sufrió explotación laboral y psicológica, les motivó a memorizar y entender.

Conclusiones: las adolescentes lograron conceptualizar los derechos que tiene y definir la importancia de la defensa de estos. Por último identificaron una habilidad socio-comunicacional que permita expresar derechos, opiniones, ideas, necesidades y sentimientos de forma consciente

Sesión N° XVI

(Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: Independencia)

Tema: Autonomía: Reconocer y responsabilizarse de los propios actos

Objetivos de la sesión:

- √ Que la adolescente logre visualizarse así mismo cómo una persona autónoma y responsable de sus propios actos.
- √ Que la adolescente reflexione acerca la definición y consecuencias de ser autónomo y responsable de sus propios actos.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó un juego en el que dos adolescentes se paraban al frente a decir en voz alta por turno, todos los aspectos positivos o negativos que veían de ellas mismas, terminando el juego reflexionaron que los aspectos negativos eran más fáciles de mencionar... después se les explicó la importancia de asumir la responsabilidad de sus propios actos. Posteriormente realizaron dos dinámicas, la primera “el espejo de las acciones” en el que escribieron una situación en la que asumieron la responsabilidad de su acto, sea positivo o negativo y de qué manera... en la segunda dinámica llamada “no pierdas tu responsabilidad” en la que cada adolescente era responsable de cuidar un objeto frágil mientras se subía una colina. Finalmente se proyectaron dos videos para retro alimentar la importancia de ser responsables y autónomos en las decisiones que toman.

Observaciones: las adolescentes participaron activamente y manifestaron que la autonomía les hace sentir el deseo de vivir solas, en el grupo de las edades de 15 años les pareció difícil ver a la autonomía como algo positivo, ya que no deseaban asumir esa responsabilidad sobre sí mismas, porque sienten temor, así fue como se les motivó a verlo como un aspecto importante para el crecimiento y madurez emocional, luego lograron conceptualizar la idea de aprender a asumir las consecuencias y que esto les permite desarrollar la autonomía.

Conclusiones: Las adolescentes lograron visualizarse así mismas cómo una persona autónoma y responsable de sus propios actos, también reflexionaron acerca de la definición y consecuencias de ser autónomo y responsable de sus propios actos.

Sesión N° XVII

(Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: Independencia)

Tema: Asumir responsabilidades

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren visualizarse así mismas de manera positiva cuando asumen responsabilidades.
- √ Indicar a las adolescentes la importancia de asumir responsabilidades para poder decidir correctamente sobre sus vidas reflexionando acerca de sus deberes.
- √ Promover en las adolescentes la capacidad de tomar decisiones, para incrementar el nivel de autonomía personal.

Descripción de la sesión: Al inicio de la sesión se realizó una dinámica “el rey manda” con la finalidad de romper el hielo y reflexionar sobre la responsabilidad, luego se analizó que cuando uno asume responsabilidad, crece en carácter y puede prestar su ayuda a las personas que necesitan. se realizó la presentación en Power Point sobre el valor de la responsabilidad; la definición, la función que cumple en la vida cotidiana de cada uno poniendo algunos ejemplos de vida, se consideró las consecuencias de algunos casos de personas, que por ser irresponsables, hicieron que una persona muera o que pierda su trabajo, otra que pierda su

título, pierda su viaje en avión, etc. Luego a través de tres dinámicas se brindó estrategias prácticas para asumir responsabilidades. Por último se mostró un video en el que explica algunos ejemplos de la vida diaria para practicar y desarrollar el valor de la responsabilidad.

Observaciones: Las adolescentes se divirtieron mucho con las dinámicas y lograron practicar y desarrollar el valor de la responsabilidad a través de las mismas, luego se observó que hubo un cambio de mentalidad, ya que algunas manifestaron el temor a asumir responsabilidad, por no poder cumplir o suplir las expectativas que tienen otras personas, así que por temor al fracaso, veían como algo negativo el asumir responsabilidad, pero se logró explicar y motivar que el asumir responsabilidad es algo positivo, que permite desarrollar buen carácter y que este mundo necesita de personas responsables.

Conclusiones: Las adolescentes lograron tener una visualización positiva de sí mismas al asumir responsabilidades durante el desarrollo de las dinámicas realizadas, cuando reflexionamos y analizamos las dinámicas realizadas, las adolescentes indicaron la importancia de asumir responsabilidades para tomar buenas decisiones, a través del video se logró sugerir algunas estrategias de la vida cotidiana para practicar el valor de la responsabilidad.

Sesión N° XVIII

(Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: Independencia)

Tema: Ser más reflexivo

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes descubran la habilidad de ser asertivos mediante la reflexión.
- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia de ser reflexivos para la toma de decisiones.

Descripción de la sesión: Primero se realizó la presentación en Power Point sobre la importancia de ser reflexivo para la toma de decisiones y se brindó estrategias para tener el hábito de reflexionar, después se mostró un video clip de una canción, con un mensaje

negativo, en la que una persona toma la decisión de matarse, entonces se formaron mini grupos con la finalidad de reflexionar sobre la letra y el mensaje de la canción, considerando las imágenes mostradas en el video, para luego pedir que un representante de cada mini grupo comente y anote en la pizarra acerca de las emociones que les produjo la reflexión, si creen que a la persona que tomo la decisión de quitarse la vida le faltó que reflexione y que cosas debería considerar antes de tomar tan drástica decisión, también se reprodujo otro video clip de una canción, con un mensaje positivo, en la que una persona toma la decisión de casarse considerando y reflexionando algunos aspectos importantes antes de tomar esa decisión, posteriormente las adolescentes de la misma manera en mini grupos reflexionaron sobre la letra y el mensaje de esta canción considerando como esta persona reflexionó antes de tomar la importante decisión de casarse. Por último se proyectó la película “*salvar una vida*” que demuestra la importancia de ser reflexivos antes de tomar una decisión. Después cada una escribió en su cuaderno acerca de las escenas que más le impactó.

Observaciones: las adolescentes se mostraron muy receptivas, ya que se les mencionó que al final se vería una película, pero que al inicio de la sesión debían atender la explicación y participar de las dinámicas, les gusto la presentación de los videos clip y el tiempo de reflexionar y analizar el mensaje de cada uno de ellos, teniendo un espacio para emitir sus opiniones, algunas de ellas manifestaron que nunca se dieron cuenta de que la letra de la canción era tan trágica o que había sido inspirada por acontecimientos de la vida real, así también mencionaron sentirse con mucha paz y felicidad al reflexionar sobre el video clip con mensaje positivo. Y en el momento de ver la película, hubo escenas en la que algunas de ellas lloraron, así se observó el impacto de la reflexión.

Conclusiones: Las adolescentes lograron considerar la importancia de ser reflexivo para la toma de decisiones e identificaron las estrategias para tener el hábito de ser reflexivo.

Sesión XVIII

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Independencia*)

Tema: Tener control emocional

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren visualizarse así mismas de manera positiva al tener control emocional
- √ Que las adolescentes logren conceptualizar el significado y la importancia del control emocional.
- √ Que las adolescentes elijan técnicas de control emocional para actuar, hacer y elegir sin intervención o tutela ajena.

Descripción de la sesión: Al inicio de la sesión se realizó una presentación de Power Point, en la cual se habló del significado, la importancia y estrategias del control emocional, luego se realizó una práctica en la que las adolescentes ejercitaron las estrategias, como anotar en papeles emociones negativas que no pueden controlar, las mismas se colocaron en la caja de emociones negativas. Posteriormente se les brindó en hojas de colores estrategias de cómo controlarse emocionalmente. Finalmente se les dio una hoja de registro en la que ellas cada vez que pierden el control emocional perforaron.

Observaciones: las adolescentes se comportaron de manera receptiva, atendieron y participaron de las prácticas y realizaron la tarea, lo cual fue muy óptimo para ser conscientes de su manejo o control de las emociones. Así fue como las adolescentes eligieron algunas de las estrategias para su manejo emocional para ponerlo en práctica durante la semana, muchas anotaron en sus cuadernos para recordar.

Conclusiones: Las adolescentes lograron conceptualizar el significado y la importancia del control emocional y también cada adolescente eligió técnicas y estrategias de control emocional.

Sesión N° XIX

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Independencia*)

Tema: Ser capaz de tomar decisiones

Objetivos de la sesión:

- √ Promover en las adolescentes una auto-conciencia acerca de la capacidad humana de tomar decisiones.
- √ Sugerir a las adolescentes estrategias para la toma de buenas decisiones.
- √ Que las adolescentes logren analizar las posibles consecuencias de tomar buenas y malas decisiones.

Descripción de la sesión: Al inicio, se realizó una dinámica en la que las adolescentes recibieron presiones negativas y positivas, las cuales influyeron en la forma de jugar e interactuar, después se explicó en la pizarra la capacidad de tomar decisiones y se les brindó tips que permitan fortalecer la toma de buenas decisiones, luego se formaron mini-grupos y a cada uno se entregó una hoja que describía el caso de una adolescente, para reflexionar acerca de las decisiones que tomó, posteriormente se proyectó un video acerca de estrategias para tomar buenas decisiones, después se dividió en mini grupos, en el que realizaron cuatro cuadros creativos acerca de 4 tips para tomar buenas decisiones, finalmente cada adolescente escribió y tomó una decisión importante para ese mes.

Observaciones: Las adolescentes lograron tomar decisiones durante la sesión en las dinámicas propuestas participando activamente y expresando algunas dudas.

Conclusiones: Se logró promover en las adolescentes una auto-conciencia acerca de la capacidad humana de tomar decisiones.

Se sugirió a las adolescentes estrategias para la toma de buenas decisiones.

Las adolescentes lograron analizar las posibles consecuencias de tomar buenas y malas decisiones.

Sesión N° XX

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Auto-realización*)

Tema: Aceptarse y estar contento con uno mismo

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen y estimen el gran potencial que tienen a través de sus capacidades, habilidades o talentos.
- √ Que las adolescentes analicen que sueños y anhelos tienen.

Descripción de la sesión: Primero se proyectó videos de Nick Bucici, persona que nació con una discapacidad, quien llegó a aceptarse, a amarse y a auto realizarse en la vida, luego se reflexionó y explicó acerca de cómo aceptarse, amarse y estar contento con uno mismo.

Posteriormente se realizó una dinámica individual en la que las adolescentes analizaron y anotaron en su cuaderno las razones por las cuales no están contentas consigo mismas, con la finalidad de un autoconocimiento. Luego se realizó una dinámica grupal en la que se hizo una ronda, se les repartió hojas de colores en la que ellas anotaron sus nombres, luego pasaron su hoja de mano en mano a sus compañeras, quienes anotaron las habilidades y potencialidades que ven en la persona que les toco, estas notas se devolvieron a las personas correspondientes para afirmarlas en cuanto a sus virtudes y potencialidades, finalmente cada una escribió en sus cuadernos los sueños y anhelos que tienen en la vida.

Observaciones: en esta sesión se observó que las adolescentes lograron identificar sus potenciales y apreciar detalles de su vida que antes no notaban, así también en los videos de Nick Bucici muchas de las adolescentes lloraron, ya que les impactó mucho el testimonio y como a pesar de no tener todo lo que él deseaba, era feliz, por la forma en que decidió verse a sí mismo y por ende ver su entorno, finalmente las adolescentes expresaron que cada vez que les viene pensamientos negativos van y ven su hojita.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar y estimar su gran potencial, ya que valoraron lo que si pueden y tienen al ver el video y también al leer en sus hojitas las

habilidades que tienen. Analizaron, las razones por las cuales, no estaban contentas consigo mismas a través de la escritura en sus cuadernos, con la finalidad de mejorar.

Sesión N° XXI

(Área 1: Habilidad intrapersonal; Sub área: Auto-realización)

Tema: Tener Iniciativa: Construyendo mi diagnóstico personal

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes analicen oportunidades y amenazas de la vida diaria en el área personal, familiar, laboral, académica, material y social.
- √ Que las adolescentes elaboren su proyecto de vida definiendo los objetivos y proyectos personales que se haya trazado para ser feliz

Descripción de la sesión: Al inicio de la sesión se reflexionó en lo importante que es dedicar unos minutos a reconectarse con uno mismo, para eso se formularon las siguientes preguntas: ¿qué es lo que me hace feliz?, ¿Cómo me imagino estar de aquí a 5 años?, ¿Tengo proyectos en mi vida? Y ¿Qué es lo que más deseo de esta vida? Luego se les dio la cartilla “Construyendo mi Proyecto de Vida” para que desarrollen su Diagnóstico personal, por medio del Análisis FODA, y se explicó sobre la confidencialidad del llenado de la cartilla, posteriormente se reforzó sobre el análisis FODA, se expuso la siguiente situación: Luisa estaba muy contenta con el libro nuevo sobre ejercicios de razonamiento matemático que le habían regalado sus padres, pues quería mejorar en esa área de aprendizaje, los ejercicios del libro eran muy fáciles de comprender, lo llevó a su salón para enseñarle los ejercicios a su amiga Elcira que tenía dificultad para entender el desarrollo de los problemas, al tocar el timbre del recreo Luisa sale del salón y deja el libro en el aula, al regresar se da cuenta de que no estaba en su carpeta, ¡había desaparecido! La cuenta al profesor lo sucedido y este ordena: “nadie sale de aquí si no aparece el libro”. Algunas chicas sabían quién lo había cogido, pero no decían nada. Planteada esta situación se propició un debate con las siguientes preguntas: ¿qué observamos en esta situación? ¿Por qué sacaron el libro de Luisa? ¿Por qué no decían quien había cogido el libro? ¿Por qué a veces no es fácil decir la verdad? ¿Situaciones así

ocurren con frecuencia en el salón? Se solicitó ejemplos, seguidamente se hizo la siguiente pregunta: ¿qué sentirán las personas cuando son afectadas por estas situaciones? La finalidad de esta actividad fue que las adolescentes analicen oportunidades y amenazas de la vida, finalmente se entregó la cartilla “construyendo mi proyecto de vida indicando que anoten en la pirámide de valores las prácticas más frecuentes de acuerdo al orden establecido.

Observaciones: se observó que en los grupos de quince y dieciséis años hubo mucha inseguridad en cuanto a lo que quieren hacer en un futuro con sus vidas, ya que se plantean muchas opciones pero ninguna es firme o con convicción, aún dudan de lo que quieren en la vida, en cuanto al grupo de las que tienen diecisiete años, demostraron la mayoría ya saber que estudiar y donde le gustaría vivir en el futuro, pero aun así hay algunas dudas que todavía no las han resuelto, también analizaron acerca de las oportunidades que tienen, ahí se observó una actitud pesimista, ya que no cuentan con un apoyo económico cuando salen del hogar, pero les buscan un trabajo fijo, en cuanto a las amenazas de la vida manifestaron no tener familiares para que les aconsejen o guíen y que les estresa recibir presiones del colegio, compañeros (as), amigos (as), profesores etc. lo cual produce en ellas un sentimiento de temor y tristeza... así fue como se motivó y reflexiono acerca de que el éxito no es manipulado por las circunstancias, sino está determinado por el esfuerzo, el trabajo y la perseverancia de cada uno.

Conclusiones: Las adolescentes lograron analizar las oportunidades y amenazas de la vida diaria en las distintas áreas a través de la dinámica al escribir las oportunidades y las amenazas que tienen, también lograron formular su proyecto de vida.

Sesión N° XXII

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Auto-realización*)

Tema: Construyendo mi visión y misión integral

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes elaboren su visión y misión de manera integral, tomando en cuenta todas las áreas de su vida proyectándose de aquí a cinco años.

Descripción de la sesión: Se realizó la exposición sobre la visión personal que cada uno debería de tener. Se explicó la visión referida a la intimidad, se pegó el rótulo de área personal, conteniendo el bienestar mental emocional, físico, racional y espiritual. Para esto se explicó la visión referida a la apertura y trascendencia, se pegó en la otra mitad de la pizarra la figura de la adolescente “Carla” y su entorno pegando donde correspondía cada una de las áreas: Familia, laboral, académica, material y social. Se invitó a las adolescentes a elaborar su misión en cada una de las áreas de su vida de aquí a cinco años en la cartilla “construyendo mi proyecto de vida”. Luego se planteó una dinámica que tenía como objetivo “Reconocer los propios logros y errores”, de esta manera las adolescentes auto evaluaron su avance hacia el logro de sus objetivos, se entregó la cartilla “construyendo mi Proyecto de Vida” explicándoles sobre la importancia de realizar el balance personal cada cierto tiempo, para evaluar el avance hacia el logro de nuestras metas, y para la fijación de nuevos objetivos que favorezcan el crecimiento y desarrollo personal.

