

INTRODUCCIÓN

La presente práctica institucional hace referencia a la implementación de un programa de fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de cada individuo. En esta etapa surgen cambios significativos, tanto físicos como psicológicos y, sobre todo, sociales. Durante este periodo, los jóvenes enfrentan desafíos que pueden afectar sus relaciones interpersonales. Por ello, es fundamental fortalecer sus habilidades sociales, ya que estas son esenciales para su bienestar y su integración en diversos entornos. Además, el desarrollo de estas habilidades impacta positivamente en su rendimiento académico y en sus futuras interacciones.

Por eso, el programa tiene el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes, utilizando una metodología activa y participativa que se centra en fortalecer habilidades como la comunicación, la empatía, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Así, el programa ayuda a los adolescentes a mejorar sus interacciones, ya sea con su familia, con sus amigos o en la escuela. Esto les permite tomar decisiones más acertadas a lo largo de su vida.

El capítulo I se enfocó en el planteamiento del problema desde el contexto a nivel internacional, nacional y regional, así como en una revisión bibliográfica sobre investigaciones que mostraron el deficiente manejo de las habilidades sociales. También se presentó la justificación, en la que se mencionó el aporte del programa, que benefició a los estudiantes de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2.

El capítulo II se relacionó con la historia, misión, visión y objetivos de la institución.

En el capítulo III se mencionaron el objetivo general y los objetivos específicos de la práctica.

En el capítulo IV se desarrolló el marco teórico, donde se observó una recopilación de información realizada mediante una revisión bibliográfica exhaustiva, considerando a autores importantes sobre el tema que definieron los principales tópicos abordados en el programa.

En el capítulo V se describió la metodología de la práctica institucional, que fue activa y participativa. También se explicaron los instrumentos utilizados para evaluar las habilidades sociales y se detallaron las técnicas implementadas en el programa.

En el capítulo VI se presentó el análisis e interpretación de datos, tanto de la evaluación inicial como del desarrollo de cada actividad del programa y, finalmente, de la evaluación final.

El capítulo VII incluyó las conclusiones y recomendaciones tras finalizar la práctica institucional.

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA
PRÁCTICA INSTITUCIONAL

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA INSTITUCIONAL

1.1. Planteamiento del problema

Todos los seres humanos, por su propia naturaleza, son seres sociales. Desde el momento de su nacimiento, pasan a formar parte de un grupo social. Asimismo, tienen la necesidad de comunicarse a través de diversos medios ya sean mediante la comunicación verbal o no verbal. Todos los individuos nacen con esta característica social, la cual se va desarrollando a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Sin embargo, algunas personas la van desarrollando y potenciando más que otras.

Existen personas que llegan a presentar diferentes dificultades a la hora de querer comunicar algo que desean, desde la postura que toman, el tono de voz que utilizan, los gestos que emplean, hasta la falta de empatía que manejan para con las personas que les rodean, algunas personas incluso por falta de confianza en ellos mismos no llegan a opinar o a expresar sus emociones y sentimientos.

Los Adolescentes experimentan un proceso de desarrollo integral que va más allá de los cambios físicos y hormonales. Este periodo está caracterizado por la búsqueda de identidad, la exploración de relaciones interpersonales y la adquisición de habilidades que serán fundamentales en su vida adulta. Es por eso que, en la etapa crucial de la adolescencia, sobre todo van experimentando varios cambios en su personalidad, en el colegio donde pasan la mayor parte de su tiempo. Entre estas habilidades, LAS SOCIALES juegan un rol trascendental al influir y dificultar en la forma en que los adolescentes se relacionan, comunican y enfrentan situaciones cotidianas. Hay que tener en cuenta que, si bien las habilidades sociales se van desarrollando desde que nacen, estas con el pasar el tiempo no llegan a ser habilidades bien manejadas para cualquier momento de sus vidas, esto puede ocurrir por diferentes factores, es por eso que en esta etapa de la adolescencia es importante fortalecer las habilidades sociales para enfrentar la vida social de la persona.

Sartori y López, citados por Betancourth (2017, pág. 134), explican que el adolescente que desarrolla habilidades sociales efectivas tienen la capacidad de comprender y gestionar tanto sus propias emociones como las de quienes lo rodean. Esto contribuye significativamente al fortalecimiento de sus relaciones interpersonales y le permite adaptarse de manera satisfactoria a las demandas y desafíos de su entorno.

Roca, citado en Bances (2014), subraya la importancia de un adecuado desarrollo de las habilidades sociales, que abarcan un conjunto de capacidad y destrezas que involucran la interacción con el entorno socio-afectivo de una persona. Estas capacidades son fundamentales para afrontar de manera competente las demandas diarias, contribuyendo al crecimiento y desarrollo integral del individuo. Se destacan cinco componentes clave: autoestima asertividad toma de decisiones, empatía y manejo de emociones. (pág.4)

Diversos factores en el entorno de la persona pueden impedir el desarrollo adecuado de las habilidades sociales necesarias para establecer relaciones sociales saludables a lo largo de la vida. En particular, se destaca la falta de habilidades sociales en los adolescentes por diferentes factores de su entorno social, como la conducta agresiva, la baja autoestima problemas de aceptación social, especialmente en el ámbito escolar

Estas características afectan negativamente la capacidad de interacción del individuo en los diferentes contextos sociales en los que se desenvuelve.

Es por ello que **numerosas investigaciones, tanto a nivel internacional como nacional y regional**, se han centrado en el estudio de las habilidades sociales, arrojando resultados de gran impacto.

Por ejemplo, Falcón (2023) observó en Lima Perú, en una investigación cuyo objetivo era determinar las relaciones entre las habilidades sociales y la conducta agresiva de los estudiantes de una institución educativa en San Martín de Porres, el 81 % (103 estudiantes) mostró un bajo nivel de destreza social, mientras que el 13% (46 estudiantes) tuvo un nivel medio y el 6% (8 estudiantes) un nivel alto. En cuanto a la variable de conducta agresiva, el 63% (80 estudiantes) manifestó conductas agresivas en un nivel alto, el 27 % (34 estudiantes) se ubicó en un nivel medio y el 10 % (13 estudiantes) en un nivel bajo. En conclusión, se menciona que es de vital importancia adquirir y desarrollar las habilidades sociales, las cuales permitirán disminuir o extinguir las conductas agresivas. (pág. 29-31).

La agresividad, como un componente dentro del conjunto de habilidades sociales, adquiere especial relevancia en este estudio. Los resultados destacan como desarrollo deficiente en habilidades sociales puede impactar de manera significativa en la persona, influenciando su comportamiento e interacciones con los demás.

Por otro lado, Sacaca llevo a cabo una investigación en Putina- Perú en el año 2022 con el objetivo de determinar las habilidades sociales en adolescentes de educación secundaria en un instituto educativo de Caya. La población estaba conformada por 39 adolescentes del primero al quinto grado de educación secundaria. Los resultados presentados en la tabla 1 de habilidades sociales indica que el 35,9% de los adolescentes tienen una categoría baja seguido de un 25,6 % correspondiente a la categoría promedio, se observa que ningún adolescente se ubica en la categoría muy baja, sin embargo en conclusiones se evidenció que los adolescentes de nivel secundaria pertenecientes a la Institución Educativa investigada, presenta categorías bajas de habilidades sociales esto explica que los adolescentes presentan ausencia de habilidades en entornos sociales con dificultades para relacionarse y comunicarse con otras personas. (pág. 111-117)

En la investigación mencionada, destaca una carencia generalizada en habilidades sociales entre los adolescentes estudiados, lo que puede llevar a dificultades en la integración sociales y en el manejo de interacciones cotidianas. Esta problemática subraya la necesidad de intervenciones y programas educativos que fomenten el desarrollo de habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales y el bienestar general de los adolescentes.

Carol Luna en la ciudad de La Paz- Bolivia en el año 2021 realizó una investigación con el objetivo de identificación de las habilidades sociales avanzadas que poseen los (as) estudiantes de quinto año de la carrera de psicología de la Universidad Mayor de San Andrés donde se evidenció en la Lista de Chequeo de Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein que un 49 %de la población presenta un grado bajo de habilidades sociales y un 14% de la población presenta un grado alto de habilidades sociales. Se observa que los estudiantes presentan pocas habilidades sociales avanzadas identificadas en los estudiantes como ser habilidades para pedir ayuda, participar y recibir instrucciones. A pesar de poseer dichas habilidades, los estudiantes no las utilizan de manera adecuada o no las ponen en

práctica, por lo cual solicitan ser mejoradas a través de programas de intervención en Habilidades Sociales para favorecer las buenas relaciones sociales. (pag,99).

A través de esta investigación se pudo observar que las habilidades son de vital importancia en diferentes etapas de la vida, en esta ocasión en el ámbito educativo de la formación profesional. Si bien es importante desarrollar estas habilidades dentro de la carrera de psicología de igual manera en diferentes carreras universitarias es necesario que la persona haya desarrollado las habilidades sociales para desempeñar su vida profesional de mejor manera, a la hora de una interacción con las personas de su entorno, para una resolución de problemas de cualquier situación como el estudio, laboral e incluso familiar.

En otra investigación, Romano en el año 2019 llevó a cabo una investigación en el departamento de Potosí titulada "Estrategia metodológica para el fortalecimiento de habilidades sociales en los estudiantes de tercer grado del colegio 'Juan Pablo II' de la ciudad de Potosí". En este estudio, se identificó una deficiencia en las habilidades sociales de los estudiantes. El análisis del diagnóstico reveló un bajo nivel en la dimensión conductual y un porcentaje preocupante en el nivel cognitivo. Los resultados del diagnóstico indicaron carencias significativas en habilidades sociales y una necesidad urgente de intervención, debido a la prevalencia de una comunicación inapropiada entre los estudiantes, ya sea pasiva o agresiva, una escasa disposición para escuchar diferentes puntos de vista, timidez para expresar opiniones y fragmentación en pequeños grupos, lo que genera un ambiente hostil en el aula. Las conclusiones del estudio, basadas en la aplicación de instrumentos a estudiantes y profesores, confirmaron un deficiente desarrollo de habilidades sociales entre los alumnos, quienes enfrentan dificultades para relacionarse en grupo y presentan inhibición para expresarse, lo que constituye una barrera significativa para su sociabilidad. (Pág. 163-169)

Es importante destacar que, en la investigación mencionada, tanto los aspectos conductuales como los cognitivos están interrelacionados y pueden influir en el desarrollo de las habilidades sociales. Abordar ambas áreas es crucial para mejorar la capacidad de una persona para entablar y mantener conversaciones significativas y satisfactorias.

A si mismo también resaltar que tanto las emociones como la autoestima son de vital importancia en el desarrollo de las habilidades sociales, ya que ambos son factores clave a la hora de la interacción efectiva con las personas de su entorno.

En este sentido el autor, Ortega en el año 2023 en Tarija realizó una investigación titulada “Relación entre las habilidades sociales y la autoestima en adolescentes de tercero a cuarto de secundaria comunitaria productiva de las Unidades Educativas de la Ciudad de Tarija” donde uno de sus objetivos eran “Establecer la relación entre el nivel de habilidades sociales con el nivel autoestima en sus dimensiones personal, escolar, hogar y social”. Y en sus conclusiones menciona que de acuerdo al resultado que se obtuvo, se puede decir que el grado de relación entre el nivel de habilidades sociales con el nivel de autoestima en su dimensión personal es positiva medio. En relación a la autoestima en sus dimensiones académica, familiares y sociales, se encontró un grado de correlación positivo débil. Esto quiere decir que mientras el nivel de autoestima suba, el nivel de habilidades sociales subirá o viceversa y con estos resultados también hace mención a que Un adolescente que tenga una autoestima alta, tendrá muchas más facilidades para forjar relaciones de calidad con otras personas. Mientras que un adolescente con una baja autoestima, tendrá serias dificultades para desarrollar sus habilidades sociales, puesto que la percepción que una persona tiene de sí misma, se apoya no solo en las creencias sobre quién es, sino también de lo que cree que los demás piensan al verle y hablarle. (pág.91).

Por otro lado, Campos (2022) realizó una investigación de las habilidades sociales e inteligencia emocional de los adolescentes reclusos del centro OASIS en ciudad de Tarija provincia Cercado, gestión 2022. El objetivo principal era identificar los niveles de las habilidades sociales e inteligencia emocional, así mismo realizar el análisis mediante la entrevista de las familias de los menores. En sus conclusiones Campos menciona lo siguiente:

“Los adolescentes reclusos en el centro OASIS de la ciudad de Tarija, carecen de habilidades sociales, que les permite un adecuado proceso de socialización y adaptación a las normas sociales, esta situación, repercute también en la buena gestión de su inteligencia emocional, observamos que ellos han aprendido a canalizar la misma a través de la agresión y la imposición de violencia para sobrevivir en un contexto carente de apego, empatía, respeto, sensibilidad humana, valores y principios que guíen hacia un comportamiento responsable y adecuado a las normas sociales.” (pág. 64)

En este sentido, Mena llevó a cabo en Yacuiba en 2009 en estudio titulado “Implementación de un programa de habilidades sociales en adolescentes de 14 a 16 años de

la Unidad Educativa Yacuiba”. El propósito de esta investigación fue determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en estos adolescentes y luego aplicar un programa para mejorarlas. Los resultados del estudio mostraron que el 57% de los adolescentes tenían un nivel bajo de desarrollo de las habilidades sociales para la interacción social, el 29% mostró un nivel medio de desarrollo y el 14% exhibió un nivel alto de habilidades sociales.

En cuanto al impacto del programa, los resultados indicaron una mejora significativa, ya que la mayoría de los adolescentes mostraron un nivel notablemente desarrollado de habilidades sociales (pág. 76-96)

De esta manera se puede demostrar la eficacia de la implementación de un programa de intervención de habilidades sociales para adolescentes, ya que existían resultados positivos al finalizar su aplicación en cada estudiante. Así mismo, eso podría contribuir al mejoramiento del clima escolar y las relaciones interpersonales dentro de la unidad educativa.

De manera similar, Salazar Alcázar (2008, pag.65) realizó una capacitación en Tarija en el Área de Habilidades Sociales a los adolescentes de 12 a 16 años de “Aldeas infantiles SOS”.

De acuerdo a los resultados de la pre-prueba se observa que los adolescentes presentan habilidades sociales ausentes con un 52.26% lo que indica que son personas inhibidas y tímidas que actúan de forma poco adecuada en distintas situaciones, así también un 34.21% de los adolescentes presentan una habilidad social poco desarrollada, es decir la tiene pero no las ponen en práctica; por último, es necesario observar que un mínimo pero significativo porcentaje, el 10,53% de los adolescentes muestran una habilidad social desarrollada eficazmente. El nivel de habilidades sociales que presentaban los adolescentes antes de la capacitación era mala ya que, no tenían las habilidades sociales necesarias para poder relacionarse con las personas, una vez realizada la capacitación se pudo observar que los adolescentes aprendieron las habilidades sociales positivas como ser: respetar a las personas, obedecer las reglas, saludar, entre otras que los ayuden a verse como personas capaces de desarrollar de manera adecuada dentro de la sociedad.

Todas las citas de investigación, tanto a nivel internacional, nacional y regional, resaltan la importancia de un desarrollo adecuado de habilidades sociales en los adolescentes como un aspecto crítico que impacta en múltiples áreas de sus vidas. El aislamiento, la falta

de empatía, la ansiedad social y las dificultades para comunicarse cara cara son solo algunas de las manifestaciones de la carencia de habilidades sociales en esta etapa crucial de cambios significativos.

Durante una conversación con la Directora Doris Rodríguez Gallo de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2, se mencionó que los estudiantes de este colegio carecen de habilidades sociales debido al entorno en que desenvuelven diariamente. Especialmente los adolescentes, quienes están atravesando cambios significativos y provienen en su mayoría de familias con recursos limitados. Esto dificulta que los padres dediquen suficiente tiempo para fortalecer las relaciones con sus hijos, lo que a su vez pueden impactar negativamente en el clima familiar y, por ende, en las emociones de los estudiantes.

Algunos estudiantes incluso trabajan por las mañanas y asisten a clase por la tarde, lo que puede afectar su capacidad de planificación y organización en su vida en general. Además, se mencionó que hay adolescentes que se mantienen aislados de sus compañeros y no participan en actividades escolares como danzas o deportes, e incluso no completan trabajos grupales en clase debido a la falta de una relación positiva con sus compañeros.

La falta de modales y la agresividad son problemas recurrentes, ya que muchos de ellos tienen dificultades para resolver conflicto y presentan un bajo nivel de sociabilidad. Es importante señalar que la institución no dispone de un psicólogo para abordar estos temas de suma importancia.

Basándonos en esta información, se propone implementar la práctica institucional “FORTALECIMIENTO DE LA HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 1RO, 2DO Y 3RO DE SECUNDARIA DE LA UNIDAD EDUCATIVA HUMBERTO PORTOCARRRO 2”, para que llegue a existir un cambio positivo en la unidad educativa, mejorando las relaciones entre los estudiantes y promoviendo un ambiente escolar más saludable, así como facilitar el desarrollo adecuado de las habilidades sociales de los alumnos adolescentes.

1.2. Justificación

Las habilidades sociales comprenden un tema importante para establecer relaciones interpersonales, también constituyen una base esencial para el bienestar emocional, el éxito académico y la preparación para los desafíos de la vida adulta. En la etapa crucial de la adolescencia, los jóvenes se embarcan en un viaje de autodescubrimiento y desarrollo personal que influye directamente en su futuro. Uno de los pilares fundamentales de este proceso es la adquisición de habilidades sociales sólidas y efectivas.

La práctica institucional se propuso porque es necesario fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa “Humberto Portocarrero 2” con información clara y precisa para una mejor comprensión, esto ayudara al buen desenvolvimiento de los adolescentes en el contexto que se encuentren tanto en su presente como en su futuro.

El presente estudio se sustenta en un **aporte teórico** significativo, ya que contribuirá al conocimiento sobre el nivel de Habilidad Social entre los alumnos de 1ero, 2do y 3ero de secundaria de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2. Es importante destacar que la unidad educativa carece de datos previos sobre este tema, lo que resalta la relevancia de esta práctica institucional.

Además, presenta un **aporte práctico** mediante la implementación del programa, el cual conlleva beneficios significativos para la Unidad Educativa. Este programa contribuye al fortalecimiento de las habilidades sociales en los estudiantes de primero, segundo y tercer año de secundaria. Durante la ejecución del programa, los estudiantes adquirirán conocimientos tanto teóricos como prácticos sobre esta temática, lo que se espera repercuta en resultados positivos. Esperando a que se llegue a generar un cambio positivo en cada estudiante, mejorando sus relaciones interpersonales dentro de su propio entorno. Se aspira a que cada estudiante logre fortalecer sus habilidades sociales y se beneficie de manera integral.

Por último, es importante destacar el valioso **aporte metodológico** ya que, al momento de proponer el programa, se llevó a cabo una exhaustiva recopilación de datos procedentes de diversas fuentes de información, incluyendo tesis, textos que contiene información sobre el tema, así como actividades diseñadas para trabajar con adolescente. Además, se incorporaron actividades de creación propia, a partir de la revisión exhaustiva

de la literatura existente. Es importante destacar que también se contó con la colaboración de la inteligencia artificial para el diseño y desarrollo de algunas actividades.

Todas estas actividades, seleccionadas meticulosamente por la facilitadora, han sido consideradas las más adecuadas para su implementación, teniendo en cuenta la edad de la población a la que se está dirigiendo. Están diseñadas con el propósito de fomentar el desarrollo de habilidades sociales relevantes para la vida adolescente, tanto en el presente como en el futuro. Se espera que estas habilidades no solo faciliten la interacción dentro del entorno educativo, sino que también preparen a los adolescentes para desenvolverse eficazmente en cualquier contexto social al que se enfrenten.

Además, se anticipa que el programa contribuiría significativamente a fortalecer los lazos familiares, proporcionando a los adolescentes las herramientas necesarias para expresar sus pensamientos, emociones y sentimientos de manera asertiva, no solo promoviendo el desarrollo personal de los estudiantes, sino que también los preparará para ser miembros activos y participativos en sus familias y con las personas que los rodean en distintos contextos sociales.