Observaciones: Se observó que las adolescentes se sentían un poco desanimadas en los grupos de 15 y 16 años, ya que no les gustaba pensar mucho en el futuro y en los proyectos por venir, pues manifestaron pesimismo y no prestaron mucho interés y atención en esta sesión. Vale mencionar que no todas se comportaron así, porque en el grupo de 17 años, si hubo adolescentes que se esforzaron en realizar las actividades y pensaron seriamente en realizar de esa manera su proyecto de vida y agradecieron por los temas.

Conclusiones: Las adolescentes elaboraron su visión y misión de manera integral, tomando en cuenta todas las áreas de su vida proyectándose de aquí a cinco años.

Sesión N° XXIII

(**Área 1:** *Habilidad intrapersonal*; **Sub área:** *Auto-realización*)

Tema: Superar dificultades

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes reflexionen acerca de enfocarse en las características provechosas de las experiencias que atraviesan.
- √ Que las adolescentes logren identificar los aspectos negativos de las experiencias y que sean capaces de analizarlo como un aprendizaje de vida.

Descripción de la sesión: Iniciamos la sesión con una dinámica llamada “Interpretar símbolos” en el que se pidió a las adolescentes que dibujen o escriban un fenómeno natural, como por ejemplo: La lluvia, después se buscó elementos positivos de la lluvia y los elementos negativos, de manera general se eligió un símbolo que represente el fenómeno, luego se dibujó un símbolo para los aspectos positivos y otro para los aspectos negativos, entonces se proyectó un video: “Cerrando Puertas: Paulo Coelho”, posteriormente desde lo que observo en el video, se planteó un problema en el cual se realizó una auto-focalización y luego se llevó a cabo una lluvia de ideas de las posibles soluciones al problema propuesto y al final eligieron la propuesta que más se adaptó a su realidad, finalmente se les explicó que esta es una estrategia que permite alejarse de la focalización negativa, pues escribieron en sus cuadernos todos los lados del problema para luego evaluar la forma más fácil de solucionar, así como encontrar que elementos beneficiosos trae esta situación a su vida, que nuevas conductas, nuevas relaciones, búsqueda de soluciones o una manera de buscar la superación personal.

Observaciones: las adolescentes participaron activamente, ya que les llamó mucho la atención la primera dinámica, así también reflexionaron sobre la importancia de ver lo

positivo y lo negativo de las situaciones de la vida y así buscar posibles soluciones... todas se esforzaron para poder calificar positivamente y aprender a ver el lado bueno de la vida...

Conclusiones: Las adolescentes fueron capaces de enfocarse en las características provechosas de las experiencias que atravesaron, así también lograron identificar los aspectos negativos de las experiencias vividas como un aprendizaje de vida escribiendo en sus cuadernos.

CONCLUSIÓN GENERAL: ÁREA INTRAPERSONAL

De acuerdo a las sesiones realizadas, se concluye que las adolescentes han logrado desarrollar una auto comprensión de sí mismas al descubrir tanto sus fortalezas como sus debilidades y proyecciones, al tomar decisiones y al expresar abiertamente sus emociones negativas (las más frecuentes: tristeza, duda y enojo); de esta manera fueron asimilando el impacto que tienen sus emociones, sobre sus pensamientos y acciones.

ÁREA 2:

ADAPTABILIDAD

OBJETIVO:

Producir en las adolescentes una mejora en el desarrollo de una auto-conciencia acerca de la influencia entre el individuo y el medio en el que este vive; motivándoles a reflexionar acerca de la reacción que uno tiene ante una situación o circunstancia difícil de la vida.

Sesión N° XXIV

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Prueba de la realidad)

Tema: Mi realidad

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes desarrollen una auto-conciencia acerca la influencia del contexto en el que viven, identificando y describiendo su condición actual.
- √ Desarrollar en las adolescentes la habilidad de examinar lo negativo y lo positivo de su condición.

Descripción de la sesión: Al inicio se mostró el caso de una adolescente con el fin de que realicen un análisis crítico de la condición actual de la adolescente en sus cinco dimensiones: social, espiritual, intelectual, físico, trascendental. Al analizar el caso de otra persona, lograra desarrollar la habilidad de análisis para lograr una buna auto-conciencia de sí misma en su condición actual, luego se presentó en power point lo negativo y lo positivo de su condición actual, con la finalidad de que las adolescentes desarrollen una auto-conciencia acerca la influencia del contexto en el que viven, identificando y describiendo su condición actual, posteriormente se proyectó una película acerca de niñas huérfanas con un mensaje motivador acerca de aceptar su realidad y vivir una vida extraordinaria, acabada la presentación se realizó preguntas problematizados de la película, finalmente se reflexionó a través de una dinámica grupal en la que escribieron una lluvia de ideas de su estado actual positivo y negativo.

Observaciones: Se observó a las adolescentes muy atentas y receptivas, más que en otras sesiones, ya que según lo manifestado les pareció muy reconfortante poder meditar en su condición actual y estar agradecidas al ver lo positivo de su historia. Así también participaron activamente en el análisis de la película y en la lluvia de ideas.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar y describir su condición actual, así también las adolescentes examinaron lo negativo y lo positivo de su condición.

Sesión N° XXV

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Prueba de la realidad)

Tema: La realidad del abuso sexual

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes examinen la realidad en la que vive una persona que sufrió un abuso sexual.
- √ Que las adolescentes identifiquen, programas de apoyo psicológico para el fortalecimiento y superación de las consecuencias.

Descripción de la sesión: Al inicio se introdujo con la historia, de una niña abusada sexualmente y como ella asistió a un programa de apoyo psicológico, posteriormente, se explicó las consecuencias del abuso sexual y se presentó dos distintos programas de apoyo psicológico para el fortalecimiento y superación de un abuso sexual, a continuación se abrió un espacio de preguntas sobre el tema, dividiendo a las adolescentes en mini grupos para que escribieran preguntas, las cuales fueron respondidas en cada grupo, al finalizar se compartieron entre todas las preguntas y respuestas haciendo una retro alimentación del tema, finalmente se les entregó a las estudiantes hojas de colores, tijeras, capicola... para elaborar cuadros creativos con frases motivadoras, las cuales pegaron en sus cuartos.

Observaciones: En esta sesión se observó mucha atención, quietud e interés en las adolescentes, ya que según lo que manifestaron, deseaban ser parte de un programa de apoyo psicológico para poder aprender más sobre este tema. Muchas quedaron sorprendidas al saber los tipos de abuso sexual que existen, pues no conocían, así fue como se interesaron en ser parte de un programa de apoyo psicológico. Lo cual se tomará en cuenta. En cuanto a los cuadros que realizaron, para que ellas lo tengan, les gustó mucho, ya que cada una eligió la frase que más les alentaba.

Conclusiones: Las adolescentes analizaron la realidad en la que vive una persona que sufrió un abuso sexual, al escuchar el caso y la explicación. Así también lograron

identificar, programas de apoyo psicológico para el fortalecimiento y superación de las consecuencias, de los cuales manifestaron su deseo de ser parte.

Sesión N° XXVI

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Prueba de la realidad)

Tema: La realidad del maltrato físico y psicológico

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes examinen la realidad del maltrato físico y psicológico.
- √ Que las adolescentes logren estimar programas de apoyo psicológico para el fortalecimiento y superación para este tipo de acontecimiento personal o para ayudar a otra persona que vivió esa realidad.

Descripción de la sesión: Al inicio de la sesión, se expuso en Power Point la realidad del maltrato físico y psicológico. Posteriormente se mostraron escenas de películas en las que es evidente y claro el maltrato físico y/o psicológico para que las adolescentes examinen ciertas características del maltrato, después como dinámica grupal se les pidió que escribieran en paleógrafos las características del maltrato físico y psicológico, luego una representante de cada grupo socializo las conclusiones a las que llegaron, finalmente se realizó una estrategia terapéutica que se utiliza para el fortalecimiento y superación que sufren personas víctimas de violencia.

Observaciones: En esta sesión las adolescentes también estuvieron atentas y silenciosas, algunas manifestaron haber vivido varias características de maltrato físico y psicológico en su vida pasada, así también durante la estrategia terapéuticas, algunas lograron compartir experiencias, mientras otras se cerraron notoriamente, aislándose, reprimiendo suspiros, comentarios y preguntas.

Conclusiones: Las adolescentes examinaron la realidad de una persona que sufre maltrato físico y psicológico a través de la explicación y las escenas de videos en los que se ve claramente el maltrato, vale mencionar también que al participar de una estrategia de apoyo

psicológico para el fortalecimiento de dicha realidad las adolescentes manifestaron que esta actividad las fortaleció.

Sesión N° XXVII

(**Área 2:** *Adaptabilidad*; **Sub área:** *Prueba de la realidad*)

Tema: La realidad de la orfandad del siglo XXI

Objetivos de la sesión:

Que la adolescente logre:

- √ Que las adolescentes logren identificar la realidad de una orfandad en los hijos (as) del siglo XXI.
- √ Que las adolescentes examinen consecuencias negativas en las familias del siglo XXI y promover la práctica de la empatía.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó unos videos que mostraron la realidad actual, evidenciando como los padres ya no pasan mucho tiempo con sus hijos, porque dejan a sus hijos en guarderías o centros de apoyo escolar, a parte de la asistencia al kínder, escuela o colegio, y esto genera abandono por parte de los padres, luego se expuso en Power Point acerca de las características de la realidad en que viven los hijos (as) del siglo XXI, finalmente en mini-grupos se lanzó preguntas problematizadas del tema expuesto para que cada grupo analice y resuma la respuesta de sus participantes.

Observaciones: En esta sesión las adolescentes se mostraron distraídas, ya que no sabían si irían de paseo al campo en la mañana o tarde, así que estuvieron más pendientes de ese paseo que les prometieron por vacaciones, a cada rato interrumpían para ir a ver a la hermana si llegó para preguntarle. A pesar de este inconveniente se pudo reflexionar acerca de la empatía, para desarrollarla conociendo el contexto de otras personas.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar la realidad de la orfandad en los hijos (as) del siglo XXI, examinaron algunas de las consecuencias negativas en los hijos y se incentivaron a ser más empáticas.

Sesión N° XXVIII

(**Área 2:** *Adaptabilidad*; **Sub área:** *Prueba de la realidad*)

Tema: la realidad de las catástrofes climáticas

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren examinar la realidad de las personas que sufren en catástrofes climáticas.
- √ Que las adolescentes logren motivarse para hacer algo al respecto.

Descripción de la sesión: Al inicio de la sesión se proyectó la “Lo Imposible”, la cual está basada en hechos reales de una catástrofe climática tsunami, en la cual toda la familia protagonista sufre, al terminar la película escribieron en una hoja pequeña las emociones negativas que la misma generó, luego se formaron grupos las cuales analizaron, la realidad a la que se enfrentan la familia en la película, las cuales anotaron en sus cuadernos y luego un representante de cada grupo escribió un comentario de lo más importante, al finalizar se proyectó imágenes, acerca de catástrofes climáticas, y en breve se presentaron algunas alternativas para hacer algo.

Observaciones: Se observó en esta sesión sentimientos de compasión y tristeza, ya que al ver el sufrimiento de otras personas, valoraron la realidad en las que ellas viven. Algunos de los análisis que escribieron fueron el impacto que generó aquellas escenas en las que se ha visto heridas, sangre y personas morir. Así también resaltaron la idea de aprender a valorar a la familia y que el tiempo de cuidar la familia es hoy, porque ahora es cuando las decisiones que tomen hoy afectarán al mañana, cuando se instruyó que algunas organizaciones en Tarija juntan dinero y víveres para enviar a familias que sufrieron una crisis climática, decidieron ser parte del voluntariado.

Conclusiones: Las adolescentes lograron analizar la realidad de las personas que sufren en catástrofes climáticas, al considerar la película basada en la vida real, y comentaron acerca de la realidad que veían en ellos y al final también se motivaron para ser parte del voluntariado de esas organizaciones que ayudan en casos de catástrofes climáticas.

Sesión N° XXIX

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Prueba de la realidad)

Tema: La realidad de las personas adictas al sexo

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes examinen la realidad de las personas con adicción al sexo sin compromiso.
- √ Que las adolescentes logren Identificar los posibles factores que promueven a esta realidad de adicción al sexo.
- √ Que las adolescentes analicen las consecuencias negativas y cómo prevenir una tendencia adictiva.

Descripción de la sesión: Se inició presentando en Power Point la definición de adicción al sexo, luego se les explicó aquellos factores que promueven una adicción al sexo, posteriormente se proyectó un video del testimonio dos personas que contaron su historia de vida, las cuales fueron adictos al sexo y como lo superaron, finalmente se dividió en mini-grupos y se les dio un pliego de hojas bon para escribir las consecuencias negativas de la adicción al sexo y cómo prevenir esa tendencia adictiva.

Observaciones: Se observó desde el principio de la sesión asombro en las adolescentes, ya que no esperaban tratar esta clase de temas, así que estuvieron muy atentas, y en el grupo de dieciséis años empezaron a hacer chistes de doble sentido, los cuales se tomaron en cuenta para poder enseñar el principio de no burlarse de las partes reproductoras tanto del hombre como de la mujer, aprendiendo a respetarlas y no así mencionarlas solo para reír, sino aprender a valorarlas y cuidarlas. Cuando escucharon las historias de las dos personas

todas estuvieron muy atentas y calladas. Así fue como en el análisis identificaron exactamente las consecuencias negativas, ya que la mayoría escribió.

Conclusiones: Las adolescentes examinaron acerca de la realidad de las personas con adicción al sexo sin compromiso a través de los videos, ya que contaron su historia y como percibieron ellos su realidad, también lograron identificar los posibles factores que promueven la adicción al sexo, mediante la explicación y por último a través del ejercicio de escribir en un pliego de hojas bon lograron analizar las distintas consecuencias negativas y cómo prevenir una tendencia adictiva.

Sesión N° XXX

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Prueba de la realidad)

Tema: La realidad de las personas adictas a las sustancias tóxicas

Objetivos de la sesión:

Que las adolescentes logren:

- √ Que las adolescentes analicen la realidad de las personas adictas a las sustancias tóxicas.
- √ Que las adolescentes logren identificar los posibles factores que promueven la adicción a las sustancias tóxicas.
- √ Que las adolescentes conceptualicen las consecuencias negativas que traen las sustancias tóxicas, para prevenir esa tendencia adictiva.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó un video de la realidad social con adicciones al alcohol, después se brindó una exposición acerca de la realidad de la adicción a las sustancias tóxicas, los factores que promueven la adicción, consecuencias negativas que traen y estrategias de prevención, para no caer en la adicción, entonces se realizó una retroalimentación acerca de lo avanzado anteriormente a través de una dinámica de preguntas, se dividió al grupo en dos, y por cada respuesta correcta ante la pregunta recibieron una pieza de rompecabezas, el primer grupo que completó el rompecabezas leyó

el mensaje que transmitía para concientizar y prevenir la adicción a sustancias tóxicas el cual anunció diciendo “No a la esclavitud tóxica”, luego se expuso un ejemplo simbólico de como las adicciones a sustancias tóxicas matan, a través de un globo que por dentro tenga harina, una adolescente voluntaria infló hasta reventarlo, y cuando reventó la harina se esparció, esta actividad fue una comparación alegórica de lo que sucede en la salud de una persona adicta, también un ejemplo similar con otro globo ya estaba inflado, al cual se le ató en la boquilla un metro de lana, entonces se encendió con fósforo, vieron como la llama de fuego, llegó hasta el globo en un par de segundos y explotó, de la misma manera es la adicción a las drogas y alcohol, siempre llevará consigo la destrucción de una vida, finalmente se proyectó un video clip acerca de las consecuencias negativas de las adicciones a las sustancias tóxicas como el alcohol y droga.

Observaciones: Las adolescentes prestaron mucha atención y comentaron algunas historias de familiares quienes eran adictos al alcohol, y así como se destruyeron sus vidas, en la actividad de los globos, quedaron impactadas, ya que manifestaron no haberse dado cuenta que sus días están contados y que pronto serían destruidos por las mismas sustancias tóxicas a las cuales acuden para aliviar las penas, serían las mismas que les matarían. En cuanto a la dinámica grupal del rompecabezas se divirtieron mucho y les pareció muy bien promover y publicar ese mensaje de “No a la esclavitud tóxica” opinando que sería muy bueno hacer muchos de esos letreros y colarlos en los postes, así que se les entregó hojas de colores para escribir ese mensaje a iniciativa de ellas, y pegar en los postes de las calles.