CAPÍTULO II

**CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA
INSTITUCIÓN**

II.CARACTERÍSTICAS Y OBJETIVOS DE LA INSTITUCIÓN

2.1Historia de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2

En la ciudad de Tarija siendo un lunes 03 de marzo de 1989, fue fundado, el Colegio Humberto Portocarrero 2 en presencia de la Hermana Adelina Serangeli Bule Directora Departamental de Fe y Alegría, en homenaje póstumo y a la memoria del meritorio maestro y pionero de Fe y Alegría en Bolivia Humberto Portocarrero Béjar, actualmente se encuentra ubicada en el Barrio La Unión y desarrolla sus actividades académicas en el turno tarde con el nivel secundario; donde a partir de la gestión 2023, bajo la Dirección de la Lic. Doris Rodríguez Gallo, después de varias gestiones realizadas se convierte en una **Unidad Educativa Plena, con el Bachillerato Técnico Humanístico**, con las carreras de **transformación de alimentos y gastronomía**; siendo la primera Unidad Educativa Plena con el BTH de la Familia de fe y Alegría, en todo el Departamento de Tarija.

2.2. Objetivos de Gestión

Planificar, organizar y ejecutar las diferentes actividades de la gestión curricular y administrativa en cumplimiento a la normativa vigente, en coordinación con la comunidad educativa, a través de la participación activa, creativa y con igualdad de derechos de todos los ámbitos, haciendo uso de la tecnología y el cuidado del medio ambiente.

2.3. Misión

Somos una Unidad Educativa impulsora de la fe cristiana, comprometida en la formación integral, de los estudiantes y en la transformación de las comunidades en condiciones de vulnerabilidad, pobreza y exclusión, que desarrolla propuestas educativas innovadoras de calidad e implementa diversas estrategias contextualizadas a las necesidades de las personas, la diversidad sociocultural de Tarija.

2.4. Visión

La Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2, dependiente del movimiento de educación popular e integral de FE Y ALEGRÍA mejoran su calidad de vida y coadyuvan en la construcción de una sociedad justa, equitativa, inclusiva, intercultural, democrática, productiva y en armonía con el medio ambiente

CAPÍTULO III

**OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS DE
LA PRÁCTICA**

III. OBJETIVOS GENERALES Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA PRÁCTICA

3.1. Objetivo General

- Desarrollar un programa para fortalecer las habilidades sociales en estudiantes de 1er, 2do y 3er año de secundaria en la Unidad Educativa "Humberto Portocarrero 2" de la Ciudad de Tarija, durante la Gestión 2024.

3.2. Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales antes de iniciar el programa.
- Implementar un programa de habilidades sociales, a través de una metodología activa participativa, orientado a potenciar las capacidades de comunicación, empatía, resolución de conflictos y trabajo en equipo, que permitan a los adolescentes mejorar sus relaciones interpersonales y su adaptación al entorno social.
- Determinar la efectividad del programa a través de una valoración final

CAPÍTULO IV

MARCO TEÓRICO

IV. MARCO TEÓRICO

Las habilidades sociales son un componente fundamental de la interacción humana y desempeñan un papel crucial en nuestra vida cotidiana. Estas habilidades son la base de las relaciones interpersonales. A medida que se avanza en un mundo cada vez más conectado, las habilidades sociales se vuelven aún más esenciales para el éxito personal es por eso que se debe fortalecer habilidades sociales en los adolescentes quienes atraviesan por una etapa de cambio tanto biológico como social. En este capítulo se presentará toda la revisión teórica realizada acerca del tema de las “HABILIDADES SOCIALES Y ADOLESCENTES”.

4.1. LA ADOLESCENCIA

Es un periodo de transición entre la niñez y la adultez en donde tiene lugar la madurez sexual, el pensamiento formal y la tarea psicosocial principal es el logro de la identidad. Según Erikson (1959), esta etapa implica la integración de diversas dimensiones de la identidad, incluyendo aspectos sexuales, sociales, físicos, psicológicos, morales, ideológicos y vocacionales.

Durante esta etapa, los adolescentes experimentan una serie de cambios significativos que impactan su capacidad para interactuar con los demás y desarrollar relaciones sociales. Es crucial que, en esta etapa de su vida puedan fortalecer las habilidades sociales para que al momento de interactuar sea de manera positiva y construir relaciones significativas a lo largo de su vida. La Organización Mundial de la Salud, define la adolescencia como el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Se clasifica en primera adolescencia, precoz o temprana de 10 a 14 años y la segunda o tardía que comprende entre 15 y 19 años de edad” (Borras, 2014, pág. 5).

4.1.1. El Adolescente en el ámbito Social

Los Adolescentes en esta etapa buscan encontrar su propio lugar en grupos sociales más amplios, como ser amigos, compañeros de clase o comunidades en línea. Llegan a estar más interesados en la opinión de sus pares y buscan ser aceptados. La influencia de los amigos puede llegar a ser fuerte y los adolescentes pueden enfrentarse a diferentes presiones

para conformarse o adoptar ciertos comportamientos para encajar, llegan a tener conflictos con cualquier figura de autoridad, durante todo este ámbito social el adolescente va desarrollando su autonomía como persona.

Aguilar y Catalán (2005); Indica que en el área social se produce un quiebre en las relaciones interpersonales en las diferentes áreas (familias, amistades) con un marcado afán de independencia que genera conflictos en las relaciones con los padres, presentando además arranques de independencia y actuaciones infantiles que requieren protección y dependencia, bajo este contexto se puede decir que todo lo que rodea al adolescente ejercen influencia en estos y al mismo tiempo se ven enfrentados a distintos cambios sociales estímulos y desafíos que generan respuestas necesarias para su desarrollo personal y social. (Pág. 3).

4.1.2. El Adolescente en el Ámbito escolar

El colegio juega un papel importante de socialización para el adolescente, ahí se relaciona constantemente con sus compañeros y profesores, además en ella interviene muchas horas a lo largo del día.

Según Pérez, Cabani, Carretero y Juando, citados en Izco (2007, pag.134) “Entiende la escuela como un instrumento de transferencia social que ha de ayudar al adolescente a integrarse en la edad adulta”

Las relaciones entre compañeros suelen ser conformadas por grupos grandes, dentro de las cuales se crean sub grupos y reflejando reflejados una jerarquía social-cultural. Salvado (2002), afirma que en dicho entorno aparecen algunos grupos informalmente estructurados que se muestran como pequeños grupos de amigos y que pueden llegar a ser grupos cerrados. En torno a diversas afinidades, estatus socioeconómico, origen racial, origen geográfico etc. Ningún estudiante quiere ni probablemente estar fuera de alguno de los grupos existentes en las unidades escolares. (Izco,2009, pag.136).

Podemos reiterar como los compañeros y diferentes personas son importantes en la satisfacción del adolescente en el colegio, si bien estos están divididos por grupos por diferentes motivos sociales, el estudiante adolescente debe manejar una facilidad de las habilidades sociales para integrarse a uno de ellos y tener esa satisfacción de pertenecer a un grupo y no sentirse aislado de su entorno.

Izco (2007) llega a mencionar que “Sin embargo la relación de los adolescentes con la escuela puede llegar a ser tensa en algunos casos el fracaso escolar y la disminución del rendimiento académico son frecuentes en estos años. Se trata de una época en la que se están experimentando cambios en todos los niveles y este conlleva un desajuste que pueda desembocar en la desmotivación escolar”. (pag.137)

Si bien se menciona que en el colegio puede llegar a ver fracaso escolar y este pueda ser influenciado por la falta de habilidades sociales, el no poder expresarse con facilidad, o no manifestar sus pensamientos, llega a repercutir de manera negativa en el adolescente, por lo que también puede llevar a tener poca interacción social con sus compañeros.

4.1.3. El Adolescente en el Ámbito Familiar

El contexto familiar es el escenario donde se transmite los primeros valores, así como, donde se construye los comportamientos en la adolescencia que van a estar presentes durante el resto de la vida (Higuera y Cardona, citados en Gonzales y Molero 2021).

Es por eso que, si existe un contexto familiar no adecuado o si la educación de los hijos no se lleva de manera correcta, con el pasar del tiempo estos se verán afectados de tal manera que se les dificultará la resolución de conflictos, la comunicación con diferentes personas, la conducta asertiva en cualquier contexto social, la falta de empatía y así También problemas con la autoestima que pueden desencadenar variedad de situaciones negativas en el adolescente como depresión.

4.2. LAS HABILIDADES SOCIALES

4.2.1. Historia de las Habilidades Sociales

La historia de las habilidades sociales llega a ser compleja ya que ha tenido una serie de raíces históricas a lo largo del tiempo en respuestas a las necesidades cambiantes del contexto social del ser humano. La historia se va desarrollando sobre cuándo fue utilizado por primera vez el término de las habilidades sociales, el sinónimo con el cual se refería años antes, esto se desglosará mencionando a diferentes autores que tuvieron que ver con las historias de las habilidades sociales.

El origen de las investigaciones de las habilidades sociales se desarrolló en Estados Unidos, dando una serie de evolución y trabajos relacionados con la personalidad, conducta asertiva, libertad emocional, efectividad emocional, terapia de aprendizaje, al mismo tiempo empezó un impulso en Inglaterra la cual tenía una perspectiva diferente, basándose en las conductas asertivas. (Caballo. 2005)

Amara, Pinto y Becerra (2015, pag.18) señala que “el término de las habilidades sociales fue difundido en Oxford, Inglaterra por Agyle y otros. El origen del movimiento de las habilidades sociales se atribuye a menudo a Salter (1949 Citado por Caballo 1996) que promovió técnicas para aumentar la expresividad verbal y facial. En 1959, Wolfe utilizó por primera vez el término “conducta asertiva” refiriéndose a la expresión de sentimientos negativos y de defensa de los propios derechos (Caballo.1996).

Se puede interpretar como las habilidades sociales por diferentes autores, manejaban diferentes términos como conducta asertiva para referirse a las habilidades sociales tomando en cuenta También el significado y el objetivo de este término.

Si bien la conducta asertiva fue utilizada para referirse a las habilidades sociales se toma en cuenta que hoy en día la conducta de una persona está influenciada por su capacidad de interactuar y de comunicarse ya que en las habilidades sociales se maneja la empatía, asertividad, comprender señales sociales. Además, Amaral, Pinto, Bezerra (2015), hace referencia a que la relación entre la teoría del análisis de conducta y las habilidades sociales tienen el mismo marco conceptual y filosófico, es decir, la comprensión de los conceptos está pautadas en el respeto de la contingencia que controla el comportamiento social de los individuos en interacción. (pág.19)

4.2.2. Diversos conceptos de habilidades sociales

La habilidad social abarca una diversidad de conceptos, ya que los autores que las definen no coinciden en una única y unánimemente aceptada. Sin embargo, todas llegan a ser validas a lo que se entiende por habilidades sociales, es por eso que a continuación se presentarán diversos conceptos de diferentes autores. En el primer concepto que se expondrá, el autor ofrece una explicación detallada sobre lo que son las habilidades sociales.

Prette y del Prette citados en Martínez (2012), menciona que las habilidades sociales son “Constructos descriptivos, es el conjunto de los desempeños presentados por el individuo frente a las demandas de una situación interpersonal, considerando la situación en un sentido amplio que incluya variables de la cultura”. (pág.60)

Por otro lado, la conducta socialmente habilidosa se define como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (Caballo, 1986 citado en Vicente E. Caballo, 2007. pág. 6)

En este concepto se menciona una parte importante de lo que se quiere conseguir con las habilidades sociales para las personas, de poder expresar libremente y de tener la capacidad de poder expresar sus sentimientos, deseos y opiniones ante los demás de manera adecuada dependiendo del contexto en el que se encuentren.

El grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones similares de la otra persona y comparta estos derechos, etc. con los demás en un intercambio libre y abierto (Phillips, 2007 citado en Vicente E. Caballo pág. 5).

De igual manera se indica que las personas deben comunicarse de una manera respetuosa, razonable que satisfaga a sí mismo, pero sin faltar el respeto a los demás, al poder leer estos diferentes conceptos se puede mencionar que llegan al mismo punto de que la persona debe tener habilidades sociales para lograr tener una interacción con una buena comunicación que tenga resultados que favorezca en su vida a la persona.

En este contexto, se afirma que “Son aquellas conductas aprendidas que ponen en juego las personas en situaciones interpersonales para obtener o mantener reforzamiento del ambiente, también se les considera como vía o ruta hacia los objetivos de un individuo.” (Nelly, Jeffrey .1987 citados en Goldstein 1980. R. 2002).

Se menciona que las habilidades sociales son conductas aprendidas las cuales van a llegar a manifestarse a la hora de compartir alguna conversación o diversa situación con una o muchas personas y esto definirá el tipo del ambiente que el sujeto quiera crear en ese preciso momento. En este sentido las Habilidades sociales son conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal, son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas (Casares, 1997).

Además, las diversidades de conceptos nos llevan al mismo objetivo que se quiere tener con las personas sobre las habilidades sociales. Este también es el caso del autor Goldstein (1987, R.2002) que definen las habilidades sociales como un conjunto de habilidades y capacidades distintas como específicas para las relaciones interpersonales saludables y la resolución de problemas de tipo interpersonal y socioemocional, desde actividades básicas como complejas e instrumentales. En consecuencia, se va desarrollando y ejerciendo desde los primeros años de vida y se van incrementando a través de la interrelación con el mundo que los rodea.

Finalmente, la autora de la escala de habilidades sociales Gismeros, entiende la conducta socialmente habilidosa como:

El conjunto de respuestas verbales y no verbales particularmente independientemente y situacionalmente específicas a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no asertiva responde en todo ello a los demás (Gismero. 2002. pag.123)

Como fue mencionado con anterioridad los diversos conceptos llegan a decirnos lo mismo sobre habilidades sociales, la interacción, comunicación asertiva para la satisfacción de la propia persona como las de su entorno para tener resultados buenos a la hora de una conversación o de cualquier situación que esté teniendo con las personas.

4.2.3. Características de habilidades sociales según Goldstein

Estas características que se mostrarán a continuación desempeñan un papel fundamental en la forma en que nos comunicamos, establecemos relaciones, resolvemos

conflictos y nos adaptamos a diversas situaciones sociales. exploraremos una serie de características clave que definen y enriquecen nuestras habilidades sociales.

Las principales características de las habilidades Sociales que nos menciona Goldstein, (1987. R.2002) son:

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

4.3. LA ADQUICISIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Michelson (1987), plantea que las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje, por lo que la infancia es una etapa crítica para la enseñanza de éstas. Igualmente señala que su acrecentamiento está ligado al reforzamiento social.

En relación con la adquisición de habilidades sociales, estas se desarrollan a lo largo del crecimiento del individuo, especialmente al interactuar con diferentes personas de su entorno. Durante estas interacciones, el individuo adoptará diversas conductas que se manifiesta en contextos específicos.

Además, el paso de la niñez a la adolescencia supone la adquisición de habilidades sociales más complejas, puesto que los cambios físicos y psíquicos implican una modificación del rol del adolescente respecto a cómo se ve a sí mismo, cómo percibe al mundo y cómo es visto por los otros (Guzmán, 2007)

4.4. HABILIDADES SOCIALES NO ADQUIRIDAS

Existen múltiples razones por las cuales una persona puede enfrentar dificultades para desarrollar habilidades sociales. Aunque la infancia es el período en el que se aprende en mayor medida a relacionarse con los demás, diversos factores pueden interferir en este proceso. Entre estos factores se encuentran el entorno familiar, un ambiente social negativo o carente de oportunidades para practicar habilidades sociales.

Como señala Martínez (2001, p. 13), citado en Salazar (2008, p. 21), “Las personas nunca las han aprendido porque o bien no han tenido un modelo adecuado o bien no hubo un aprendizaje directo”. Esto indica que, aunque las habilidades sociales existen, su manejo puede verse afectado por la falta de modelos o experiencias adecuadas.

Por lo tanto, es crucial desarrollar estas habilidades desde la infancia. Sin embargo, si no se han desarrollado adecuadamente en esa etapa, es posible fortalecerlas durante la adolescencia.

4.5. COMPONENTES CONDUCTUALES DE LAS HABILIDADES SOCIALES SEGÚN CABALLO

Se han llevado a cabo diversas investigaciones sobre los componentes conductuales de las habilidades sociales, muchas de las cuales se basan en especulaciones intuitivas. Caballo (1988), realizó una revisión bibliográfica de 90 estudios, realizados entre 1970 y 1986, que emplearon componentes conductuales en sus investigaciones, encontrando varios elementos relevantes.

Aunque existen numerosos elementos conductuales, a continuación, se detallarán algunas de las características más significativas de estos componentes en relación con las habilidades sociales.

4.5.1. La comunicación no verbal: En el contexto de las habilidades sociales, comprender y utilizar eficazmente tanto la comunicación verbal como la no verbal es esencial para establecer relaciones positivas, comprender a los demás y expresar claramente nuestras intenciones y emociones. La práctica y la mejora de estas habilidades pueden ayudar a las personas a interactuar de manera más efectiva y satisfactoria en una variedad de situaciones sociales. Según Vicente E. Caballo. (2007), indica que la conducta tanto verbal como no

verbal es el medio por el que la gente se comunica con los demás y ambos constituyen los elementos de la habilidad social.

La comunicación no verbal es inevitable en presencia de otras personas. Un individuo puede decidir no hablar, o ser incapaz de comunicarse verbalmente, pero todavía sigue emitiendo mensajes sobre sí mismo o a los demás por medio de su cara y de su cuerpo. (Vicente E. Caballo 2007. Pág. 24).

Dentro de la comunicación no verbal existe puntos que las personas llegan a manifestar de forma no verbal, pero sí de forma verbal como se había indicado anteriormente como ser:

4.5.2. La Mirada: El contacto visual es una herramienta poderosa en las habilidades sociales para interactuar. Puede mejorar la calidad de las interacciones sociales, transmitir emociones y establecer una conexión más fuerte con los demás. Practicar el contacto visual adecuado puede contribuir en gran medida al éxito de las relaciones sociales y profesionales.

Nos dicen que un periodo de contacto ocular hace que comience una interacción, durante la cual el que escucha mira normalmente al que habla. El que habla se centra en el que escucha para ver si está atento y también para señalarle su turno de la palabra. (Argylr y Cook 1976; Kendo 1967) citados en (Vicente E. Caballo 2007. Pág. 27)

4.5.3. Las dilataciones pupilares: Las pupilas pueden proporcionar información sutil sobre las emociones y el nivel de interés de una persona en una interacción social.

Pero solo se ven afectadas por la luz. También los cambios emocionales afectan al tamaño de la pupila, Cuando observamos algo que estimula nuestro interés la pupila se dilata más de lo que correspondería por la iluminación ambiental por el momento. Por el contrario, las pupilas se contraen cuando observamos algo que rechazamos (Vicente E. Caballo 2007. Pag, 30).

4.5.4. La expresión facial: Ser consciente de las señales faciales propias y de los demás puede mejorar la comunicación y la comprensión en situaciones sociales.

La expresión facial juega varios papeles en la interacción social humana:

1: Muestra el estado emocional de un interactuar, aunque este puede tratar de ocultarlo.

2: Proporciona una retroalimentación continua sobre si comprende, se está sorprendiendo, se está de acuerdo, respecto a lo que se está diciendo.

3. Indica actitudes hacia los demás puede actuar de meta comunicación, modificando o comentando lo que se está diciendo. (Argyle 1969 citado en Vicente E. Caballo 2007. Pág 32)

4.5.5. Postura Corporal: La postura corporal se refiere a la manera en que una persona sostiene y posiciona su cuerpo mientras se comunica con otros individuos. Esta comunicación no verbal puede incluir gestos, expresiones faciales, movimientos, contacto visual, distancia personal y la posición general del cuerpo.

Según Mehrabian (1972) indica que existe dos principales dimensiones de la postura en contextos sociales, son el acercamiento (caracterizado por inclinarse hacia adelante, el tocar, la proximidad física, la mirada, la orientación directa) y de igual manera la relajación caracterizada por posición asimétrica de los brazos, posición asimétrica de las piernas indica también que una postura tensa puede comunicar sumisión. (Vicente E. caballo 2007)

4.5.6. Componente paralingüístico: Se refiere a los aspectos de la comunicación que no están relacionados con el contenido literal de las palabras, pero que aún desempeñan un papel importante en la forma en que se perciben y se interpretan los mensajes; incluyen elementos como el tono de voz, la entonación, el ritmo, la velocidad, el volumen y otros aspectos vocales.

Los elementos paralingüísticos raramente se emplean aislados. El significado transmitido es normalmente el resultado de una combinación de señales vocales y conducta verbal y es elevado dentro de un contexto o una situación determinada. (Vicente E. Caballo 2007. Pág. 63)

4.5.6. El volumen: El volumen de la voz se puede interpretar de diferentes maneras dependiendo el contexto de la conversación que se está teniendo con las personas.