Conclusiones: Las adolescentes lograron analizar la realidad de las personas adictas a las sustancias tóxicas mediante los videos, la explicación y el ejemplo del globo, también identificaron como prevenir esa tendencia adictiva a través de los mensajes escritos en los letreros que ellas mismas escribieron y pegaron en los postes de las calles del barrio donde viven, por último identificaron los factores que promueven la adicción al alcohol y/o drogas.

Sesión N° XXXI

(**Área 2:** *Adaptabilidad*; **Sub área:** *Prueba de la realidad*)

Tema: La realidad de niños en Siria y África

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren examinar la realidad de los niños en Siria y África.
- √ Promover en las adolescentes el valor de la gratitud.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una presentación en Power Point donde se explicó a través de imágenes la realidad de los niños del África y Siria, luego se mostró cuatro videos acerca de la realidad en la que viven estos niños, entonces escribieron en sus cuadernos todos aquellos aspectos que necesitan estos niños en sus cinco dimensiones, finalmente a través de una dinámica grupal escribieron en un pliegue de hoja bon, ocho motivos por los cuales sienten gratitud.

Observaciones: se observó en las adolescentes una actitud muy receptiva y compasiva hacia la población infantil de África y Siria, pues al final de la sesión pidieron que se proyecten otra vez los videos, especialmente de los de Siria.

Por último en la dinámica grupal, participaron activamente, con entusiasmo y alegría, al pensar en todo lo bueno que ellas reciben y tienen.

Conclusiones: Las adolescentes examinaron la realidad de los niños en Siria y África, a través de las imágenes, videos y al escribir en sus cuadernos aquellos aspectos que creen que ellos necesitan. Así también se logró promover el valor de la gratitud.

Sesión N° XXXII

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Flexibilidad)

Tema: La escucha activa I

Objetivos de la sesión:

- √ Promover en las adolescentes la capacidad de escucha activa, para analizar y aplicar un conocimiento adquirido a un contexto o situación nueva.
- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia de escuchar para ser flexible en la forma que trata a los demás.
- √ Motivar a las adolescentes a aceptar nuevas ideas, a ser una persona comprensiva y dócil.

Descripción de la sesión: Se inició repartiendo un cuestionario acerca de escuchar. El cual permitió reflexionar acerca de la misma, después se realizó una dinámica en la que se hizo un círculo y cada una debía mencionar el nombre de una persona con una letra del alfabeto y sin repetir, así que estuvieron atentas a los nombres que decían, para no repetir, luego se realizó un juego “El teléfono descompuesto” para reforzar la idea de aprender a escuchar, también se realizó otra dinámica de “las sillas”, en la cual solo se sentaron cada vez que se escuche en el parlante una frase, y al azar se escogerá a uno de los adolescentes que estén sentados que repitan la frase que dijo, la persona que no se siente a tiempo y no repita la frase tal cual está perderá, posteriormente se realizó una dinámica en círculo, en el cual la primera persona debía mencionar una palabra y la que le sigue repetir esa palabra y aumentar una, y así sucesivamente cada participante aumentar una palabra formando de esta manera una historia. La persona que se equivoca, tenía penitencia y volvía a comenzar otra vez la dinámica, al terminar la dinámica se realizó un juego recreativo titulado “Países”, el cual se hizo en la cancha, para reforzar la escucha activa. Consistió en que cada miembro del juego se coloca el nombre de un país, luego hacen un círculo alrededor de una

adolescente quien agarrando la pelota lanzó gritando el nombre de un país, luego todos corren lo más lejos posible, hasta que la adolescente con el nombre de ese país agarra la pelota y dice: “*stop*”, y luego debe lanzar a la adolescente que se encuentre más cerca de ella, finalmente se realizó un espacio de libre expresión en sub grupos, en el que hablaron y compartieron las reflexiones de escuchar activamente.

Observaciones: se observó que en esta sesión las adolescentes participaron activamente y se divirtieron en las distintas dinámicas, de las cuales pidieron repetir para demostrar que mejoraron su capacidad de escucha activa, así fue como el tiempo de dinámicas se alargó al repetir algunas dinámicas que más les gustó y llamó la atención.

Así también se observó un déficit en su capacidad de escucha activa, ya que a través de las dinámicas fue muy evidente los errores de no prestar atención y oír.

Conclusiones: se logró promover en las adolescentes la capacidad de escucha activa, a través del cuestionario y de cada dinámica, ya que precisaban en cada dinámica procesar, analizar y aplicar un conocimiento adquirido.

Sesión N° XXXIII

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Flexibilidad)

Tema: Escucha activa II

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren identificar la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante una situación, para esto se enseñará la importancia de escuchar.
- √ Que las adolescentes mejoren la capacidad de analizar y aplicar un conocimiento adquirido a una situación nueva para esto se les brindará herramientas para reforzar la habilidad de escucha activa.

Descripción de la Sesión: Al principio se explicó en Power Point la importancia de aprender a escuchar para reflexionar acerca de la influencia y el cómo reaccionan con el medio en el que viven. Así también se compartió con las adolescentes herramientas para reforzar la habilidad de escucha activa, luego se realizó una dinámica en la que se dividió en mini grupos para escuchar una canción que transmite un mensaje de la realidad social, luego escribieron en sus cuadernos un análisis acerca de lo que escucharon, finalmente se hizo una dinámica, en el que se presentó un caso al representante de cada grupo, este representante eligió a un vice representante al cuál le contó lo que había oído acerca del caso con un determinado problema y así sucesivamente el vice elegido a un sub vice representante al cual le conto, hasta llegar al último participante, quien relato lo que oyó y brindo una posible solución del problema, para luego explicar al representante.

Observaciones: se observó una participación activa, ya que les gusta mucho oír canciones, manifestaron que no era de su costumbre meditar en las letras de las canciones, ya que más les importa el ritmo, pero que les había sorprendido tener que meditar canciones que expresan distintas realidades.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar la influencia entre un individuo y el medio en el que vive, así comprendieron la importancia de escuchar a través de un caso que se les relató y una canción que expresaba una historia, en las dinámicas se logró desarrollar la capacidad de analizar y aplicar un conocimiento adquirido a una situación nueva para esto se les brindó herramientas para reforzar la habilidad de escucha activa.

Sesión N° XXXIV

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Flexibilidad)

Tema: Escucha activa III “Comprender distintas perspectivas y sentimientos”

Objetivos de la sesión:

- √ Motivar a las adolescentes a ser una persona comprensiva, dócil y aceptar nuevas ideas.
- √ Que las adolescentes logren comprender distintas perspectivas, pensamientos y sentimientos de otras personas a través de la escucha.

Descripción de la sesión: Se empezó con una dinámica que titula: “Escucha Sentimientos”, después realizaron de manera individual un ejercicio de análisis, se les entregó una hoja con ciertas frases comunes que expresan una emoción y a lado de cada frase debían escribir la posible emoción con la que dijeron esas frases, luego se realizó una dinámica grupal, en el que se organizó por pares y se sentaron en diferentes partes de la sala y se les hizo cinco preguntas para desarrollar y responderse recíprocamente, finalmente se reunieron todos a relatar un poco acerca de cómo les pareció las cinco preguntas.

Observaciones: Se observó que en esta sesión las adolescentes se sintieron más relajadas y confiadas a participar y realizar todas las actividades. En la primera dinámica de poder identificar a las emociones las adolescentes de 16 y 17 años realizaron rápidamente, pero a las de 15 años les pareció complicado saber exactamente que emoción estaban sintiendo en ese momento. En cuanto a la dinámica de identificar la emoción que sintieron las personas que escribieron esas frases escribieron todas según lo que creían, y en la mayoría de las respuestas, coincidieron en las emociones que piensan que sintieron. En la dinámica de dos en dos, algunas lo hicieron breve pero otras aprovecharon la situación para conversar y así poder expresar sus emociones más profundas, entonces las que hicieron breve se les dio otro ejercicio para que continúen dialogando para que las que estaban profundizando en su conversación continúen. En el intercambio de opiniones y perspectivas de cómo les pareció

poder profundizar en las preguntas expresando sus emociones, manifestaron que sintieron alivio, tranquilidad, que algunas cosas nunca la habían expresado antes.

Conclusiones: las adolescentes lograron reflexionar acerca de la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante una situación, a través de la escucha activa mediante las dinámicas que se realizaron para enseñará la importancia de escuchar, así también se les motivó a ser una persona comprensiva, dócil y aceptar nuevas ideas a través de la dinámica de dos en dos realizar preguntas y responder con sinceridad, finalmente las adolescentes lograron comprender distintas perspectivas, pensamientos y sentimientos de otras personas en cada dinámica.

Sesión N° XXXV

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Solución de problemas)

Tema: Aceptando mi realidad

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen acerca la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante su realidad.
- √ Que las adolescentes ejerciten la capacidad de solucionar problemas, a través de la aceptación de la realidad, practicando valores en el momento de enfrentar las dificultades en la vida.

Descripción de la sesión: Al principio se proyectó una película acerca de un adolescente que tiene diversos problemas en su colegio y casa, al final se ve cómo logra resolver al aceptar su realidad y practicar valores para ser capaz de solucionar problemas... después en mini grupos se analizó cuáles fueron los pasos que vivió la adolescente para aceptar su realidad y que valores practicó para solucionar sus problemas, luego en esos mismos mini grupos se les repartió el caso de una adolescente de las cuales escribieron las posibles formas de solucionar sus problemas, finalmente la practicante realizó una reflexión en

power point y les habló de la identificar la influencia su realidad, la reacción que tienen ante ella y de lo importante que es practicar valores al momento de solucionar un problema.

Observaciones: se observó que las adolescentes prestaron mucha atención a la película, y hasta algunas lloraron, ya que en escenas donde se sentía muy triste, se identificaron, así también les motivó a buscar soluciones en los problemas que ellas enfrentan y expresaron sentir esperanza de que todo al final saldrá bien. Así fue como en los mini grupos participaron activamente escribiendo que uno de los primeros pasos de la adolescente era reconocer como era su realidad y aceptar, en cuanto a los valores que la adolescente empezó a practicar para solucionar sus diversas dificultades fueron: Humildad, el perdón y la libertad.

Conclusiones: Las adolescentes identificaron la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante su realidad mediante la película, ya que esta demuestra un caso real de una adolescente con problemas. Así también desarrollaron la capacidad de solucionar problemas de un caso que se les dio, ellas identificaron la importancia de aceptar la realidad, practicar valores en el momento de enfrentar las dificultades en la vida.

Sesión N° XXXVI

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Solución de problemas)

Tema: El forjamiento de la humildad (encontrando oro en la basura)

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren identificar la reacción ante una situación difícil practicando el valor del perdón, como solución de problemas internos y/o externos.
- √ Fomentar en las adolescentes el desarrollo de la capacidad para solucionar problemas, a través del perdón, identificando las ventajas que esta produce.

Descripción de la sesión: al inicio se presentó en power point, la influencia entre el individuo en el medio en que vive en el momento de practicar el valor de la humildad, luego se contó una historia que reflexiona la importancia del valor de la humildad para solucionar problemas, después se formarán mini-grupos en los que se analizará y preguntará que pasaría si no hubiesen utilizado este valor, y cada grupo se inventó un desenlace para la historia relatadas, posteriormente, un representante de cada grupo contó que análisis hicieron de la historia y que relataron su versión si no hubiesen utilizado ese valor, luego se les presentó un video corto, en los que ellas logren identificar en que momento no practicaron y practicaron el valor de la humildad, al final les presentó tres estrategias que permiten poner en práctica el valor de la humildad.

Observaciones: Se observó que las adolescentes al inicio se veían cansadas, de sueño y flojera, pero a medida que se fue desarrollando la sesión, se captó su atención a través de un relato de historia y cuando trabajaron en mini grupos participaron activamente, inventando un final diferente, en el que se divirtieron al presentarlo, ya que comentaron que parecía el relato de una novela, el cual ellas podían cambiar, luego durante el video corto de caricaturas han reído mucho, ya que las adolescentes identificaron que el orgullo era sin sentido y una reacción inmadura e infantil. Entonces prestaron atención e interés a las estrategias para poner en práctica el valor de la humildad, ya que no deseaban ser como en el video se mostró.

Conclusiones: Las adolescentes identificar la influencia entre el individuo en el medio en que vive en el momento de practicar el valor de la humildad, a través de la historia y el video corto. Así también practicaron la capacidad de solucionar problemas, al analizar en la historia como practicó el valor de la humildad así también examinaron las estrategias que permiten poner en práctica el valor de la humildad.

Sesión N° XXXVII

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Solución de problemas)

Tema: El perdón (Un perfume de olor fragante)

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes logren identificar la reacción ante una situación difícil practicando el valor del perdón, como solución de problemas internos y/o externos.
- √ Fomentar en las adolescentes el desarrollo de la capacidad para solucionar problemas, a través del perdón, identificando las ventajas que esta produce.

Descripción de la sesión: Al principio se proyectará una película que es acerca de un caso en el que practicaron el perdón para la solución de problemas, luego en mini grupos se analizó acerca de la reacción ante una situación difícil practicando el valor del perdón, como solución de problemas internos y/o externos, y ventajas que esta produce, después se les entregó a cada una un pedazo de plastilina y se les dictó diferentes objetos que moldeen, se habló de que un corazón que sabe perdonar es moldeable y que se puede moldear esculturas muy hermosas, pero que si existe falta de perdón es como querer moldear la plastilina dentro de una caja, ya que no está disponible para ser manipulada por las manos. Y que como en una caja uno se encierra y no puede ser moldeado de formas hermosas. Y luego les reflexionó el significado de aprender a exponer el corazón para perdonar y así liberar de la caja que representan muros que impiden la completa libertad para solucionar los problemas, posteriormente se realizará una dinámica individual en la que cada una va a escribir en un cuaderno el nombre de todas aquellas personas a quien desea perdonar, y si desea escribir porque puede hacerlo. (Luego arrancará esa hoja y se guardará en una caja cerrada todos los papeles, se les explicará que así como se arrancó del cuaderno, se puede arrancar del corazón). Y la caja se quemará hasta que se consuma todo y se vuelva cenizas, por último la practicante realizó una reflexión y felicitó por la decisión de cada una.

Observaciones: se observó en esta sesión un ambiente tenso y atento, había emociones encontradas, durante la película expresaron enojo y así también sintieron tristeza porque algunas lloraron, así en el momento de analizar, según manifestaron, nunca lo habían visto al perdón de esa manera, y que la película les estaba enseñando algo nuevo, a pesar de que algunas también manifestaron no estar de acuerdo con ese perdón, al final de la sesión decidieron escribir perdonar a una persona. En la dinámica de la plastilina, les gustó mucho, porque hace mucho tiempo que no jugaban con ella, y al darse cuenta cuanto potencial privan al no solucionar su problema mediante el perdón, reflexionaron la importancia de la misma y finalmente se observó en la última dinámica individual una participación activa, ya que se esforzaron por escribir el nombre de quien perdonan y el motivo, se creó un ambiente de catártico, muchas suspiraban al momento de colocar su papel en la caja, así también manifestaron el alivio de decidir perdonar y ya dejar de cargar con ello en sus recuerdos y sentimientos.

Conclusiones: Las adolescentes identificaron la reacción ante una situación difícil practicando el valor del perdón, como solución de problemas internos y/o externos, mediante la película y reflexión. Así también desarrollaron la capacidad de solucionar problemas, a través del perdón, identificando las ventajas que esta produce en una dinámica grupal y actividad en plastilina.

Sesión N° XXXVIII

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Solución de problemas)

Tema: La verdad

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes comprendan qué características tiene una persona eficiente.
- √ Promover en las adolescentes la capacidad de solucionar problemas a través del valor de la eficiencia al hacer las cosas de la manera más óptima, rápida e igualmente correcta.

Descripción de la sesión: Primeramente se empezó con una historia del niño mentiroso, luego se presentó en power point significado del valor de la verdad y características tiene una persona eficiente, posteriormente se proyectó una película “mentiroso” en la que se aprecia el valor de decir la verdad, después se realizó un análisis acerca de las ventajas de vivir este valor y como aplicar para la solución de problemas, finalmente se realizó un juego en el que si no dices la verdad pierdes.

Observaciones: las adolescentes se mostraron receptivas, atentas y participativas, aún durante la película expresaron haber disfrutado, ya que el actor principal es gracioso, pero al momento de analizar, captaron el mensaje central de la importancia de poder practicar el valor de la verdad, así también durante el juego, todas participaron activamente.

Conclusiones: Las adolescentes reflexionaron acerca de la influencia entre un individuo en el medio en el que vive cuando se practica el valor de decir la verdad en la solución de problemas a través de la película. De esta manera en mini grupos identificaron la capacidad de solucionar problemas, a través del análisis, historia y película valor de la verdad.