“Un volumen moderado puede indicar agrado, actividad, alegría. Los cambios en el volumen de la voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco en volumen no será muy interesante de escuchar”. (Vicente. E Caballo 2007. Pág. 65)

4.5.7. La velocidad: Diferentes velocidades del habla también puede llegarse a interpretar de diferente manera

Según Vicente E. Caballo menciona que la velocidad del habla también lleva señales psicológicas como: el habla lenta puede indicar tristeza, afecto o aburrimiento, mientras que el habla rápida puede indicar alegría o sorpresa y el habla demasiado rápida cuando se pide una cita o cuando se da un cumplido puede disminuir su afectividad. (2007)

4.6. DIMENSIONES DE HABILIDADES SOCIALES

4.6.1. Dimensiones de las habilidades sociales según Goldstein

Para comprender y desarrollar las habilidades sociales de manera efectiva, es esencial analizar sus diversas dimensiones o componentes. Cada dimensión aporta una perspectiva única sobre cómo nos relacionamos con los demás y cómo interpretamos y respondemos a las señales sociales que encontramos en nuestras interacciones diarias. Goldstein menciona seis puntos para tipología de las habilidades sociales.

4.6.1.1. Habilidades Sociales Básicas

Las primeras habilidades sociales son comportamientos humanos de carácter básico, referidos a la comunicación social (Goldstein, 1980).

En este primer punto nos indica que se debe tener la característica de escuchar, iniciar una conversación, poder lograr mantener una conversación con cualquier persona se tenga que interactuar. Formular una pregunta. Dar las gracias. Y presentarse a otras personas.

Esta primera dimensión, se centra en un conjunto de habilidades en mejorar la comunicación y las interacciones sociales de la persona. La comunicación es importante en la vida de la persona ya que gracias a eso se puede llevar a entablar conversaciones y formar relaciones interpersonales con las personas del propio

entorno. Ya que es un intercambio de información, ideas emociones entre personas en diversos contextos sociales.

Katz & Khan (1986) citado en Duran (2020) manifiestan que la comunicación social permite a la organización mantener la coordinación entre sus distintas partes y alcanzar así su característica esencial: la de ser un sistema. Actualmente, la comunicación es un aspecto importante que favorece las relaciones interpersonales eficientes, en el contexto de la organización.

4.6.1.2 Habilidades Sociales Avanzadas

Las habilidades sociales avanzadas llegan a ser conductas que desarrolla la persona para relacionarse satisfactoriamente con su entorno social, se refieren al liderazgo.

Goldstein (1980) refiere que las personas deben pedir ayuda en cualquier situación que se encuentren, lograr participar en cualquier actividad ya sea académica o laboral, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a los demás.

Esta dimensión llega a ser más compleja, va más allá de las habilidades sociales básicas ya que la persona debe saber negociar, trabajar en equipo pertenecer a grupos y adaptarse a ellos, la persona debe trabajar en saber desenvolverse para interactuar de manera efectiva en un grupo, ya sea como un integrante o como líder.

Ya que el liderazgo es una capacidad de la persona para influir en otros para lograr un objetivo común en contextos sociales, implica comunicarse efectivamente, motivar a los demás y trabajar en equipo.

House (2004) manifiesta que, liderazgo llega a ser la habilidad de una persona que influirá, motivará y ‘empower’ a otros contribuir a la efectividad y éxito del grupo, equipo del cual son miembros. Duran (2022)

4.6.1.3. Habilidades Relacionadas con los sentimientos

Las habilidades de los sentimientos son: conocer los propios sentimientos, expresar los sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo; y autor recompensarse (Goldstein, 1980)

Esta dimensión de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos. son comportamientos de la persona que implica la expresión de sentimientos y emociones. Hace énfasis a las emociones.

Las emociones llegan a jugar un papel crucial en la interacción con los demás ya que es la forma en que nos relacionamos, comprendemos y relacionamos con las personas de nuestro propio entorno, las emociones abarcan unos muchos sentimientos como ser la alegría, empatía, tristeza, gratitud, ira y etc. Todo esto llega a surgir en diversos contextos sociales.

Hersen y Bellack (1977) definen esta habilidad como, “la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que de cómo resultado una pérdida de reforzamiento social” (Duran 2022 pag.22).

Las emociones llegan y son importantes para el desarrollo personal, laboral y cultural de las personas, ya que a la hora de interactuar podrá reconocer sus propias emociones y también identificar las emociones de los demás.

4.6.1.4. Habilidades Alternativas a la Agresión

Las habilidades sociales alternativas a la agresión son comportamientos humanos referidos al desarrollo del autocontrol y la empatía al momento de situaciones de enfado, poder manejar situaciones conflictivas. Estas habilidades están referidas al autocontrol y la empatía.

Las habilidades alternativas a la agresión son: pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás; y no entrar en peleas (Goldstein, 1980).

Estas habilidades incluyen técnicas de resolución de conflictos, buscar soluciones creativas en lugar de recurrir a la agresión física o verbal, estas habilidades permiten a la persona a que pueda resolver cualquier conflicto que haya en su entorno social de manera positiva y mantener relaciones saludables con los demás.

Berlo (1984) citado en Duran (2022) refiere que, en un proceso de interacción social, los interlocutores expresan algo de sí mismo a través de signos verbales y no verbales, con la intención de influir de algún modo en la conducta del otro. Entonces,

de acuerdo al autor, en una situación de interacción social entre los interlocutores deben primar aspectos de autocontrol y empatía.

4.6.1.5. Habilidades para hacer Frente al Estrés

Las Habilidades sociales para hacer frente al estrés son: formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después del juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando le dejen de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para conversación difícil, y hacer frente a las presiones de grupo (Goldstein, 1980).

Estas habilidades sociales para hacer frente al estrés llegan a ser conductas de la persona que surgen en momentos de crisis emocional. Están referidas al autocontrol emocional.

Estas habilidades pueden ser enseñadas y practicadas para ayudar a la persona a manejar de manera efectiva el estrés en cualquier momento de su vida cotidiana.

Para Nodding (2006), citado en Duran (2022) hace referencia a que las habilidades sociales para enfrentar el estrés, son procesos psicológicos que implican la expresión de emotividad y racionalidad de las personas frente a su propio pensar y actuar, respecto a los diversos contextos académicos y sociales.

4.6.1.6. Habilidades de Planificación

Según Goldstein (1980), las habilidades de planificación son: tomar iniciativas, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver los problemas según su importancia, tomar una decisión y concentrarse en una tarea.

Estas habilidades de planificación, de establecimiento de metas, objetivos, toma de decisiones y otras para la resolución de problemas, son importantes para el propio éxito de la persona en cualquier momento de su vida ya que ayuda a la persona a gestionar eficazmente sus propios recursos y esfuerzos para alcanzar sus objetivos, esta es una capacidad humana de prever una acción futura.

Monagas (1996) citado en Duran (2002) refiere que, la planificación es un proceso mental que implica tomar en cuenta la naturaleza del ámbito futuro en el cual

deberán ejecutarse las acciones planificadas. La habilidad de planificación es una capacidad humana que consiste en un proceso mental y de acción con el propósito de prever acciones futuras o el logro de meta.

Goldstein (1980) refiere que, las habilidades sociales son un conjunto de capacidades humanas, por lo general adquiridas del contexto social, los cuales permiten a las personas a través de la interacción, desenvolverse como seres sociales durante toda su vida.

4.6.2. Dimensiones de habilidades sociales según Gismero

Según Gismero (2002) las habilidades sociales tienen seis dimensiones, las cuales se describen a continuación:

4.6.2.1. Autoexpresiones en situaciones sociales:

Este factor refleja la capacidad de expresarse de uno mismo de una forma espontánea, y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales por ejemplo en una entrevista ya sea laboral en grupos y reuniones sociales, en una interacción en tales contextos, para expresarse de las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas, etc.

La persona debe ser clara y auténtica consigo mismas, expresando de manera clara y adecuada lo que se quiere transmitir sin dejar de considerar el contexto o las normas sociales. La autoexpresión es transmitida a través del lenguaje verbal, no verbal y es importante para establecer relaciones interpersonales positivas.

4.6.2.2. Defensa de los propios derechos como consumidor

La expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumidor. Por ejemplo, en estos diferentes contextos sociales que se encuentre la persona, en (no dejar colarse a alguien en una fila o una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se pueda callar, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.).

La persona debe defender sus propios derechos, éste, tiene que estar informado de cuáles son sus derechos, tener la capacidad de reconocer cuando están

siendo vulnerados y poder actuar de manera proactiva para poder defenderlos, es importante para la persona ya que ayudará a tomar sus propias decisiones, estar informadas y sobre todo defenderlas.

4.6.2.3. Expresión de enfado o desconformidad

En este factor subyace la idea de evitar conflictos o confrontaciones con otras personas. La capacidad de expresar enfado, sentimientos negativos justificados o desacuerdo con otras personas.

La expresividad de enfado debe ser manejado por la propia persona de manera constructiva y adecuada para la situación. Esta dimensión implica reconocer las propias emociones, validarlas, tener la capacidad de poder regular y expresarlas de manera asertiva, sin recurrir a la agresión física ni verbal, es importante la comunicación para la expresión positiva con los demás.

4.6.2.4. Decir no y cortar interacciones

Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor, como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desean seguir saliendo o manteniendo una relación). Se trata de un aspecto de decir no a otras personas, donde ella o él desea cortar la conversación.

Es importante ser claros, decir “no” y cortar una interacción puede ser necesario para el bienestar emocional y proteger los límites personales.

Es importante comunicar un “no” de manera honesta y respetuosa, para evitar malos entendidos y mantener una confianza en las relaciones interpersonales, manejar la empatía en estas situaciones y la sensibilidad.

4.6.2.5. Hacer peticiones

Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas, de algo que se desea, ya sea un amigo decirle que devuelva algo que se le prestó, pedir algún favor o en una situación de consumo.

Se debe realizar peticiones efectivas ya que implica comunicar de manera clara y específica lo que la persona desea, expresando sus propias necesidades de

manera asertiva y respetuosa. Es mejor que la persona sea directa sin mucha ambigüedad para una mejor comunicación y un mejor entendimiento de la otra parte.

De igual manera se debe ser flexible y estar dispuesta a negociar en caso de que se complique la situación o también se puede buscar otras alternativas.

Expresar de manera agradable, con gratitud y con una comunicación asertiva es la forma correcta de expresarse con el otro y no dejar de fortalecer las relaciones interpersonales.