Sesión N° XXXIX

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Solución de problemas)

Tema: La Eficiencia

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes comprendan qué características tiene una persona eficiente.
- √ Promover en las adolescentes la capacidad de solucionar problemas a través del valor de la eficiencia al hacer las cosas de la manera más óptima, rápida e igualmente correcta.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una dinámica en la que se dividió al grupo en dos, de los cuales compitieron, cada miembro del grupo participó, y cuanto más eficiente era un participante permitía que el grupo gane, luego se explicó en power point en que consiste y cómo reacciona un individuo que es eficiente ante una situación de problema, después se proyectó videos cortos que mostraron claramente como son las personas que practican la eficacia y como esta práctica les beneficio en gran manera, por último se realizó un análisis individual en sus cuadernos, acerca de las ventajas y en qué área desean aplicar ese valor de eficiencia.

Observaciones: se observó disgusto en la mayoría de las adolescentes, ya que manifestaron tener flojera de ser eficientes o la imposibilidad de poder realizar algunas tareas prácticas de manera rápida y correcta, así también expresaron estar cansadas de que les exijan todo el tiempo hacer bien los deberes, así que se les intentó reflexionar y motivar en este valor para prevenir problemas y llamadas de atención de parte de otras personas, ya que si cumplían sus tareas y deberes con eficiencia, se ahorrarían de muchos problemas, así fue como ellas escucharon y algunas manifestaron estar de acuerdo con lo que se les reflexionó y agradecieron por alentarlas.

Conclusiones: Las adolescentes comprendieron algunas características que tiene una persona eficiente y se logró promover en las adolescentes la capacidad de solucionar problemas a través del valor de la eficiencia al hacer las cosas de la manera más óptima, rápida e igualmente correcta.

Sesión N° XL

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Solución de problemas)

Tema: El orgullo y negarse a los cambios que construyen.

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante una situación reprimiendo emociones negativas de dolor.
- √ Fomentar en las adolescentes la capacidad de solucionar problemas al comprender las consecuencias que la represión de emociones negativas.

Descripción de la sesión: Al principio se contó la historia de un caso (con imágenes), de un adolescente que odiaba los cambios en su vida y que era muy orgulloso, tal perdió muchas oportunidades valiosas de entablar relaciones interpersonales estrechas con sus amigos, familiares y nunca supo solucionar un problema, en poco tiempo quedó completamente solo y rechazado, en mini grupos se reflexionó las consecuencias provocadas en el adolescente por el orgullo y la negarse al cambio, se realizó una dinámica recreativa en la que se reflexione a no tener orgullo para ganar, luego se presentó en power point algunas estrategias de cómo vencer al orgullo, por último se proyectó dos videos que demuestran orgullo y negación a los cambios que construyen.

Observaciones: se observó que las adolescentes expresaron sorpresa y molestia al tocar el tema de orgullo, ya que muchas se sentían como confrontadas con su realidad y muchas admitían diciendo: “*¡yo soy muy orgullosa!*”. Sin embargo, participaron activamente, reflexionaron en grupo con seriedad y participando activamente, durante la dinámica recreativa, algunas adolescentes que estaban silenciosas y tímidas, lograron expresarse y

manifestar cierto orgullo en su participación, así fue como se les habló reflexivamente, para que cambien de actitud. Luego se observó que algunas adolescentes empezaron a preguntar: “¿cómo puedo dejar de ser así orgullosa?”. Es por esta razón que también se preparó como algo extra algunas estrategias de cómo vencer al orgullo.

Conclusiones: Las adolescentes identificaron la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante una situación con orgullo negándose a los cambios que construyen, a través de videos y dinámicas, así también se logró fomentar la capacidad de solucionar problemas al comprender lo negativo que es el orgullo y la negación a los cambios al momento de solucionar los problemas cuando realizaron un análisis en mini grupos.

Sesión N° XLI

(Área 2: Adaptabilidad; Sub área: Solución de problemas)

Tema: La represión: esclavos del dolor

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante una situación reprimiendo emociones negativas de dolor.
- √ Fomentar en las adolescentes la capacidad de solucionar problemas al comprender las consecuencias que la represión de emociones negativas.
- √ Brindar a las adolescentes estrategias prácticas de cómo controlar la presión.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó una película que reflexiona acerca de que la represión te destruye (maléfica), luego se analizó las consecuencias de la represión de emociones negativas, después explicó la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante una situación reprimiendo emociones negativas de dolor y como esta es un obstáculo para la solución de los problemas, posteriormente realizó una dinámica en la que permitía hablar y expresar a las adolescentes, esto para producir un

ambiente catártico, por último se brindó estrategias para no reprimir las emociones negativas.

Observaciones: se observó en esta sesión que las adolescentes prestaron mucha atención a la película, luego en el momento de meditar lograron todas participar activamente e interesarse en la explicación que se les dio en esa sesión, y realizar comentarios en los que expresaban que no pensaban que la represión podía hacerles daño, sino que era su forma de refugiarse y no demostrar debilidad. En el momento catártico lograron hablar de situaciones íntimas, que no contaron antes, esto generó un ambiente de contención y confortación, surgieron expresiones de compasión y empatía.

Conclusiones: las adolescentes reflexionaron acerca de la influencia entre un individuo en el medio en el que vive y cómo reacciona ante una situación reprimiendo emociones negativas de dolor, mediante la película y el momento catártico, así también identificaron la capacidad de solucionar problemas al comprender las consecuencias que la represión de emociones negativas, mediante el análisis que realizaron después de la película y al final se brindó al adolescente algunas herramientas prácticas de cómo salir de ese estado.

CONCLUSIÓN GENERAL: ÁREA ADAPTABILIDAD

Según las sesiones observadas, se concluye que las adolescentes aprendieron a resolver los problemas planteando soluciones alcanzables y a ser capaces de ajustar sus emociones a las condiciones cambiantes, siendo de esta manera coherentes consigo mismas y con los demás.

ÁREA 3:

MANEJO DE ESTRÉS

OBJETIVO:

Promover una mejora en el desarrollo de las habilidades de: tolerancia al estrés y el control de los impulsos, respondiendo a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente.

Sesión N° XLII

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés*; **sub área:** *Tolerancia al Estrés*)

Tema: Presión de grupo

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes mejoren en la capacidad para actuar bajo presión y responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente.
- √ Que las adolescentes logren identificar presiones negativas y positivas de un grupo de amigos (as).

Descripción de la sesión: Al inicio se contó una fábula, del Águila, el cual va a permitir identificar la influencia negativa de las “gallinas”, y la influencia positiva de las águilas, luego analizaron a través de preguntas, después se presentaron tres videos de presión positiva de grupo, en el primero se reflexionó acerca de la unión de un grupo como fortaleza, y la frase principal fue: “unidos jamás serán vencidos” (de esta manera se dio un espacio de reflexión participativo y abierto), el segundo fue “La buena costumbre de Saludar” en el que reflexionó sobre la presión positiva de un entorno en el influye en los valores y principios y el video “Examen en clases” que reflexionó acerca de la influencia positiva de practicar el valor de la honestidad de un niño a un curso de su escuela, luego se proyectó dos videos en el que se reflexionó, cómo la presión negativa de la sociedad, es muy fuerte, por esta razón son pocos los adolescentes que tienen carácter para mantenerse con sus convicciones firmes, y con sus vidas puras ante tal presión, al final se realizó un análisis entre todo el grupo, escribiendo en la pizarra lluvia de ideas de como en los videos se ha visto presiones negativas y positivas, posteriormente se realizó una dinámica grupal

“Los Enredados” desarrolle la capacidad para actuar bajo presión y finalmente en una hoja de papel escribieron cuatro actividades favoritas y con quién las realizarían, esto permitió identificar a su grupo de amigo, y luego se lanzó la pregunta: ¿Qué clase de influencia crees que estas recibiendo de parte de tus amigos (as)?

Observaciones: al inicio de la sesión estaban muy distraídas las adolescentes, así que se intentó captar su atención mediante una dinámica rompe hielo, para que se relajen y enfoquen en la sesión, luego ya prestaron más atención, así que lograron responder correctamente las preguntas y durante los videos, empezaron a charlar, en el grupo de quince años, y se les tuvo que separar a las adolescentes que hablaban. Luego en la dinámica grupal, algunas no quisieron participar, ya que estaban cansadas, pero entre ellas se animaron y ejercieron presión positiva, de esta manera lograron participar activamente todas.

Conclusiones: las adolescentes mejoraron su capacidad para actuar bajo presión y responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente en la dinámica, así también las adolescentes lograron identificar presiones negativas y positivas de un grupo de amigos (as) en la última actividad y a través del análisis escrito en la pizarra.

Sesión N° XLIII

(Área 3: Habilidad de manejo de Estrés; sub área: Tolerancia al Estrés)

Tema: Aprender a decir “No”, a lo que me destruye

Objetivo de la sesión:

- √ Promover en las adolescentes el control de los impulsos a través de aprender a decir “No”.
- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia de aprender a decir “no”, ante las presiones sin estresarse ni desmoronarse emocionalmente.
- √ Que las adolescentes desarrollen estrategias de cómo decir “no”.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó tres videos. En el primer video se mostró un caso de una adolescente que no podía decir “no”, y como se destruyó su vida. El segundo video fue de un caso en el que una adolescente dijo al principio “no”, pero luego ella cedió y el tercer video, trató también de una adolescente que perseveró en lo que dijo “no” y le fue muy bien en la vida, entonces se les pidió hacer un análisis crítico personal de los tres videos y los posibles efectos a largo plazo, luego se explicó en power point la importancia de aprender a decir no y estrategias para manejar presiones, posteriormente se hizo una dinámica en subgrupos, a quienes se les entregó un caso, en ellas eligieron una opción de todas las estrategias de cómo decir “no” que se les presentó para solucionar el caso que les tocó, luego se proyectó un video musical “Aprende a decir NO-casi creativo” del cual al final debían realizar un análisis en mini grupos acerca de diferentes propuestas de influencia negativa que rechazó diciendo ¡No!” , al final cada mini grupo eligió una representante que exponga su análisis.

Observaciones: En esta sesión se observó que las adolescentes participaron activamente, prestando atención e interés. Así también manifestaron que les gustó mucho ver los videos, ya que muchas se sintieron identificadas como muchas de esas situaciones, pero que desean poder ser valientes en decir “no”, aunque les duela o cueste. Así también el video musical de “aprende a decir NO” pidieron repetirla tres veces, porque les gustó y para poder analizarla.

Conclusiones: Promover en las adolescentes el control de los impulsos a través de aprender a decir “No”, mediante los videos y casos de la vida real que se les brindó, en base a esto identificaron la importancia de aprender a decir “no” ante las presiones sin estresarse ni desmoronarse emocionalmente, al pensar en los efectos a largo plazo. Así también a través de los casos que se les brindó en mini grupos les permitió desarrollar una estrategia de cómo decir “no”.

Sesión N° XLIV

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés; sub área:* *Tolerancia al Estrés*)

Tema: El manejo de estrés.

Objetivos de la sesión:

- √ Promover en las adolescentes el control de los impulsos, actuando con eficacia cuando tenga estrés.
- √ Que las adolescentes logren identificar dos situaciones que más le generan estrés.
- √ Que las adolescentes identifiquen algunas estrategias para de comportamiento ante el problema estresor.

Descripción de la sesión: Al inicio realizó un ejercicio de relajación, luego se les pidió que imaginen ser miembros del gabinete de un gobierno en el que se relató una crisis en el gobierno, ante esta situación se les planteó renunciar a su cargo y para eso escribieron una carta de renuncia al presidente y enumeraron las razones de su decisión e hicieron un análisis de la situación que están pasando, entonces se preguntó a las adolescentes, si les pareció fácil hacer el análisis de la situación, por la cual estaban renunciando, luego realizaron un análisis individual escrito, acerca de dos situaciones que más le causa estrés, luego cada uno eligió una situación y escribió las posibles estrategias de relajación para actuar con eficacia ante esa situación, finalmente se realizó un círculo en el que cada uno compartía lo que había escrito, para enriquecer el aprendizaje de cómo manejar al estrés.

Observaciones: al inicio de la sesión, las adolescentes se mostraron agotadas y cansadas, ya que habían trabajado mucho, así que el ejercicio de relajación se trasladó al inicio, de esa manera, se logró como captar la atención, luego al escribir la carta se esforzaron, porque no les gustaba mucho la idea de tener que escribir, porque manifestaron estar con flojera y cansadas, así que se les pidió que lo realicen los más sencillamente posible. Y cuando se les pidió escribir en sus cuadernos una situación y escribió las posibles estrategias de relajación para actuar con eficacia ante esa situación, algunas manifestaron no querer hacer, así que se

les dio dos opciones, hacerlo escrito u oral, así fue como algunas se animaron a escribir y otras dijeron oralmente.

Conclusiones: Promover en las adolescentes el control de los impulsos, actuando con eficacia cuando tenga estrés, a través de la carta y la exposición oral, así también a través del análisis crítico personal identificaron dos factores que más les generan estrés, por último escribieron una estrategia de comportamiento ante el problema estresor.

Sesión N° XLV

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés; sub área:* *Tolerancia al Estrés*)

Tema: Reevaluación positiva

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes conceptualicen la reevaluación positiva para la tolerancia al estrés, trabajando bien bajo presión y respondiendo a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente.
- √ Que las adolescentes logren identificar factores que le generan estrés de tal manera que no resulten sorprendidos.
- √ Que las adolescentes analicen estrategias para identificar las características positivas en momentos problemáticos.

Descripción de la sesión: Comenzó hablando en voz alta de los problemas que tienen en su mente, sin discutirlos. El adolescente escogió el problema de la lista que le parezca más significativo y lo explica detalladamente. A continuación, dice una “Meta/Deseo” o de “deseo fantasía” que le gustaría que ocurriese si todo fuera posible (esto abre una variedad de posibilidades para la situación y ayuda de definirla más claramente), en relación al problema que se eligió en el paso anterior, después una solución práctica y realista que se entregan a la persona que ha sugerido el problema, luego se les recordará: La estrategia que estamos viendo que consiste en hacer referencia a que ante los eventos estresores, los individuos buscan aprender de las dificultades, identificando los *aspectos positivos del*

problema en la que deben enfocarse, así que cada adolescente escribió en sus cuadernos cuatro factores que le generan estrés, finalmente se dividió en mini grupos a los cuales se les dio una hoja con una estrategia para identificar las características positivas en momentos problemáticos, de las cuales como mini grupo utilizaron para analizar.

Observaciones: Se observó que las adolescentes estaban muy cansadas, ya que en el oficio de limpieza, trabajaron arduamente, así que al inicio se les motivó a aprender a descubrir el lado positivo de las cosas, de esta manera intentaron y prestaron atención, aunque les dificultó algunas, lograron realizar y concluir encontrando la solución práctica y realista a sus problemas.

Conclusiones: Las adolescentes conceptualicen la reevaluación positiva para la tolerancia al estrés, a través de la dinámica que se realizó en el que analizaron aspectos positivos, así también lograron identificar factores que le generan estrés de tal manera que no resulten sorprendidos y por último analizaron estrategias para identificar las características positivas en momentos problemáticos.

Sesión N° XLVI

(Área 3: Habilidad de manejo de Estrés; sub área: Tolerancia al Estrés)

Tema: Reducir pensamientos Intrusivos

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes examinen el control de los impulsos, para trabajar bien bajo presión
- √ Que las adolescentes entrenen la detección de pensamientos, para actuar con eficacia en situaciones de mucha tensión o desacuerdo.
- √ Desarrollar en las adolescentes la capacidad de reducir pensamientos Intrusivos para trabajar con eficacia en situaciones de mucha tensión, presión, desacuerdo, oposición y diversidad.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una dinámica en la que examinaron el control de los impulsos, para trabajar bien bajo presión, después individualmente cada una escribió en sus cuadernos, los pensamientos que tuvo durante la dinámica, luego se les explicó dos tipos de pensamientos generadores de malestar los primeros serían pensamientos repetitivos e involuntarios en forma de recuerdos e imágenes sobre el maltrato y los segundos pensamientos autocríticos, principalmente de baja autoestima, vergüenza y culpabilidad por la violencia experimentada del cual es importante reducir su frecuencia y duración, para lo cual vamos a aprender dos técnicas, detención de pensamiento para los primeros y discusión cognitiva para los segundos, posteriormente se indicó que en la sesión aprenderíamos a trabajar la técnica de detención de pensamiento, que consiste en detectar lo antes posible los pensamientos traumáticos, detenerlos y limitarlos de la mente, sustituyéndolos por otro pensamiento que atrape nuestra atención, el punto de corte, una palmada y la verbalización de “Basta”, y la tarea distractora, luego se les pidió que con los ojos cerrados se concentre en el pensamiento traumático, seleccionado y que levanten la mano tan pronto como lo consigan. En este momento la practicante da una palmada y de manera enérgica pronuncia la palabra “Basta”, esta técnica puede practicarse en cualquier momento y lugar.