4.6.2.6. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

La habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto puede ser una conversación, pedir una cita, de igual manera llegar hacer un cumplido espontáneamente, un halago, en esta ocasión se trata de intercambios de palabras positivos.

Gismero sugiere utilizar un lenguaje no verbal de manera positiva, como mantener el contacto visual y sonreír para transmitir confianza.

Es una interacción positiva con el sexo opuesto, que implica que exista un respeto mutuo, manejando siempre la empatía y la comunicación efectiva, evitando prejuicios y estereotipos de género, tratando a cada persona como un individuo único con sus propias cualidades y propias experiencias.

4.7. LA IMPORTANCIA DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Todas las personas son seres sociales, el mundo se mueve por la relación social de cada persona, mencionando también las redes sociales donde se llega a interactuar con los demás, Ser habilidoso socialmente facilita y mejora nuestras relaciones interpersonales, evitando el aislamiento, rechazo social y un sinnúmero de problemas sociales que se puede llegar a presentar. Tener habilidades sociales bien desarrolladas y fortalecidas aumenta la probabilidad de conseguir lo que deseamos interactuando de manera positiva con los demás.

Caballo (2005) Hace mención que, gracias a una relación interpersonal positiva, los sujetos son capaces de solucionar y afrontar a los problemas que se les plantean. De ese modo, dan como resultados el desarrollo íntegro personal.

Es por eso que las habilidades sociales desempeñan un papel crucial en el presente y en el futuro crecimiento de una persona. son esenciales tanto para establecer relaciones interpersonales satisfactorias como para comprender y aplicar las normas y roles sociales en situaciones diversas.

Goldstein (1980) Menciona que la competencia Social tiene una gran importancia en el funcionamiento presente como el futuro desarrollo del individuo. Las habilidades sociales son importantes tanto en lo que se refiere a las relaciones interpersonales, así como el momento de aislar papeles y normas sociales.

4.7. 1. La importancia del fortalecimiento de las Habilidades Sociales en los Adolescentes

La adolescencia es un período de transformaciones, que abarcan aspectos físicos, psicológicos, sociales y sexuales, y es crucial para el desarrollo de la identidad personal. En esta etapa, los adolescentes a menudo se sienten impulsados a explorar nuevos límites, buscar placer, desafiar la autoridad, resistir presiones externas y modelar su comportamiento en función de los ejemplos que observan.

Diversos autores han descrito la adolescencia como una fase marcada por cambios significativos, dificultades, ansiedad y falta de claridad. Estos cambios también afectan las relaciones sociales de los adolescentes, quienes a menudo enfrentan desafíos al iniciar conversaciones con personas nuevas o al trabajar en equipo dentro de su entorno social.

En este contexto, Zavala Berbena, Valadez Sierra y Vargas Vivero (2008) destacan que la adolescencia es un período crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales más complejas. Según Betina Lacunza y Contini de González (2011, p. 168), “los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez, adoptando comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, mientras que los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados.”

A medida que una persona avanza en su desarrollo, las relaciones sociales se vuelven más complejas. Las habilidades sociales, que son moldeables mediante la enseñanza, juegan un papel crucial en la adaptación social del adolescente, facilitando la resolución de conflictos y la realización de tareas de índole social. Estas habilidades son fundamentales

para la vida cotidiana, ya que influyen directamente en la calidad de nuestras interacciones y en la resolución de problemas socioemocionales (Caballo, 2005).

Varios autores subrayan la importancia de las habilidades sociales para el desarrollo humano. Goldstein (1989) las define como un conjunto de capacidades esenciales para mantener relaciones interpersonales saludables y resolver problemas de tipo interpersonal y socioemocional. Estas habilidades abarcan desde actividades básicas hasta complejas e instrumentales.

Roca (2014) agrega que las habilidades sociales facilitan una comunicación y una interacción competente con los demás, enriqueciendo nuestras relaciones interpersonales. Aunque son cruciales en todas las etapas de la vida, investigaciones han revelado que muchos adolescentes carecen de estas habilidades. Estas deficiencias pueden resultar en comportamientos disfuncionales tanto en el entorno familiar como en el escolar, afectando negativamente su desarrollo.

Por ello, es fundamental implementar programas de entrenamiento social que ayuden a los adolescentes a establecer relaciones interpersonales saludables. Un enfoque eficaz permitirá a los adolescentes enfrentar situaciones estresantes con mayor habilidad, interactuar con personas desconocidas, expresar emociones positivas, mantener conversaciones agradables y practicar el elogio (Betina y Contini, 2011). Este apoyo es esencial para su desarrollo integral como individuos capaces de interactuar adecuadamente con su entorno.

Es importante considerar que el desarrollo de habilidades sociales se basa en la experiencia práctica, de manera similar a aprender a nadar, andar en bicicleta o tocar un instrumento musical. Este aprendizaje ocurre en interacción con otros; al igual que nadie nace sabiendo nadar, las habilidades sociales también requieren práctica. Cuanto más se practiquen, más sólida será la capacidad del adolescente para interactuar socialmente.

La adolescencia es una etapa clave para adquirir habilidades sociales, ya que los jóvenes no solo están explorando nuevas experiencias, sino que también se preparan para una nueva etapa educativa y laboral. Poseer habilidades adecuadas es crucial para favorecer sus interacciones sociales en estos contextos (Rubin, 1979, citado en Peres, 2005).

En resumen, el desarrollo de habilidades sociales es altamente beneficioso, ya que facilita la expresión adecuada y efectiva de sentimientos, actitudes, deseos y derechos. En

contraste, la carencia de estas habilidades puede tener un impacto negativo en la autoestima, generando ansiedad, falta de confianza e inhibición social, lo que perpetúa un ciclo perjudicial. Las habilidades sociales son valiosas en cualquier contexto, incluyendo el entorno escolar, donde promueven un ajuste personal adecuado y una adaptación social satisfactoria

CAPÍTULO V

METODOLOGÍA

V. METODOLOGÍA

5.1. Área

El enfoque socioeducativo es una construcción que permite abordar realidades socio-escolares complejas. Es al mismo tiempo, un espacio de trabajo multidisciplinario e interdisciplinario donde la Sociología, la Psicología social y la Pedagogía social, son algunas de las disciplinas que confluyen permanentemente. (Hernández, 2021)

La práctica institucional se enmarca en el ámbito **socioeducativo**, pues se ocupa de situaciones en las que grupos de personas, particularmente adolescentes de una Unidad Educativa, a menudo enfrentan dificultades para demostrar sus habilidades sociales. Estas dificultades pueden incluir desde la falta de reconocimiento de sus propias emociones y las de los demás, hasta la capacidad para resolver conflictos y trabajar en equipo al interactuar con diversas personas en su entorno. Por diversas razones, estas dificultades pueden tener un impacto tanto a nivel individual como en su entorno social.

Los estudiantes adolescentes de la Unidad Educativa "Humberto Portocarrero II" podrán fortalecer sus vínculos con compañeros y profesores, creando un ambiente escolar más agradable. Este estrechamiento de lazos contribuirá significativamente a su desarrollo social, permitiéndoles interactuar con mayor fluidez tanto con sus pares como con adultos en diversos contextos. Este crecimiento en sus habilidades sociales no solo tendrá un impacto positivo en su presente, sino que también sentará las bases para un futuro más prometedor.

5.2. Descripción sistematizada de la práctica institucional

La práctica institucional se llevó a cabo en la Unidad Educativa "Humberto Portocarrero II", donde se implementó un programa enfocado en fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes que cursan primero, segundo y tercero de secundaria.

Fase 1: Revisión Bibliográfica

Se llevó a cabo una búsqueda de información en diversas fuentes para lograr un abordaje teórico más claro sobre la temática y la elaboración del programa de fortalecimiento de habilidades sociales. Se destacan los autores Arnold Goldstein y Elena Gismero, cuyas herramientas de evaluación, como la Escala de habilidades sociales y sus manuales,

proporcionaron información relevante sobre el tema. Además, se consultaron textos de Vicente Caballo, que incluían referencias de varios autores y textos, enriqueciendo el contenido del documento. Para la creación del programa, se consideraron investigaciones previas, revisiones de tesis de la Facultad de Humanidades en la carrera de Psicología, tesis disponibles en internet, así como manuales elaborados por distintos autores. Es importante mencionar que se incorporó el uso de la inteligencia artificial en este proceso.

Fase 2: Aproximación a la población

Se tuvo un primer encuentro con la directora de la Unidad Educativa para platicar acerca de la propuesta de la práctica institucional, al finalizar se obtuvo la aprobación y la autorización de la directora para llevar a cabo el programa, se acordó una reunión para ver los horarios en coordinación con los profesores.

Fase3: Diagnóstico

Se realizó una evaluación inicial para conocer el nivel de habilidades sociales de los adolescentes de la Unidad Educativa. A través de la aplicación de dos pre test; Escala de Habilidades Sociales (EHS) que cuenta con 33 items y seis dimensiones y la Escala de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein que cuenta con 50 items, también organizados seis dimensiones.

La aplicación del pre test se realizó de manera colectiva dando las respectivas instrucciones claras y detalladas antes de comenzar, para asegurar una correcta comprensión y un buen llenado de los test por cada estudiante. Durante el llenado se resolvió las dudas que se prestaban sobre el desconocimiento del significado de algunas palabras.

Para el llenado se dispuso de un período de dos horas, que se consideró un tiempo suficiente para evitar sobrecargar a los estudiantes y permitirles responder con la máxima comprensión. Se aseguró un ambiente tranquilo y favorable para la evaluación, el cual fue en la propia aula de los estudiantes. En este espacio, contaban con sus herramientas de estudio, como lápices, borradores y mesas amplias, que facilitaron el proceso de llenado de los test. **(Revisar Anexo 1 y 2)**

Fase 4: Intervención

La práctica institucional consta de 41 sesiones, cada una con una duración aproximada de 1 a 2 horas. Estas sesiones se llevarán a cabo con cada uno de los cursos correspondientes. Cada sesión está diseñada con dinámicas destinadas a mejorar la

comprensión de los adolescentes, así como técnicas para fomentar la atención y facilitar la comprensión de la información. Además, se brinda retroalimentación después de cada sesión para consolidar el aprendizaje.

El programa está compuesto por 12 habilidades sociales, seis desarrolladas por Arnold Goldstein y seis por Elena Gismero. Cada habilidad social cuenta con actividades específicas diseñadas para su desarrollo y fortalecimiento.

Fase 5: Evaluación Final

Se realizó una evaluación final de las habilidades sociales de los estudiantes para medir los avances logrados con el Programa de Fortalecimiento de Habilidades Sociales. Esta evaluación incluyó revisar ambas pruebas realizadas para obtener resultados exactos. Al terminar el programa, se recopilaron y analizaron los resultados para elaborar el informe final.

5.2. Características de la Población beneficiaria

La población a la que está dirigido el programa cuenta con 137 Estudiantes Adolescentes, de 1ero a 3ero de secundaria de la Unidad Educativa “Humberto Portocarrero 2”

CUADRON°1

CURSOS	MASCULINO	FEMENINO	
1ero de Secundaria “A”	13	10	23
1ero de Secundaria “B”	12	11	23
2do de Secundaria “A”	10	16	26
2do de Secundaria “B”	10	17	27
3ro de Secundaria “A”	12	9	21
3ero de Secundaria “B”	9	8	17
TOTAL=	66	71	137

Fuente: Elaboración propia, a partir de datos del Sistema de Información de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2, 2024

Los estudiantes de este colegio muestran un bajo nivel de habilidades sociales. Según la directora de la institución debido al entorno en el que se desenvuelven diariamente.

Especialmente los adolescentes, quienes están atravesando cambios significativos en sus vidas y provienen en su mayoría de familias con recursos limitados. Esto dificulta que los padres dediquen suficiente tiempo para fortalecer la relación con sus hijos, lo que a su vez puede impactar negativamente en el clima familiar y, por ende, en las emociones de los estudiantes. Algunos estudiantes, incluso, trabajan por las mañanas y asisten a clases por la tarde, lo que puede afectar su capacidad de planificación y organización.

Es por estas razones que los profesores de la unidad educativa optan por no dar tareas para la casa, si no para que se desarrolle en el aula durante clase, ya que no hay nadie en casa que pueda ayudar a resolver cualquier duda. Además, se mencionó que hay adolescentes que se mantienen aislados de sus compañeros y no participan en actividades escolares como danzas o deportes, e incluso no completan trabajos grupales en clase debido a la falta de una relación positiva entre sus compañeros. La falta de modales y la agresividad son problemas recurrentes, ya que muchos de ellos tienen dificultades para resolver conflictos y presentan un bajo nivel de sociabilidad. La Unidad Educativa Humberto Portocarrero II ofrece instalaciones completas para el desarrollo de los adolescentes, que incluyen aulas espaciosas, baños separados para mujeres y hombres, una sala de usos múltiples, un laboratorio, la dirección y una cancha deportiva. Sin embargo, es importante señalar que la ubicación del colegio puede plantear ciertos desafíos para los adolescentes, ya que el barrio se encuentra en una zona alejada del centro de la ciudad y puede ser considerado como peligroso.

5.3. Métodos Técnicas instrumentos y materiales

5.3.1. Métodos

Para la elaboración y desarrollo del proyecto, es muy importante tener una buena manera de hacer las cosas que ayude a obtener la información necesaria y a hacer que las estrategias diseñadas funcionen bien. Por eso, se han usado estos métodos:

El **método teórico** ha sido fundamental en la recopilación de información para elaborar el programa, incluyendo la revisión bibliográfica y la definición de conceptos clave. Al usar métodos teóricos en la construcción de teorías, se pueden entender mejor las relaciones esenciales y cualidades fundamentales de los procesos que no son fácilmente observables directamente.

El método empírico, según Samperi (2006), se refiere a la investigación basada en la observación directa de fenómenos y la recolección de datos a través de la experiencia práctica. Este enfoque implica la recopilación de datos concretos y la interpretación de los resultados obtenidos a partir de la observación y la experimentación

Durante la implementación del programa, se utilizará el **método activo participativo** para involucrar a los adolescentes de manera dinámica en el proceso de aprendizaje. Este enfoque, como indican Hernández, Jara y Saavedra (2014), fomenta una actitud de búsqueda de significados y la construcción de nuevas representaciones del entorno.

Asimismo, se empleará el **método expositivo** para explicar los temas de manera clara y comprensible. El método expositivo interactivo, por su parte, implica presentar un tema de forma estructurada y permitir la interacción con los estudiantes, ya sea a través de trabajos en grupo, búsqueda de información en línea o intercambio de ideas.

5.3.2. Técnicas

Dinámica de grupos: La Dinámica de grupo como disciplina, estudia las fuerzas que afectan la conducta de los grupos, comenzando por analizar la situación grupal como un todo con forma propia. Del conocimiento y comprensión de ese todo y de su estructura, surge el conocimiento y la comprensión de cada uno de los aspectos particulares de la vida de un grupo y de sus componentes. (Quinto y Renojo 2018. Pág. 24).

Esta técnica ayudará a comprender cómo los miembros del grupo se relacionan entre sí, cómo influyen mutuamente, cómo se comunican, y cómo los procesos grupales afectan el rendimiento y el logro de metas, a la hora de realizar las actividades del programa

Lluvia de ideas: Permitirá generar de manera creativa diferentes ideas acerca de un tema en particular, ayudará a realizar una actividad participativa para los adolescentes. (Osborn, 1953 citando en Hoyos 2022).

La lluvia de ideas será una herramienta efectiva para estimular la innovación y el pensamiento creativo en grupo ya que existirá una participación activa de los estudiantes y para ello será necesario esta técnica.

Retroalimentación y reforzamiento: Según Vicente E. Caballo (2007) indica que es un efecto beneficioso cuando se le da inmediatamente después del ensayo de conducta

además de reforzar verbal medio de la expresión facial, los asentamientos de cabeza, los aplausos, palmadas en la espalda, es papel que refuerza la conducta.

La retroalimentación y el reforzamiento serán una herramienta importante para influir en el comportamiento de los estudiantes y mejorar el rendimiento y la eficacia en diversos contextos, ya que al finalizar una actividad será reforzada para ver si se cumplió el objetivo y al día siguiente se retroalimentará el contenido del día anterior.

Juego de Roles: Se trata de crear roles y una situación en la que cada persona debe comportarse de acuerdo a lo indicado, esta técnica se utiliza para cambiar conductas o comportamientos (Vicente E. Caballo 2007. Pág. 191)

Llegará a ser una herramienta efectiva para comprender las perspectivas de los demás, practicar la resolución de conflictos, mejorar la comunicación y adquirir experiencia en situaciones que pueden ser difíciles en la vida real.

Modelado: En esta técnica se presentan tres tipos de aprendizaje, uno de ellos es la observación aprendiendo conductas de acuerdo a lo que ve en los demás; el otro aprendizaje es la repetición y finalmente facilitación de conductas para poner en práctica lo aprendido (Caballo,2007, pag.198)

5.4. INSTRUMENTOS

5.4.1. LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES ARNOLD GOLDSTEIN

FICHA TÉCNICA

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala de Habilidades sociales

AUTOR: Arnold Goldstein

AÑO: 2002

APLICACIÓN: Individual y colectivo

TIEMPO: 15 a 20 minutos aproximadamente

EDAD: 12 años en adelante

Material

La escala de evaluación de habilidades sociales (EEHS) está formado por un cuadernillo, en formato A-4, en el que se incluye datos de identificación, las instrucciones para complementarla y los elementos que constituyen la escala.

Áreas de Evaluación

- Habilidades Sociales Básicas
- Habilidades sociales avanzadas
- Habilidades relacionadas con los sentimientos
- Habilidades alternativas a la agresión.
- Habilidades para hacer frente al estrés.
- Habilidades de planificación

VALIDEZ: Tomás, A. (1995), al realizar el análisis de ítems de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales se halló correlaciones significativas ($p < .05$, $.01$ y $.001$), quedando el instrumento intacto, es decir, con todos sus ítems completos ya que no hubo necesidad de eliminar alguno. Asimismo, cada una de las Escalas componentes obtuvieron una correlación positiva y altamente significativa a un nivel de $p < .001$ con la Escala Total de Habilidades

sociales, es decir, todas contribuyen de una manera altamente significativa a la medición de las Habilidades sociales. Por su parte, la prueba test-retest fue calculada mediante el coeficiente de correlación Producto-momento de Pearson, obteniéndose una “ r ” = 0.6137 y una “ t ”= 3.011, la cual es muy significativa al $p < .01$. El tiempo entre el test y el re-test fue de 4 meses. Con propósitos de aumentar la precisión de la confiabilidad se calculó el Coeficiente Alpha de Cronbach, de consistencia interna, obteniéndose Alpha Total “ rtt ” = 0.9244. Finalmente, todos estos valores demostraron la precisión y estabilidad de la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. La validez de constructo de la escala está determinada por el criterio de jueces, basado en la experiencia de Goldstein y sus colaboradores en sus estudios de niños en edad preescolar y escolar. Su criterio se basa en el factor x de aprendizaje social esperado para la etapa escolar para el primer Nivel (5 a 8 años de edad).

5.4.2. EHS-ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES DE E. GISMERO

NOMBRE: EHS-Escala de Habilidades Sociales

AUTORES: Elena Gismero Gonzales. Universidad Pontificia Comillas (Madrid)
Facultad de Filosofía y letras, sección Psicología.

PROCEDENCIA: Madrid, España

APLICACIÓN: individual o colectiva

AÑO: 2002

ÁMBITO DE APLICACIÓN: adolescentes y adultos

DURACIÓN: aproximadamente 15 minutos

FINALIDAD: evaluación de la aserción y las habilidades sociales

Material:

- Manual de aplicación
- Hoja de respuestas
- Hoja de perfil

Baremación: Baremos de población general (varones y mujeres, adultos y jóvenes)

Área de Evaluación

- Auto expresiones en situaciones sociales
- Defensa de los propios derechos como consumidor
- Expresiones de enfado o disconformidad
- Decir no y cortar interacciones
- Hacer peticiones
- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

VALIDEZ- Se trata de lo que comúnmente se denomina validez de constructo, es decir, se pretende confirmar que el significado atribuido al constructo medido (aserción) es correcto. Sin entrar en demasiadas matizaciones conceptuales, conviene concretar algunos puntos referentes al concepto de validez tal como se utiliza en el presente contexto.

Se puede considerar en principio que los ítems del instrumento de auto informe tienen validez de contenido; su formulación se ajusta en general a lo que comúnmente se entiende por conducta asertiva. Al menos, parece legítimo denominar aserción a lo que reflejan esas formulaciones; aunque evidentemente se trata de un constructo que se puede conceptualizar de diversas maneras y se puede aplicar a situaciones distintas. Cualquiera de los factores encontrados en ésta y otras escalas podría sugerir la construcción de instrumentos mucho más específicos.