Observaciones: Al inicio las adolescentes se burlaban de la técnica de basta, pero a medida que lo fueron practicando, les pareció de mucha ayuda, ya que al evitar pensar pensamientos intrusivos les permitía mantener un equilibrio emocional, algunas adolescentes no querían practicar el ejercicio delante de todas, así que se dividieron en mini grupos, para generar un ambiente de confianza, y así se pidió que grupo por grupo pase al salón y se haga una dinámica más interna.

Conclusiones: Las adolescentes examinaron el control de los impulsos, para trabajar bien bajo presión mediante la dinámica que se realizó al inicio, así también se entrenó la detección de pensamientos, a través de su análisis escrito que realizaron de sus pensamientos, así también por último desarrollaron la capacidad de reducir pensamientos Intrusivos a través de la estrategia.

Sesión N° XLVII

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés; sub área:* *Tolerancia al Estrés*)

Tema: Retro alimentación y ejercicios de relajación

Objetivos de la sesión:

- √ Promover en las adolescentes, el control de los impulsos, para trabajar bien bajo presión y la detección de pensamientos intrusivos, para actuar con eficacia en situaciones de mucha tensión o desacuerdo.
- √ Que las adolescentes identifiquen algunos ejercicios de relajación para responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente.
- √ Que las adolescentes elijan practicar una vez por semana un ejercicio de relajación y técnica para no estresarse.

Descripción de la sesión: Al inicio se les brindó un breve repaso acerca del control de los impulsos, para trabajar bien bajo presión y la detección de pensamientos intrusivos, para actuar con eficacia en situaciones de mucha tensión o desacuerdo, después se proyectó tres videos en los que se mostraron escenas de películas en las que los personajes a través de ejercicios de relajación respondieron óptimamente a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente, así es como en mini grupos analizaron algunos ejercicios de relajación en contra las situaciones estresantes, finalmente se realizaron cinco clases de ejercicios de relajación para reducir al estrés y se les pidió que elijan uno para ponerlo en práctica durante la semana.

Observaciones: Las adolescentes participaron y atendieron óptimamente, ya que muchas manifestaron haber sentido mucho estrés del colegio en ese año, así fue como todas participaron activamente de los ejercicios de relajación, transformando de esta manera el ambiente mismo a uno que era liberador.

Conclusiones: se logró promover en las adolescentes control de los impulsos, para trabajar bien bajo presión y la detección de pensamientos intrusivos, para actuar con eficacia en

situaciones de mucha tensión o desacuerdo a través del repaso que se realizó de la anterior sesión, así también identificaron algunos ejercicios de relajación para responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente y por último practicaron cinco ejercicios de relajación y técnica para no estresarse, de las cuales cada una eligió una para utilizarla durante la semana.

Sesión N° XLVIII

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés*; **sub área:** Control de impulsos)

Tema: Regulación centrada en el problema

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la capacidad para controlar a sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo.
- √ Que las adolescentes puedan desarrollar la técnica de aprender a contar hasta 10 y ejercicios de respiración para el control de los impulsos.
- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó tres videos en los que se ve casos de trastornos relacionados a la falta de control de impulsos: *Trastorno explosivo intermitente*, *Compra impulsiva* y *Onicofagia*, luego se dividió en mini grupos, a los que se les pidió describir las características principales que observaron de los videos, entonces una representante de los mini grupos leyó fuerte lo que escribieron, después se presentó en power point acerca de la capacidad para poner pausas a los impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo y una reflexión acerca de la importancia de aprender a controlar los impulsos, también se presentó una estrategia del control de los impulsos llamada: “Regulación centrada en el problema”, en el que se hace algo para solucionar el problema y como consecuencia cambiar la emoción, la cual es el origen de la falta de control de impulsos, posteriormente se realizó un juego, en el que debían poner en práctica la estrategia de control de impulsos para poder ganar.

Observaciones: Las adolescentes analizaron la capacidad para frenar a sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo, también expresaron estar impactadas por los videos que se proyectaron, ya que nunca antes lo habían visto importante aprender a tener control de sus impulsos, así también entre los mini grupos, analizaron características puntuales y exactas para comprender las diversas consecuencias de la falta de control emocional, y participaron activamente en el juego, esforzándose para poner en práctica la estrategia.

Conclusiones: Las adolescentes lograron desarrollar una estrategia de control de impulsos mediante el juego que participaron y reflexionaron en la importancia de aprender a controlar los impulsos mediante los videos y análisis mini grupales.

Sesión N° XLIX

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés*; **sub área:** Control de impulsos)

Tema: Pensar antes de actuar

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la capacidad para controlar a sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo.
- √ Que las adolescentes puedan desarrollar la técnica de aprender a contar hasta 10 y ejercicios de respiración para el control de los impulsos.
- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Descripción de la sesión: Al principio se realizó una retroalimentación de la anterior sesión, mediante una competencia de preguntas, en las cuales para responder, levantaban un pañuelo que se encontraba en la pizarra, en el menor tiempo posible, pero teniendo ya una respuesta correcta antes de agarrar y levantar el pañuelo. La reflexión fue aprender a primero pensar antes de actuar, luego se realizó un juego lúdico grupal “tres en raya” de velocidad intelectual para elegir correctamente el movimiento del grupo, dividiendo al grupo en dos, al final se reflexionó la importancia de aprender a pensar antes de actuar,

posteriormente se presentó en power point una explicación de la técnica de pensar antes de actuar para el control de los impulsos: “Cuando te encuentres con una situación que te inquiete o te incomode debes relajarte y pensar qué es lo que te está molestando. Gracias a esto podrás encontrar la mejor solución para tu reacción. Es imprescindible que pongas todo de tu parte para poder intercambiar la respuesta automática que en ese momento hubieses tenido por una más lógica y que así esté acorde con la situación”, luego se proyectó un video en el que se veía escenas de películas, en las que actúan antes de pensar, finalmente de manera individual cada una escribió las consecuencias de actuar antes de pensar.

Observaciones: Se observó al inicio, nerviosismo e inseguridad en el momento de responder a las preguntas, ya que levantaban el pañuelo, algunas sin haber tenido la respuesta, lo que hizo que se les quite un punto, en cuanto a la otra dinámica tres en raya grupal, todas participaron activamente. Las adolescentes manifestaron el tener el hábito de actuar antes de pensar, lo cual es bueno, porque eso permite una autoconciencia en las adolescentes.

Conclusiones: Las adolescentes identificaron su capacidad para controlar sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo, mediante el juego lúdico, así también desarrollaron la técnica de pensar antes de actuar y conceptualizaron en la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Sesión N° L

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés*; **sub área:** Control de impulsos)

Tema: Aprende a contar hasta 10 y ejercicios de respiración

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la capacidad para controlar a sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo.

- √ Que las adolescentes puedan desarrollar la técnica de aprender a contar hasta 10 y ejercicios de respiración para el control de los impulsos.
- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó un video de varias escenas de películas en las que se veía claramente la técnica de contar hasta 10 y ejercicios de relajación, después se presentó en power point la técnica de aprender a contar hasta 10 y ejercicios de respiración para el control de los impulsos, luego se realizó dos juegos que producían nervios y precisaban practicar la técnica de contar hasta 10 y ejercicios de respiración para ganar, finalmente se las hizo practicar ambas técnicas de manera voluntaria y repetir tres veces cada una.

Observaciones: De acuerdo a lo observado, las adolescentes al inicio se mostraron con flojera y cansadas, así que toda la sesión se redujo en el tiempo, y las dinámicas les permitieron relajarse.

Conclusiones: Las adolescentes identificaron su capacidad para controlar sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo en el juego, así que desarrollaron la técnica contar hasta 10 y ejercicios de respiración y finalmente lograron conceptualizar la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Sesión N° LI

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés*; **sub área:** Control de impulsos)

Tema: Identificar los impulsos positivos

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la capacidad para controlar sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo.
- √ Que las adolescentes puedan desarrollar la técnica de realizar actividades físicas para el control de impulsos.

- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Descripción de la sesión: Al inicio se presentó en power point en la importancia de aprender a controlar los impulsos y la técnica de identificar los impulsos positivos: “Debemos diferenciar cuando un impulso es positivo o negativo. En la mayoría de los conflictos las soluciones que nos dan los impulsos negativos son perjudiciales. Sin embargo, gracias a los impulsos positivos, somos capaces de afrontar situaciones que sin éstos no seríamos capaces de resolver...”, de esta manera de manera individualmente se les brindó un impulso positivo en un juego, luego de manera grupal se realizaron otros juegos en los que los integrantes emitieron impulsos positivos para poder ganar, finalmente en mini grupos, realizaron afiches o cuadros en los que debían elegir una frase que genere un impulso positivo para su vida cotidiana.

Observaciones: Las adolescentes lograron participar activamente en cada dinámica y prestaron mucha atención, durante las actividades muchas lograron controlar sus impulsos siendo evidente el mismo, así también a más de la mitad les pareció acertado y óptimo la técnica de realizar actividades físicas para reforzar su autocontrol, vale mencionar que al inicio las adolescentes preguntaron porque sería importante aprender a controlar sus impulsos

Conclusiones: Las adolescentes identificaron su capacidad para poner pausas a los impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo mediante el juego individual y el grupal, así también desarrollaron la técnica de identificar los impulsos positivos y reflexionaron acerca de la importancia de aprender a controlar los impulsos mediante la explicación y juegos.

Sesión N° LII

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés*; **sub área:** Control de impulsos)

Tema: Aprender a tolerar la frustración

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la capacidad para controlar sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo.
- √ Que las adolescentes puedan desarrollar la técnica de realizar actividades físicas para el control de impulsos.
- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó tres juegos los cuales eran muy difíciles, el primero, trataba de acertijos intelectuales, el segundo, acerca habilidades físicas complejas e imposibles y tercero de desafíos que avergonzaban o daban asco. Cada juego tenía como premio algo grande, pero al no lograr rendir con eficacia surgió la frustración, luego se hizo una ronda, en la que se les reflexionó acerca de desarrollar la técnica de aprender a tolerar la frustración para el control de impulsos, después se proyectó la grabación de las dinámicas que se realizaron, para que ellas mismas puedan evaluarse a sí mismas, finalmente se explicó en power point lo importante de aprender a tolerar la frustración: “En muchas ocasiones, no obtener lo que realmente queremos nos produce sensaciones de frustración y angustia. Esto hace que tengamos impulsos que a la larga serán perjudiciales para nosotros. Se debe controlar estos sentimientos de frustración para así poder elegir la respuesta más coherente y adecuada...”

Observaciones: Al inicio manifestaron mucha felicidad al oír que realizaríamos tres juegos en los que el premio es muy grande, luego a medida que fueron participando de cada juego, cada una empezó a manifestar frustración y angustia, al no poder realizar correctamente ni una sola, eso fue muy efectivo para la reflexión y presentación de la técnica, ya que ellas

mismas expresaron precisar desarrollar esa técnica para mejorar en su control de impulsos. Al final les gustó mucho el poder observarse a sí mismas en el video.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar su capacidad para poner pausas a los impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo a través de la técnica de aprender a tolerar la frustración para el control de impulsos mediante la explicación y la evidencia de los juegos y grabación que se proyectó, así también reflexionaron la importancia de aprender a controlar los impulsos para poder ganar en el juego.

Sesión N° LIII

(**Área 3:** *Habilidad de manejo de Estrés*; **sub área:** Control de impulsos)

Tema: Realizar actividades físicas

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la capacidad para frenar a sus impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo.
- √ Que las adolescentes puedan desarrollar la técnica de realizar actividades físicas para el control de impulsos.
- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de aprender a controlar los impulsos.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una retroalimentación a través de un juego en busca del tesoro, en el que se les indicaba buscar pistas del tesoro, así fue como en toda la casa se ocultó, y cada pista repasaba las técnicas para el control de impulsos, las cuales debían hacerlas en ese momento para pasar a la siguiente, y así sucesivamente llegaron al tesoro en el que la practicante explicó la última técnica de realizar actividades físicas para el control de impulsos: “Practicar deporte siempre es una buena manera de descargar nuestras energías negativas. Gracias a la realización de actividades físicas seremos capaces de tomar decisiones adecuadas para poder resolver situaciones difíciles”, luego todas se fueron a la cancha a practicar, ejercicios, danza y deporte, finalmente se realizó una ronda

en la cancha mientras se repartía refresco, se les pidió que comenten como les pareció la técnica.

Observaciones: se observó una participación activa, expresaron que se divirtieron mucho y que para ellas esa fue una de las mejores sesiones, en el momento de comentar, todas ellas hablaron de esta manera se generó un ambiente de confianza y amistad entre todas, así también expresaron sentir felicidad al descubrir la capacidad que tienen para frenar sus impulsos

Conclusiones: Las adolescente identificaron su capacidad para poner pausas a los impulsos para conseguir alcanzar algún objetivo, desarrollaron la técnica de realizar actividades físicas para el control de impulsos de manera práctica y reflexionaron la importancia de aprender a controlar los impulsos.

CONCLUSIÓN GENERAL: ÁREA MANEJO DE ESTRÉS

Las adolescentes lograron manejar situaciones de estrés controlar los impulsos y responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente. Por tanto, las adolescentes obtuvieron un cambio de conducta frente al estrés, lo que se considera óptimo para su salud emocional.

ÁREA 4:

RELACIÓN INTER PERSONAL

OBJETIVO:

Promover en las adolescentes una mejora en el mantenimiento de sus relaciones interpersonales constructivas, a través de herramientas que les permitan formar lazos sociales de confianza, para sentirse apoyados en momentos críticos. También motivarles a mostrar afecto de manera asertiva y reforzar el hábito de escuchar, apreciando los sentimientos de los demás de manera empática.

Sesión N° LIV

(Área 4: *Relación inter personal*; Sub área: *Relación social*)

Tema: Búsqueda de apoyo social I

Objetivos de la sesión:

- √ Proponer a las adolescentes el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia y los beneficios de las relaciones sociales para sentirse apoyadas especialmente en los momentos difíciles que causan estrés.
- √ Fomentar en las adolescentes la capacidad para relacionarse y mostrar afecto con el resto.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una dinámica “Ojos Claros y positivos” la cual hizo notar cómo en la vida diaria, la inmensa mayoría de las veces se observa más los defectos que las cualidades de los demás, luego en una hoja de papel escribieron tres cualidades o rasgos positivos que, a su parecer, caracterizan mejor a la persona que estaba sentado a su lado. Solo podía asignarse a una persona y manifestar brevemente por qué ve en él esas cualidades, después dialogaron acerca de lo vivenciado en la dinámica, posteriormente les brindó una estrategias para formar lazos sociales y para que se sienta apoyado en momentos de crisis, finalmente se proyectó un video que reflexiona acerca de la importancia de los lazos sociales.

Observaciones: se observó que al inicio las adolescentes se mostraron tímidas al momento de escribir las cualidades de la persona que estaba sentada a su lado, luego con las otras dinámicas participaron activamente y expresaron sus emociones en cada dinámica, también expresaron tener dificultades en el momento de identificar relaciones sociales que les apoyen y generen satisfacción, pero manifestaron el deseo de practicar las estrategias para la mejora de sus relaciones interpersonales.

Conclusiones: Se propuso a la adolescente el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias, brindándole algunas herramientas que le permitan formar lazos sociales para que se sienta apoyado en el momento que lo necesiten, así también reflexionaron acerca de la capacidad para relacionarse y mostrar afecto con el resto a través del diálogo que tuvieron con la persona sentada a su lado, finalmente lograron identificar a las personas y relaciones que podrían ser apoyo en los momentos de enfrentamiento del problema estresante escribiendo de manera individual los nombres en sus cuadernos.

Sesión N° LV

(Área 4: Relación inter personal; Sub área: Relación social)

Tema: Búsqueda de apoyo social II

Objetivos de la sesión:

- √ Proponer a las adolescentes el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia y los beneficios de las relaciones sociales para sentirse apoyadas especialmente en los momentos difíciles que causan estrés.
- √ Fomentar en las adolescentes la capacidad para relacionarse y mostrar afecto con el resto.

Descripción de la sesión: Al inicio de la sesión realizaron una dinámica lúdica en la que se entregó cartas que tenían escrito un problema, el cual cada adolescente discutió, encontrando sus causas y soluciones, luego se eligieron 5 cartas con diferentes problemas y se comentaron las mejores soluciones buscando apoyo en un grupo y como llevarlas a cabo, posteriormente se explicó en power point el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias, la importancia y beneficios de las relaciones sociales, buscando apoyo en grupo, especialmente en los momentos difíciles que causan estrés y se reflexionó acerca de la capacidad para relacionarse y mostrar afecto con el resto, luego proyectó una película en que existe un problema y buscan el apoyo en un grupo, así que por

afinidad formaron mini grupos de amigas, a las cuales se les pidió que elijan un nombre, bandera, escudo y lema, finalmente cada una individualmente hizo un análisis de cómo está su estado actual de relaciones interpersonales y en quienes encuentra un apoyo social.

Observaciones: Durante la sesión las adolescentes expresaron estar impactadas ante la importancia y beneficio de las relaciones sociales y como estos pueden ser de mucho apoyo al momento de afrontar crisis, así también en el análisis, fueron sinceras y la mayoría comentó no tener un grupo de apoyo social, ya que sus familias no están para ellas, esto generó un ambiente de frustración y tristeza, así fue como se les motivó a mirar a valorar el grupo que está presente en las sesiones como parte de su apoyo social, ya que entre ellas en cada dinámica pueden ayudarse a crecer, apoyarse y sentir que son parte de un grupo.

Conclusiones: En las adolescentes se logró proponer el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias, en el que ellas identificaron la importancia y beneficios de las relaciones sociales como un apoyo de grupo, especialmente en los momentos difíciles que causan estrés y por último se logró fomentar en las adolescentes la capacidad para relacionarse y mostrar afecto con el resto.

Sesión N° LVI

(Área 4: Relación inter personal; Sub área: Empatía)

Tema: Concentra tu atención en el lenguaje no verbal

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de saber escuchar y ser capaz de comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- √ Que las adolescentes logren identificar su capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas.
- √ Que las adolescentes desarrollen la empatía mediante la técnica de concentrar la atención en el lenguaje no verbal.

Descripción de la sesión: Al inicio se filmó a todo el grupo durante 5 minutos, sin que se den cuenta, luego se les explicó acerca de la importancia de saber escuchar, de ser capaz de comprender y apreciar los sentimientos de los demás, la capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas y el desarrollo de la empatía, después se pidió que presten atención al lenguaje no verbal de la filmación que se proyectó durante 5 minutos, posteriormente cada una comentó una característica del lenguaje no verbal de otra adolescente, luego se proyectó una entrevista a una mujer de una tribu urbana, quienes expresaron no solo con palabras sino con lenguaje no verbal, finalmente se proyectó escenas de películas sin volumen y se les pidió interpretar individualmente lo que le pasa a cada personaje.

Observaciones: Las adolescentes manifestaron estar sorprendidas en esta sesión, ya que nunca antes tomaron en cuenta el lenguaje no verbal como algo importante, así también manifestaron el creer que no son nada empáticas, lo cual desean cambiar, de esta manera participaron activamente, prestando mucha atención e interés.

Conclusiones: Las adolescentes lograron conceptualizar la importancia de saber escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás, mediante la proyección de video de entrevistas a mujeres anoréxicas y de la tribu urbana de hemos, así también lograron identificar su capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas al realizar un análisis de los casos y finalmente desarrollaron la habilidad de empatía mediante la técnica de concentrar la atención en el lenguaje no verbal.

Sesión N° LVII

(**Área 4:** *Relación inter personal*; **Sub área:** *Empatía*)

Tema: Imagina de una persona, lo que la mueve a hacer lo que hace y cómo lo hace

Objetivos de la sesión:

√ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de saber escuchar y ser, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.

√ Que las adolescentes logren identificar su capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas.

√ Que las adolescentes desarrollen la empatía mediante la técnica de imaginar de una persona, lo que la mueve a hacer lo que hace y cómo lo hace

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó un video de un grupo de amigos que estaban de paseo por el campo, se le pidió a cada adolescente escoger a una persona al azar de los amigos e imaginar lo que la mueve a hacer lo que hace y cómo lo hace, se brindó la siguiente consigna: “Fíjate en una persona del grupo, observa lo que hace e imagina que hay detrás de esa conducta, piensa en las dificultades que puede tener en su día a día, en cuales pueden ser sus miedos”, luego sentados en una ronda, cada uno comentó e intercambiaron perspectivas, posteriormente se proyectó otro video en el que se pidió un análisis diferente, en base a la “técnica de las 3 columnas”, brindando la siguiente consigna: anota en una columna qué es lo que ha ocurrido realmente (los hechos reales); en la segunda columna registra cuál es tu opinión al respecto y en la tercera cómo crees que lo ve la otra persona, que opina ella, finalmente otro ejercicio que se realizó fue leyendo guiones de películas, y se les pidió que se concentren en un personaje y busquen en google más allá de las palabras: los miedos que se esconden, las emociones que están a flor de piel, la historia personal, experiencias previas...

Observaciones: En esta sesión las adolescentes manifestaron que les pareció muy interesante imaginar porque las otras personas actúan así, ya que muy pocas veces hicieron eso, pero que al intentar y practicar, les traía más alivio y seguridad para relacionarse con otras personas, ya que según lo que expresaban siempre fue muy difícil entablar empatía con compañeras de sus colegios.

Conclusiones: Las adolescentes lograron conceptualizar la importancia de saber escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás mediante las diferentes dinámicas, así también lograron identificar su capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas, mediante los análisis que realizaron de las escenas de películas y así también desarrollaron la empatía mediante la técnica de imaginar de una persona, lo que la mueve a

hacer lo que hace y cómo lo hace, por medio de la filmación y lectura de guiones de escena de películas.

Sesión N° LVIII

(Área 4: Relación inter personal; Sub área: Empatía)

Tema: Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás.

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de saber escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- √ Que las adolescentes logren identificar su capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas.
- √ Que las adolescentes desarrollen la empatía mediante la técnica de habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una retroalimentación mediante dinámica grupal en la que reflexionó acerca de saber escuchar, comprender y preciar los sentimientos de los demás, en este se preguntó: “en toda tu vida ¿Qué sentimiento es el que más ha marcado e impactado en tu interior? ¿Por qué? Y si murieras hoy, ¿qué palabras expresarías?” de esta manera, cada vez, luego se les explicó en power point la técnica de habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás, después de manera práctica se repartió al alzar de dos en dos, quienes debían expresar unas palabras que afirmen las cualidades de la otra persona, de esta manera expresaron unas a otras las cualidades, posteriormente se proyectó un video, en el que se veían como un grupo de amigos ponía en práctica la habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros entre ellos, finalmente se hizo una ronda y se les entregó a cada una hoja en a que debían escribir su nombre, luego debían pasar a la persona que está a su derecha y cada una debía escribir que cualidades y logros ve en la persona que está escrito su nombre.

Observaciones: Se observó que algunas adolescentes al inicio se mostraron con mal humor, impacientes, así que se les dio libertad para pasar esta sesión o no, a la final dijeron que podrían de su parte y mejoró el ambiente grupal, así también participaron, pero de manera pasiva, lo cual no permitió los enriquecimientos de experiencias propias para el taller.

Conclusiones: las adolescentes logren conceptualizar la importancia de saber escuchar y ser capaz de comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Así también identificaron su capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas, aunque este les costó, así también mediante la técnica pusieron en práctica la habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros entre ellas mismas.

Sesión N° LIX

(Área 4: Relación inter personal; Sub área: Empatía)

Tema: Sal de tus zapatos para ponerte en el de los demás.

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes conceptualicen la importancia de saber escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- √ Que las adolescentes logren identificar la capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas.
- √ Que las adolescentes desarrollen la empatía mediante la técnica “Sal de tus zapatos para ponerte en los de los demás”.

Descripción de la sesión: Al inicio se expuso en power point acerca de la importancia de aprender a identificar sus propias capacidades para ponerse en el lugar del otro y se les desafió cultivar el hábito de salir de los propios zapados y ponerse de los demás, luego se dio la siguiente consigna: *“Busca una persona de la película que veremos con las que más difícil te resulte ser empático, comprenderlas, o entenderlas, que te generen más rechazo, y esfuérzate durante unos 15-20 minutos por entenderlos. Trata de buscar lo que en PNL se*

llama **la intención positiva** que hay detrás de toda acción y conducta, para el que la lleva a cabo”, después se proyectó ‘una película la cual permitirá desarrollar la técnica, finalmente escribirían en sus cuadernos de forma personal un análisis de cómo se sintieron al tratar de entender a un protagonista de la película y que comprendieron acerca de su conducta.

Observaciones: en esta sesión las adolescentes participaron y se interesaron al tratar de entender al protagonista de la película, les hacía sentir mayor emoción, como si llegaran a vivir su realidad, expresaron que lograron apreciar los sentimientos y dijeron que se asombraron descubrir esa capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas, ya que nunca se habían dado cuenta de las mismas, así también comentaron acerca de que la empatía al ponerse en los zapatos de los demás podría evitar muchos conflictos y peleas que uno llega a tener en sus relaciones interpersonales.

Conclusiones: Las adolescentes lograron conceptualizar la importancia de saber escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás, también identificaron la capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas y desarrollaron la empatía mediante la técnica “Sal de tus zapatos para ponerte en los de los demás”.

Sesión N° LX

(**Área 4:** *Relación inter personal*; **Sub área:** *Empatía*)

Tema: Retroalimentación de las técnicas para mejorar la habilidad de empatía

Objetivo de la sesión:

- √ Promover en las adolescentes la habilidad de escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- √ Que las adolescentes logren identificar la capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas.
- √ Que las adolescentes desarrollen la empatía mediante algunas técnicas.

Descripción de la sesión: Al inicio se retroalimentó la técnica de “concentra tu atención en el lenguaje no verbal”, así que se proyectó una entrevista a mujeres anoréxicas, quienes expresaron les explicó que para el análisis se olviden del significado de las palabras y atiendan al resto de la información: capta el tono de voz, postura corporal, la expresión facial, silencios, etc. después se proyectó otro video en el que se pidió un análisis diferente, en base a la “técnica de las tres columnas” el cual consiste en anotar en una columna los hechos reales; en la segunda columna registra cuál es tu opinión al respecto y en la tercera cómo crees que lo ve la otra persona, terminando esta se retro alimentó la técnica de “Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los demás” en la que de dos en dos se expresaron unas palabras que afirmen las cualidades de la otra persona, finalmente se proyectó una película y terminando esta, practicaron la técnica de “Sal de tus zapatos para ponerte en los de los demás” en el que se pidió que busquen una persona de la película con las que más difícil les resulte ser empáticas, comprenderlas, o entenderlas, que les generen más rechazo, y esfuézate durante unos 15-20 minutos por entenderlos. Trata de buscar la intención positiva que hay detrás de toda acción y conducta, para el que la lleva a cabo.

Observaciones: Las adolescentes participaron activamente practicando la escucha activa, apreciando los sentimientos de otras personas, a través de los análisis que se hacían de los videos, ellas expresaron sentir las mismas emociones y muchas hasta lloraron o rieron, en cuanto al análisis escrito en sus cuadernos se esforzaron por describir todos los detalles y aspectos fundamentales de lo que identificaban en los personajes.

Conclusiones: Se logró promover en las adolescentes la habilidad de escuchar, comprender y apreciar los sentimientos de los demás, así también identificaron la capacidad para ponerse en el lugar del otro en las perspectivas y así practicaron el desarrollo de la empatía mediante algunas técnicas.

Sesión N° LXI

(**Área 4:** *Habilidad inter personal*; **Sub área:** *relaciones interpersonales*)

Tema: La amistad

Objetivo de la sesión:

- √ Proponer a las adolescentes el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias en la relación de amistad
- √ Que las adolescentes logren identificar la capacidad para mostrar afecto en su amistad.
- √ Que las adolescentes conceptualicen acerca de las características de una amistad constructiva, verdadera y permanente.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizaron dinámicas recreativas, para que el adolescente logre identificar la capacidad para relacionarse entre dos amigas, luego les presentó en power point el significado y las características de una amistad constructiva, verdadera y permanente mediante una fábula, después por afinidad de dos en dos analizaron las características del estado actual de su amistad y se les pidió que puedan mostrar su afecto una a la otra creativamente, posteriormente escribieron en sus cuadernos el nombre de dos amistades que cree que le satisface y que quiere mantener, finalmente proyectó una película que reflexiona acerca de una verdadera amistad.

Observaciones: las adolescentes se mostraron muy receptivas y atentas, ya que según lo manifestado, ellas deseaban entender más acerca de lo importante que es una amistad y como descubrir verdaderas amistades. De esa manera participaron activamente en cada dinámica. Así también comentaron que les pareció impactante y conmovedora la película y que la querían volver al ver.

Conclusiones: se logró proponer a las adolescentes el mantenimiento de las relaciones interpersonales satisfactorias en la relación de amistad, así también identificaron la capacidad mostrar afecto en su amistad y reflexionaron acerca de las características de una

amistad constructiva, verdadera y permanente mediante la presentación de power point y a película.

Sesión N° LXII

(Área 4: Habilidad inter personal; Sub área: relaciones interpersonales)

Tema: El noviazgo

Objetivo de la sesión:

- √ Promover en las adolescentes la capacidad para mostrar afecto en su noviazgo de manera constructiva.
- √ Brindar a las adolescentes estrategias de cómo realizar una elección adecuada para un noviazgo.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectaron dos videos cortos acerca de un noviazgo constructivo y otro destructivo, luego se explicó en power point, la capacidad para mostrar afecto en su noviazgo de manera constructiva y la importancia de realizar una elección adecuada para un noviazgo, posteriormente escribieron en sus cuadernos un análisis acerca de qué es lo que piensan acerca del noviazgo, después se proyectó otro video en el que una pareja contó su experiencia de cómo fue su noviazgo constructivo y saludable, finalmente escribieron en sus cuadernos un ideal de cómo desean que sea la etapa de noviazgo.

Observaciones: Se observó mucho entusiasmo e interés de las adolescentes en este tema, ya que de acuerdo a la presentación del programa ellas estaban esperando con ansias escuchar el tema, de lo cual pidieron sus cuadernos para tomar apuntes, así también copiaron el link del video para volverlo a oír porque les gustaron mucho los consejos que brindaron esa pareja, así también dijeron que no sabían que tenían esa capacidad para mostrar un afecto que ayude a vivir una relación constructiva y que también el desear una elección adecuada era algo que sentían.

Conclusiones: Se logró promover en las adolescentes la capacidad para mostrar afecto en su noviazgo de manera constructiva y se les brindó estrategias de cómo realizar una elección adecuada para un noviazgo.

Sesión N° LXIII

(**Área 4:** *Habilidad inter personal*; **Sub área:** *relaciones interpersonales*)

Tema: El matrimonio

Objetivo de la sesión:

- √ Que el adolescente logre conceptualizar algunas estrategias de cómo dar y recibir afecto de manera constructiva y sana en un matrimonio para que dure
- √ Que la adolescente identifique las características de un matrimonio duradero.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectaron videos cortos acerca de dos clases de matrimonio un destructivo-temporal que terminó en divorcio y otro constructivo-duradero hasta la muerte, luego se presentó en power point estrategias de cómo dar y recibir afecto de manera constructiva y sana en un matrimonio para que dure, terminando la explicación se proyectó una película acerca de dos parejas, uno que termina en divorcio y el otro que es constructivo y duradero, terminando la película, realizaron un análisis crítico mini grupal, acerca de las características de ambos casos, finalmente escribieron en sus cuadernos un ideal de cómo desean que sea su matrimonio.

Observaciones: en esta sesión las adolescentes estaban expectantes, ya que según la percepción de la mayoría, el matrimonio era algo despreciable, en el que sufres y te decepcionas de la pareja, pero al ver ese caso de matrimonios constructivos y duraderos que existen, les dio esperanza y les hizo desear vivir una realidad así para sus matrimonios.

Conclusiones: las adolescentes lograron conceptualizar algunas estrategias de cómo dar y recibir afecto de manera constructiva y sana en un matrimonio e identificaron las características de un matrimonio duradero.

Sesión N° LXIV

(**Área 4:** *Habilidad inter personal*; **Sub área:** *relaciones interpersonales*)

Tema: La familia

Objetivo de la sesión:

- √ Fomentar en las adolescentes la importancia de ser capaces de apreciar los sentimientos en una familia.
- √ Que las adolescentes identifiquen los roles importantes en una familia y cómo mantener una familia funcional, estable y segura.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó una película que trata acerca de una familia disfuncional, que al final cambia, posteriormente de manera grupal escribieron en un pliegue de hoja bon características acerca de cómo en el cambio de conducta practicaron la capacidad de apreciar los sentimientos de cada miembro de la familia y la influencia de los roles para el funcionamiento familiar, luego se les presentó en power point, la importancia de ser capaces de apreciar los sentimientos, los roles y cómo mantener una familia funcional, estable y segura, finalmente escribieron en sus cuadernos un ideal de cómo desean que sea su futura familia que formarán.

Observaciones: En esta sesión se observó sentimientos de tristeza, enojo en el momento de ver el título del tema, ya que el tema de familia es uno de los que más genera angustia, según lo que expresaron, de esta manera se les intentó motivar a aprender más acerca de la familia, para no cometer los mismos errores que sus familiares hicieron, de esta manera ante esa reflexión motivadora es que decidieron prestar atención y tener interés de la temática.

Conclusiones: Se logró fomentar en las adolescentes la importancia de ser capaces de apreciar los sentimientos entre una familia e identificaron algunos de los roles y comprendieron acerca de cómo mantener una familia funcional, estable y segura.

CONCLUSIÓN GENERAL: ÁREA INTERPERSONAL

Según las sesiones realizadas, se logró mejorar el mantenimiento de las relaciones sociales entre ellas (ya que al inicio existía rivalidad) pero hubo un cambio de actitud; empezaron a apreciar y valorarse unas a otras, lo cual permitió formar lazos de confianza y amistad. Por último se reforzó el hábito de guardar silencio para escuchar y comprender los sentimientos de los demás.

ÁREA 5: ESTADO DE ÁNIMO

OBJETIVO:

Producir en el adolescente una mejora en el desarrollo de su capacidad para disfrutar lo que hace, apreciando positivamente las circunstancias, expresando sentimientos positivos y reflexionando acerca del significado de la felicidad y el optimismo.

Sesión N° LXV

(Área 5: Estado de Ánimo; Sub área: Felicidad)

Tema: En busca de la felicidad

Objetivos de la sesión:

- √ Que las adolescentes desarrollen la capacidad de disfrutar de lo que uno hace y a la vez el aprender a expresar sentimientos positivos.
- √ Que las adolescentes identifiquen el significado de la felicidad y estrategias de cómo vivir la felicidad.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó un video acerca de cómo encontrar la felicidad, luego se presentó en power point el significado de la felicidad, estrategias de cómo desarrollar la capacidad para disfrutar de lo que uno hace y a la vez aprender a expresar sentimientos positivos, después realizó un juego de competencia entre dos grupos quienes recibieron reflexiones y mensajes positivos que alientan a vivir la felicidad, finalmente escribieron en sus cuadernos que estrategias adoptarán para vivir felices.

Observaciones: Las adolescentes estaban ocupadas en esta sesión, por esta razón duró menos tiempo, se les pidió que presten atención para acabar rápido y por eso participaron activamente, las adolescentes expresaron que disfrutaron de todo lo que hicieron en la sesión y que quieren continuar viendo el lado positivo de todo.

Conclusiones: las adolescentes desarrollaron la capacidad de disfrutar de lo que uno hace y a la vez el aprender a expresar sentimientos positivos y el significado de la felicidad y estrategias de cómo vivir la felicidad.

Sesión N° LXVI

(Área 5: Estado de Ánimo; Sub área: Felicidad)

Tema: La felicidad trascendente

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes conceptualicen el significado de la felicidad trascendente.
- √ Promover en las adolescentes el desarrollo de sentimientos positivos debido a su dimensión trascendente.

Descripción de la sesión: Al inicio se proyectó un video acerca de una adolescente que tiene fe en Jesús y como ella vive con optimismo siendo feliz en su creencia, posteriormente las adolescentes escribieron en sus cuadernos las creencias que tienen y que es lo que les hace feliz de la misma, luego se les explicó acerca de cómo influye en la felicidad la dimensión trascendente, se habló también acerca de la capacidad que tienen para poder disfrutar de la vida y a la vez expresar sus sentimientos positivos a través de su dimensión trascendente, posteriormente las adolescentes escribieron en sus cuadernos el significado que tiene para ellas la felicidad trascendente.

Observaciones: En esta sesión se observó curiosidad porque realizaron muchas preguntas, las cuales se intentaron responder lo más sencillo posible, así también hubo aportaciones interesantes acerca de la percepción de algunas adolescentes en su dimensión trascendente, de esta manera prestaron mucha atención e interés.

Conclusiones: Las adolescentes conceptualizaron el significado de la felicidad en el área trascendental y se logró promover en las adolescentes el desarrollo de sentimientos positivos debido a la influencia de su dimensión trascendente.

Sesión N° LXVII

(Área 5: *Estado de Ánimo*; Sub área: *Felicidad*)

Tema: El dominio propio de las emociones

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia de tener dominio propio sobre las emociones para poder expresar sus sentimientos positivos.
- √ Brindar a las adolescentes estrategias de cómo mejorar el dominio propio.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una dinámica que ejercita el dominio propio, el cual consistió en poner sobre la mesa bombones de chocolate, dictándoles la consigna de no comer hasta el final de la sesión, a los que obedecieron se les premió con tres bombones más, cómo una forma de premiar su auto control, luego se explicó acerca de la importancia de la misma para alcanzar la felicidad y se les brindó estrategias de cómo mejorarla, terminando de explicar les mostró cuatro videos que demostraban la diferencia de una persona que tiene dominio propio y otra que no, finalmente se realizaron otras dinámicas recreativas cómo países, el rey manda y el reloj tic tac para seguir reforzando a su dominio propio.

Observaciones: en esta sesión las adolescentes se mostraron alegres, participativas y graciosas, vale mencionar que cuando se dio la consigna de comer al final, también se les dijo que si quieren practicar el dominio propio podían hacerlo en ese momento y comerlo al final, de esta manera la mayoría de las adolescentes comieron al inicio, entonces a las que decidieron practicar el dominio propio, se les recompensó con tres bombones más, de esta manera quedaron felices y satisfechas, luego se escribió en la pizarra la frase: “*sin esfuerzo no hay recompensa*” y “*lo que vale cuesta más tiempo y esfuerzo*”. Durante la explicación

las adolescentes comentaron que no conocían la importancia del dominio propio, creían que había sido inventado para molestar y prohibir todo, pero se aclararon sus dudas y prejuicios acerca del dominio propio, en el momento de enseñar estrategias de cómo mejorar el dominio propio pidieron sus cuadernos para anotar estrategias para repasar y ponerlas en práctica, durante las dinámicas se divirtieron pero a muchas les costó practicar el auto control.

Conclusiones: Las adolescentes identificaron la importancia de tener dominio propio sobre las emociones para poder expresar sus sentimientos positivos y se logró brindarles estrategias de cómo mejorar la misma.

Sesión N° LXVIII

(Área 5: Estado de Ánimo; Sub área: Felicidad)

Tema: Relacional

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia que tienen las relaciones interpersonales para alcanzar la felicidad.
- √ Promover en las adolescentes la idea de tener relaciones sanas y constructivas.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una dinámica en la que interactuaron haciendo un psicodrama de diferentes roles en las relaciones interpersonales, los cuales permitieron a las adolescentes reconocer la importancia de cómo es la relación entre una familia, amigos y pareja. Luego se les explicó acerca de cómo influyen estas para alcanzar la felicidad, las cuales deben ser sanas y constructivas, posteriormente escribieron en sus cuadernos la importancia que tienen sus relaciones interpersonales y cómo creen que les afectan, luego se proyectó una película en la que reflexionaron la importancia de encontrar buenos amigos que influyan positivamente, por último se hizo un análisis grupal realizando una lluvia de ideas en la pizarra para describir cómo son las relaciones sanas y constructivas.

Observaciones: Las adolescentes participaron activamente en la dinámica del inicio durante la reflexión opinaron que para poder ganar el juego precisaban la participación de todas sin que falte ni una, ya que sin una no podrían completar ni ganar el juego, en la dinámica de escribir en sus cuadernos expresaron tristeza y asombro al ver que son pocas las personas importantes para ellas, porque la mayoría traicionan o dan la espalda, no construyen ni aportan, en ese momento manifestaron el efecto negativo que les genera no tener buenas amigas o familia, por último durante la película las adolescentes rieron y se divirtieron, de esta manera durante el análisis grupal quedaron motivadas a tener relaciones interpersonales sanas y constructivas.

Conclusiones: las adolescentes identificaron la importancia que tienen las relaciones interpersonales para alcanzar la felicidad y se logró promover la idea de tener relaciones sanas y constructivas.

Sesión N° LXIX

(Área 5: Estado de Ánimo; Sub área: Optimismo)

Tema: el éxito

Objetivo de la sesión:

- √ Que las adolescentes conceptualicen el significado de tener éxito.
- √ Que las adolescentes logren describir los tipos de éxito.
- √ Motivar a las adolescentes a alcanzar el éxito.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una dinámica competitiva, en la que ellas identificaron la reacción que tienen al ganar o al perder en el juego, luego se les explicó acerca del significado de tener éxito, tipos de éxito y como alcanzarla, después proyectó una película acerca de tres niños pobres que lucharon y perseveraron para alcanzar el éxito, posteriormente como ejercicio práctico escribieron en sus cuadernos un tipo de éxito que identificaron de la película y que tipo de éxito les gustaría alcanzar en este año,

finalmente se realizó una dinámica grupal en la que escribieron tormenta de ideas en un paleógrafo de que pasos y valores siguieron los niños de la película para alcanzar el éxito.

Observaciones: las adolescentes se mostraron atentas, ya que ellas expresaron el deseo de ser exitosas, luego lograron conceptualizar el significado de éxito ya que durante la sesión, se les preguntaba que era y respondían acertadamente en sus propias palabras, así también las adolescentes manifestaron el asombro que sentían al descubrir los tipos de éxito que existen, lo cual les produjo felicidad y optimismo al reflexionar que tipo de éxito están viviendo, por último se observó que las adolescentes quedaron motivadas a alcanzar este año un tipo de éxito, ya que al final de la sesión preguntaron que necesitaban para alcanzarla.

Conclusiones: Las adolescentes lograron conceptualizar el significado de tener éxito, al momento de responder la pregunta de su significado; así también describieron los tipos de éxito e identificar en cual están viviendo; por último se les motivó a alcanzar un tipo de éxito en este año.

Sesión N° LXX

(Área 5: Estado de Ánimo; Sub área: Optimismo)

Tema: Los pacificadores.

Objetivo:

- √ Que las adolescentes identifiquen la capacidad de transformar una situación difícil o problemática en una situación pacificadora.
- √ Promover en las adolescentes el valor de la Paz.

Descripción de la sesión: Al inicio se realizó una dinámica, en la que aprendieron a administrar, convertir y transformar materiales desechables a materiales productivos, terminando esta cada uno explicó lo que transformó y porque, luego se les explicó que así como son capaces de transformar y dar utilidad a un objeto desechable, son capaces de transformar una situación difícil o problemática en una situación pacificadora,

posteriormente se mostraron dos videos que demostraban situaciones en las que personas pacificadoras influyeron positivamente en distintas circunstancias, entonces se les explicó el valor de la Paz y su función para ser optimistas, finalmente cada adolescente escribió en un papelógrafo el ejemplo de un conflicto cotidiano y la posible solución para transformar el problema.

Observaciones: las adolescentes de diecisiete años fueron las que escucharon atentamente y participaron haciendo preguntas, ya que los conflictos con las niñas era muy frecuente, de esta manera identificaron su capacidad de poder brindar posibles soluciones y dijeron que intentarán poner en práctica durante la semana.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar la capacidad de transformar una situación difícil o problemática en una situación pacificadora, a través de la dinámica grupal y de los videos, así también se logró promover en las adolescentes el valor de la Paz.

Sesión N° LXXI

(Área 5: Estado de Ánimo; Sub área: Optimismo)

Tema: La Esperanza: enfrentando a los problemas

Objetivo:

- √ Que las adolescentes identifiquen la importancia de practicar el valor de esperanza para enfrentar a los problemas y llegar a una meta.
- √ Brindar y fomentar en las adolescentes estrategias de cómo desarrollar y mantener el valor de la esperanza.

Descripción de la sesión: Al inicio se explicó el significado de esperanza y su función. Luego se realizó una dinámica en la que practicaron el valor de la esperanza para enfrentar conflictos del juego, después se proyectó una película en la que se ve a una joven con cáncer y a pesar de su enfermedad terminal mantuvo una actitud optimista, con esperanza y por esta razón en sus últimos días vivió feliz. Posteriormente se hizo un

análisis grupal, luego se brindó estrategias de cómo desarrollar y mantener el valor de la esperanza, para alcanzar metas y enfrentar a los problemas y finalmente escribieron en sus cuadernos una lista de metas para realizarlas en los próximos 2 años y de qué manera fortalecerían al valor de la esperanza para alcanzarlas.

Observaciones: las adolescentes quedaron impactadas y expresaron sentir alegría y asombro al identificar la importancia de practicar el valor de la esperanza, porque según lo que ellas dijeron es que nunca consideraron que este podía ayudarles a enfrentar a los problemas y llegar a una meta. Después de la película comentaron acerca de los factores que creen que le influenciaron a practicar y mantener el valor de la esperanza, finalmente cuando se les expuso estrategias las adolescentes escucharon atentamente, preguntaron y anotaron en sus cuadernos para no olvidar.

Conclusiones: Las adolescentes lograron identificar el valor de tener esperanza para enfrentar a los problemas y para llegar a una meta y se logró brindarles y fomentar estrategias de cómo desarrollar y mantener el valor de la esperanza.

CONCLUSIÓN GENERAL: ÁREA ESTADO DE ÁNIMO

De acuerdo a las sesiones realizadas se concluye que se logró producir en las adolescentes una mejora en el desarrollo de su capacidad para disfrutar lo que hace, apreciando positivamente a las circunstancias, expresando sentimientos positivos y reflexionando acerca del significado de la felicidad y el optimismo, ya que cada uno de estos aspectos se lograron reforzar en las diversas dinámicas, juegos, videos y explicaciones, produciendo en ellas un cambio de conducta en la perspectiva de su vida, ya que lograron cambiar ciertas actitudes de su estado actual.

6.3 Fase 3: Evaluación final

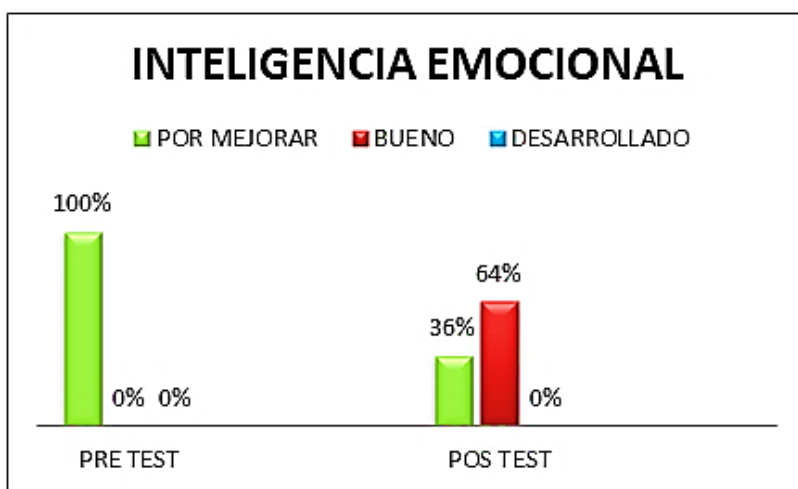
Por último se evaluó la influencia de un apoyo psicológico en el desarrollo de la Inteligencia Emocional, con un post test “Inventario de la Inteligencia Emocional de BarOn ICE”, el cual nos permitió conocer el nivel de impacto y efecto que causó el programa en los adolescentes.

CUADRO N° 6

INTELIGENCIA EMOCIONAL DE BARON: PRE Y POS TEST

NIVEL	PRETEST		POSTEST	
	Fr	%	Fr	%
Desarrollado	0	0%	0	0%
Bueno	0	0%	16	64%
Por mejorar	25	100%	9	36%
TOTAL	25	100%	25	100%

GRÁFICO DEL NIVEL DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PRE Y POS TEST



Resultados de diagnóstico del pre y pos test:

De acuerdo a los resultados obtenidos, se tiene que en el pre test, la población se hallaba con un porcentaje del 100% en el nivel más bajo, *por mejorar*; sin embargo, luego de realizar una intervención psicológica para la mejora de la Inteligencia emocional, se obtuvo en el pos test que, la población del nivel *por mejorar*, se redujo a un 36% y que el 64% de la población subió al nivel *bueno*, lo que significa es que hay un buen proceso hacia el desarrollo de la inteligencia emocional. Según Goleman, una persona con inteligencia emocional buena es capaz de sentir, conocer, entender, controlar y modificar sus impulsos o estados anímicos, al mismo tiempo que logra mantener una relación empática con los demás, todo esto es resultado de una activación de crecimiento y función, por tanto si se halla en un nivel bueno, esta influye y afecta en la construcción de su personalidad y en el ambiente que le rodea⁴², Según Mayer & Salovey, una persona con inteligencia emocional buena, tiene activa la habilidad de supervisar, entender y discriminar las emociones propias y las de los demás, utilizando la información para guiar sus pensamientos y sus acciones⁴³ Por último, según el Dr. Barón, una persona con inteligencia emocional buena tiene la capacidad de comprenderse a sí misma y expresarse de manera efectiva, y que al hacerlo, logra identificarse y relacionarse con las personas que la rodean, además de entender y aceptar nuestras fortalezas y debilidades, y expresarlas de manera no destructiva; en un nivel interpersonal, significa tener la capacidad de percibir las emociones, sentimientos y necesidades de los demás, y establecer grupos sociales constructivos y relaciones mutuamente satisfactorias⁴⁴. Por lo tanto, de acuerdo a los resultados obtenidos, las adolescentes lograron mejorar su Inteligencia Emocional. Por lo expuesto se concluye que hubo una mejora en el nivel de inteligencia emocional gracias a la intervención psicológica.

⁴² Goleman D. (2010). “La inteligencia Emocional en la Empresa” y “La Práctica de la inteligencia Emocional-Pág.69.

⁴³ Mayer & Salovey. La Inteligencia Emocional y la Educación de las Emociones. Pág. 70-71.

⁴⁴ Ugarriza C. & Pajares (2005) la evaluación de la Inteligencia Emocional a través del Inventario de BarOn ICE. Recuperado de: file:///C:/Users/HANIEL%20CARRASCO/Downloads/ICE%20BARON.pdf

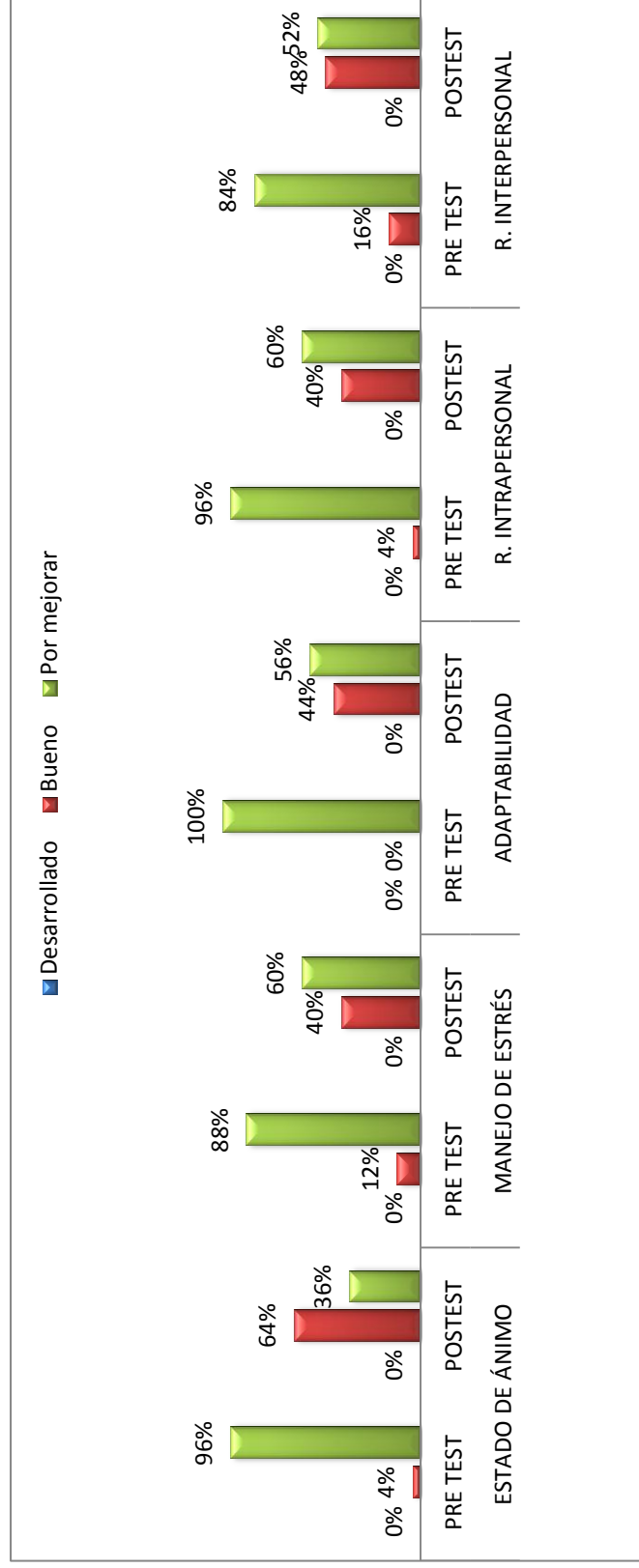
CUADRO N°7

DATOS DE LAS ÁREAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL PRE Y POS TEST

NIVEL	ESTADO DE ANIMO						MANEJO DE ESTRÉS						ADAPTABILIDAD						R. INTRAPERSONAL						R. INTERPERSONAL						I. E. GENERAL					
	PRETEST			POSTEST			PRETEST			POSTEST			PRETEST			POSTEST			PRETEST			POSTEST			PRETEST			POSTEST			PRETEST			POSTEST		
	Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%		Fr	%				
Desarrollado	0	0%		0	0%		0	0%		0	0%		0	0%		0	0%		0	0%		0	0%		0	0%		0	0%		0	0%				
Bien	1	4%		3	12%		10	40%		0	0%		11	44%		1	4%		10	40%		4	16%		12	48%		0	0%		0	0%		16	64%	
Por Mejorar	24	96%		22	88%		15	60%		25	100%		14	56%		24	96%		15	60%		21	84%		13	52%		25	100%		9	36%		25	100%	
TOTAL	25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%		25	100%	

GRÁFICO DE LOS DATOS DE LAS ÁREAS DE LA INTELIGENCIA

EMOCIONAL DEL PRE Y POS TEST



Según los datos obtenidos podemos interpretar lo siguiente:

En el área de *Estado de Ánimo*; el pre test indicó que el 96% de la población, se encontraba en el nivel “*por mejorar*” y que posterior a la intervención, el pos test indicó que el 64% de la población, mejoró en el área estado de ánimo, subiendo a un nivel “*bueno*”, por lo que son capaces de disfrutar de las actividades que realizan, apreciando positivamente la situación en la que se encuentran, expresando sus sentimientos con una actitud de gratitud y reflexión en el verdadero significado de la felicidad, optimismo y esperanza, por lo que podemos decir que la intervención tuvo efectos positivos en la población que se trabajó. Según el psicólogo Antoni Martínez⁴⁵, una persona con un buen estado de ánimo, atrae fácilmente a otras personas, cree que la vida le favorece, es más creativa, ligera y optimista. Así también según Robert Thayer⁴⁶, la persona con un estado de ánimo bueno, se encuentra en un estado calmado-energético, es decir que es activo, diligente en todas las acciones que hace y calmado al controlar el nerviosismo o pesimismo.

En cuanto al área de *Manejo de Estrés*, en el pre test, el 88% de la población estaba en el nivel “*por mejorar*”; luego de la intervención, el pos test indicó que el 40% de la población mejoró subiendo al nivel “*bueno*”, por lo que son capaces de trabajar bajo presión, enfrentándose a situaciones difíciles y evitando decisiones apresuradas (postergando sus impulsos emocionales y/o conductuales). Según Serrano⁴⁷ una persona con buen manejo de estrés, logra dominar la ansiedad que la misma genera, mediante la meditación diaria, la cual produce la suficiente fuerza que precisa para poder trabajar eficientemente, ser productivo y tomar buenas decisiones, haciendo frente a los nervios o circunstancias complicadas.

En el área de *Adaptabilidad* se obtuvo los siguientes datos: El pre test indicó que toda la población se encontraba en el nivel “*por mejorar*”; después de la intervención, el pos test demostró que el 44% de la población, mejoró subiendo al nivel “*bueno*”, por lo cual en dicha población son capaces de adaptar sus emociones, pensamientos y comportamientos ante ideas o situaciones desconocidas, a comprender la manera en que estas influyen en la toma

⁴⁵ Martínez, A. (2002) Universidad de Valencia (<https://www.antonimartinezpsicologo.com/mejorando-estado-animo>)

⁴⁶ Thayer, Robert E. (1996). *The origin of everyday moods: Managing energy, tension and stress*. New York, NY: Oxford University Press.

⁴⁷ Serrano, L. Súper habitus (<https://superhabitos.com/manejo-del-estres-y-productividad-personal>)

de decisiones y por último de conservar la objetividad sin que las emociones alteren su percepción. Según Chiavenato⁴⁸ una persona con una buena *adaptabilidad*, es aquella que es capaz de resolver problemas y reaccionar de manera flexible a las exigencias cambiantes e inconstantes del ambiente. Es decir, que es capaz de acomodarse a los cambios sin reducir su la eficacia y el compromiso.

En el área de *Relación Intrapersonal*, el pre test indicó que el 96% de la población, se hallaba en el nivel “*por mejorar*”; después de la intervención, el pos test demostró que el 40% de la población mejoró subiendo al nivel “*bueno*”, esto significa que mejoraron su auto concepto (que consiste en comprender y aceptar a sus emociones, limitaciones y posibilidades, como parte de sí mismas); también aprendieron a mantener una actitud de confianza, para comunicar sus sentimientos, creencias y pensamientos abiertamente. Según Gardner⁴⁹, una persona con una buena relación intrapersonal tiene conocimiento de los aspectos internos de sí misma, acceso a comprender, diferenciar y orientar su vida emocional para elegir una conducta coherente.

Por último, en el área de *Relación Interpersonal*, el pre test mostró que el 84% de la población se encontraba en un nivel “*por mejorar*” y que después de la intervención, el post-test indicó que el 48% de la población mejoró subiendo a un nivel “*bueno*”; esto significa que son capaces de escuchar activamente, comprender, apreciar los sentimientos de los demás, establecer lazos de confianza y contribuir con la sociedad. Según Daniel Goleman⁵⁰, una persona con una buena relación interpersonal, presenta empatía, en la que se da cuenta de lo que sienten los demás, sin necesidad de que lleguen a decirlo y así también es capaz de captar formas sutiles de comunicación no verbales y por esta, llegar a establecer contacto con el estado de ánimo de otras personas. Por lo tanto, se puede concluir que las adolescentes mejoraron en su Inteligencia Emocional debido a la intervención psicológica.

⁴⁸ Chiavenato, I. (2012) Gestión del talento humano, Editorial Interamericana de España.

⁴⁹ Gardner Howard, 2001, Inteligencias Múltiples la teoría en la práctica, Buenos Aires Argentina, Editorial PAIDOS

⁵⁰ Daniel G. (1998) Inteligencia emocional p. 86

CAPÍTULO VII

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1 CONCLUSIONES

De acuerdo al trabajo realizado, se presenta las siguientes conclusiones, que se exponen de acuerdo al orden de los objetivos específicos planteados al inicio del documento de la práctica institucional.

Primer objetivo específico: *“Diagnosticar el nivel de la Inteligencia Emocional, en las adolescentes, de 15 a 17 años de edad, del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija”.*

Según los resultados obtenidos en el pre test, se pudo diagnosticar que el 100% de la población se encontró en un nivel *por mejorar*; esto quiere decir que toda la población presentó dificultad en la capacidad de entender, controlar y modificar sus emociones, impulsos y estados anímicos, los cuales evidentemente afectan negativamente en la construcción de su personalidad y en el ambiente que les rodea, siendo este un obstáculo para tener éxito en las distintas áreas de la vida.

En cuanto al segundo objetivo específico: *“Realizar una Intervención psicológica a través de la realización de talleres, dinámicas y presentación de audiovisuales, para contribuir en la mejora de la Inteligencia Emocional en adolescentes de 15 a 17 años de edad, del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija”.*

De acuerdo al proceso de intervención, se tiene que:

En el área *Intrapersonal*, las adolescentes lograron desarrollar una auto comprensión de sí mismas, al descubrir sus fortalezas, debilidades y proyecciones, al tomar sus decisiones y al expresar abiertamente sus emociones negativas (las más frecuentes: tristeza, duda y enojo); de esta manera fueron asimilando, el impacto que tiene sus emociones, sobre sus pensamientos y acciones.

En el área *Inter-personal*, las adolescentes aprendieron a practicar guardar silencio para escuchar a las demás (escucha activa), a ser capaces de comprender los sentimientos de las demás, a identificarse con ciertas experiencias y a sentir confianza, para dar a conocer lo que realmente piensan y sienten, desarrollando los valores del respeto y responsabilidad social.

En el área de *Adaptabilidad*, las adolescentes aprendieron a resolver los problemas planteando soluciones alcanzables y a ser capaces de ajustar sus emociones a las condiciones cambiantes, siendo de esta manera coherentes consigo mismas y con los demás.

En el área *Manejo del Estrés*, las adolescentes demostraron trabajar bien bajo presión, ser tolerantes al estrés y controlar sus impulsos postergándolas o reemplazándolas.

En el área de *Estado de Ánimo*, fue evidente un cambio de actitud, aprendiendo a mantener una perspectiva optimista; nacía de ellas pedir un espacio de meditación para agradecer por la vida, así también demostraron conservar la esperanza, recordando frases, anécdotas y letras de canciones que se les había brindado en las sesiones de intervención.

Por lo expuesto, se puede concluir que la intervención realizada a las adolescentes, tuvo efectos positivos logrando cambios evidentes confirmados por el pos test.

El tercer objetivo específico alcanzado consistía en: *“Evaluar los resultados de la aplicación del programa de intervención, para la mejora de la Inteligencia Emocional, aplicando un post test a las adolescentes de 15 a 17 años de edad del “Hogar Moisés Navajas” en la Ciudad de Tarija”*.

De acuerdo a los resultados obtenidos, luego de realizar la intervención psicológica, el pos test demostró una mejora significativa en el 64% de la población que logró subir del nivel *“por mejorar”* al nivel *“bueno”*, por lo que son capaces de entender, controlar y modificar sus emociones, impulsos y estados anímicos, lo cual permite de manera eficaz mejorar en la construcción de su personalidad, al mismo tiempo mantener una relación empática con los demás, todo esto como resultado de una activación de crecimiento y función de su inteligencia emocional.

Se logró trabajar en las cinco áreas de la inteligencia emocional: intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, interpersonal y estado de ánimo. También dentro de ellas, se alcanzó

profundizar en el auto concepto positivo de sí mismas, una auto conciencia emocional, que conceptualicen una auto realización, que practiquen la habilidad asertiva y la empatía, que refuercen sus relaciones inter personales y responsabilidades sociales, que se sientan más adaptadas, flexibles, realistas, optimistas, felices, tolerantes al estrés y control de sus impulsos.

Todo esto se puede evidenciar con los resultados del pos test, aplicados a toda la población intervenida.

7.2 RECOMENDACIONES.

Habiendo concluido la práctica institucional en base la aplicación del programa y de acuerdo a los resultados obtenidos, surgen las siguientes recomendaciones.

7.2.1 A FUTUROS FACILITADORES:

- Elaborar actividades recreativas de acuerdo a los aficiones de las adolescentes, ya que esto promueve una mayor atención, interés, aprendizaje permanente y disfrute del programa.
- Se recomienda dar seguimiento y profundizar en las áreas: intra e inter personal, ya que el trabajar en ellas, produce una acelerada mejora del auto control emocional, el cual es óptimo para establecer un vínculo estrecho de confianza, empatía y escucha activa con los demás.
- Plantear un sistema de premio y castigo diferente a lo común, durante el programa de intervención psicológica, el cual, genere una participación activa, expectativa, diversión e interés.

7.2.2 A LA CARRERA DE PSICOLOGÍA.

- Continuar con programas de apoyo psicológico en las casas hogares de la ciudad de Tarija, ya que las mismas precisan continuamente de estos voluntariados.

- Brindar un apoyo emocional y motivacional a los futuros facilitadores de prácticas institucionales ya que el estrés y ansiedad de la misma afectan sutilmente en la salud psicológica y física del facilitador.