También se da por supuesto que la mera validez de contenido no es suficiente para garantizar que las respuestas significan lo que el autor del instrumento pretende que signifiquen y que son muchas las variables que pueden intervenir en las respuestas y no sólo el mero contenido de los ítems. Además, no se trata solamente de confirmar el significado y entenderlo mejor, sino de ampliarlo y a la vez delimitarlo mejor; verificar con qué está o no está relacionado para llegar a una comprensión del mismo.

Por estas razones y otras semejantes expuestas por numerosos autores, es oportuna una confirmación experimental del significado del constructo tal como lo mide un determinado instrumento.

El procedimiento seguido es básicamente el de la confirmación de hipótesis, en sus muchas variantes metodológicas, tal como lo propusieron Cronbach y Meehl (1955). No se puede hablar de un único procedimiento que garantice una interpretación correcta del constructo, pero como señalan Carmines y Zeller (1979) la configuración global de los datos que puedan obtenerse verificando diversas hipótesis puede dar credibilidad a la interpretación que se proponga.

En el presente caso los análisis ayudarán también a apreciar en qué medida la idea que subyace a las conductas que expresan los ítems puede concebirse como un único constructo correctamente abstraído. Cabe la posibilidad de que sea más conveniente bajar de lo más general a lo más específico y medir por separado diversas facetas del mismo constructo general. Esto ya lo sugieren Cronbach y Meehl (1955), que hablan de reconceptualizar el constructo e incluso dividirlo en tipos en función de los resultados de la verificación de la validez.

En principio, y siendo coherentes con el método de construcción del instrumento, lo que se pretende validar es toda la escala, el constructo que expresan todos los ítems tomados conjuntamente, y no cada uno de sus factores, aunque también se hagan análisis de los factores.

5.5 Programa de actividades de la Práctica Institucional

Este programa es una propuesta que contribuirá al fortalecimiento de las habilidades sociales, el mismo se encuentra elaborado a base de revisión bibliográfica, como ser tesis, de la facultad de humanidades carrera de psicología, de igual manera tesis Regionales, libros y páginas de internet, sin dejar de mencionar que se implementó el uso de la inteligencia artificial y se fue seleccionando para lograr el objetivo de fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes.

CUADRO N° 2

Resumen del programa (primera parte)

TEMA	SESION	ACTIVIDAD	OBJETIVO
Presentación del Programa	Sesión 1	El Cartero	Conocer a los adolescentes de la Unidad Educativa
Aplicación del pre test	Sesión 2	Aplicación del Pre Test	Aplicar los Pretest a los adolescentes
Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	Sesión 3	Socialicemos de manera activa	Reconocer que son las emociones y los sentimientos
	Sesión 4	Sueños y Globos	Conectar con las propias emociones
	Sesión 5	La Música y mis emociones	Reconocer la felicidad
	Sesión 6	La Caja de las emociones	Expresar emociones
	Sesión 7	Comprensión y expresión de los sentimientos	Expresar sentimientos de afecto
Expresión de enfado o desconformidad	Sesión 8	1.-La Socialización	Conocer los términos de Asertividad, Agresividad e Inhibición
		2.-Globos al Aire	Identificar la Asertividad, Agresividad e Inhibición
	Sesión 9	Lección de Asertividad	Expresar emociones de forma Asertiva
	Sesión 10	El Globo socioemocional	
Habilidades Básicas	Sesión 11	Elección de la definición correcta	Explicar la comunicación y los tipos de comunicación
	Sesión 12	1-. La Socialización 2-. Las reglas	Aprender la escucha activa
	Sesión 13	Aprendo a escuchar	Potenciar la escucha
	Sesión 14	La palabra Mágica	Dar a conocer la importancia de la cortesía
	Sesión 15	Cartas de Agradecimiento	Poner en practica la cortesía

Fuente: Elaboración Propia

CUADRO N° 3

Resumen del programa (segunda parte)

TEMA	SESION	ACTIVIDAD	OBJETIVO
Hacer Peticiones	Sesión 16	1.- ¿Qué son las peticiones? 2.-Formando peticiones	Aprender a utilizar las peticiones de manera efectiva
	Sesión 17	El Teatro	Fomentar la habilidad para expresar peticiones
	Sesión 18	El tesoro Escondido	Practicar la habilidad de hacer peticiones
	Sesión 19	La Isla desierta	Practicar la comunicación asertiva
Iniciar interacción positiva con el otro sexo	Sesión 20	1-. ¿Interactuemos? 2-. Continuación de interactuemos	Lograr interacción con el sexo opuesto
	Sesión 21	La Cooperación	Fomentar la confianza y la cooperación entre el hombre y la mujer
Habilidades Sociales Avanzadas	Sesión 22	La Cajita de la Socialización	Conocer los términos de trabajo en equipo y el liderazgo
	Sesión 23	Capturando los globos	Lograr el trabajo en equipo
	Sesión 24	El Marcador Bailarín	Lograr un buen liderazgo
	Sesión 25	Todos Juntos	Lograr trabajar en equipo
	Sesión 26	1.-El Árbol del Perdón 2-.La Telaraña	Reconocer cuando es necesario pedir perdón Resolver conflictos en equipo
Auto expresiones en situaciones sociales	Sesión 27	El dado espontaneo	Realizar la autoexpresión
	Sesión 28	La entrevista	Formular preguntas abiertas
	Sesión 29	Entrevista de trabajo	
Habilidades Alternativas a la agresión	Sesión 30	La Pelota de la Calma	Mejorar la autoconciencia ante un conflicto
	Sesión 31	Juego de Escape	Resolver conflicto en grupo
	Sesión 32	Me Calmo	Gestionar el enojo
Defensa de los propios derechos del consumidor	Sesión 33	La socialización	Conocer la definición del tema
	Sesión 34	El teatro de la asertividad	Reaccionar de manera asertiva
Habilidades alternativas para hacer frente al estrés	Sesión 35	Descubramos	Conocer el significado del estrés
	Sesión 36	Respiración lenta y suave	Gestionar el estrés
Decir no y cortar interacción	Sesión 37	Decir NO	Hacer uso del asertividad
	Sesión 38	Juego de Palabra Clave	Mejorar la habilidad para poner límites de manera asertiva
Habilidades de Planificación	Sesión 39	Viaje imaginario	Tomar decisiones eficaces
	Sesión 40	1-. Mi agenda 2-.Mi agenda personal	Saber planificar
Cierre	Sesión 41 Final	1-Socialización de las actividades	Aplicar los pos-test a los adolescentes
		2Aplicación del Pos-test	

Fuente: Elaboración Propia

5.5.1 Materiales

Paleógrafos, hojas bond, hojas de colores, Cajas de cartón, proyector, lápices de colores, marcadores, cartulina, cinta adhesiva, lápices de colores, acrílex, ovillos de lana, sogas, antifaz, baldes y pelotas de diferentes tamaños.

5.4.2. Cronograma de actividades

	Gestión 2023					Gestión 2024									
MESES ACTIVIDAD	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	
Revisión Bibliográfica															
Elaboración de la propuesta del programa															
Diagnostico															
Aplicación del programa															
Tabulación de los resultados															
Presentación del informe final															
Defensa Final															

Fuente: Elaboración propia

5.5.2 Contraparte Institucional

El colegio Humberto Portocarrero 2 brindó sus instalaciones para poder proceder a la aplicación del programa del fortalecimiento de las habilidades sociales beneficiándose los estudiantes de los cursos primero, segundo y tercero de secundaria, la Unidad educativa proporcionó un ambiente donde se podrá llevar a cabo todas las actividades

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS DE RESULTADOS

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados obtenidos durante la implementación del programa "Fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de 1er, 2do y 3er año de secundaria" en la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2, en respuesta a los objetivos establecidos.

En primer lugar, se analizan los datos sobre el conocimiento inicial de las habilidades sociales de los estudiantes. Para ello, se aplicaron dos pruebas con el objetivo de medir estas habilidades. Sin embargo, los resultados de ambas pruebas mostraron ciertas diferencias. En la escala de habilidades sociales de Gismeros, los resultados indicaron que predominan los niveles medio y bajo. Por otro lado, en la lista de chequeo de Goldstein, la categoría con más porcentajes fue el nivel bajo, seguido de un porcentaje significativo en la categoría deficiente, y un porcentaje menor en el nivel normal. A pesar de estas diferencias en las evaluaciones, ambos instrumentos resaltan una preocupación común, los puntajes en las categorías alta y excelente son muy bajos, lo que sugiere que se mejore estas habilidades sociales.

En segundo lugar, se detalla la implementación del programa diseñado para fortalecer estas habilidades. A lo largo de esta ejecución, se llevaron a cabo diversas actividades y dinámicas.

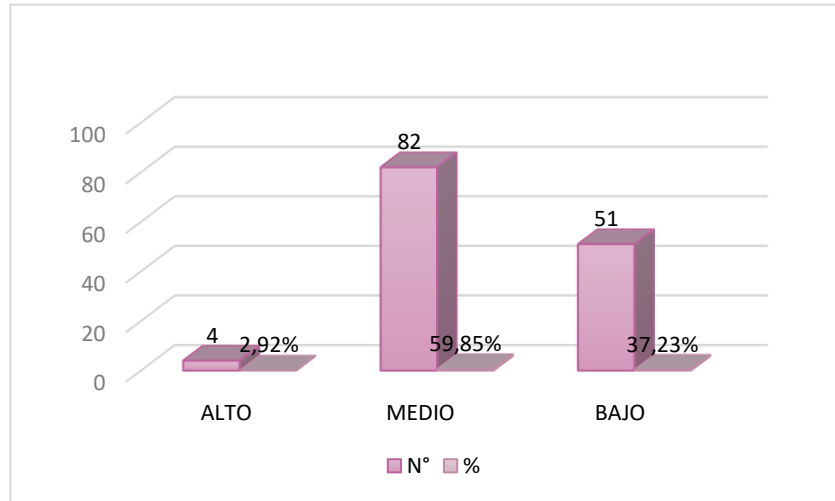
Finalmente, se presentan los datos e interpretaciones de la evaluación final realizada tras la aplicación del programa. Los resultados reflejan cambios significativos en las habilidades sociales de los estudiantes, con un aumento notable en los porcentajes de aquellos que alcanzaron un nivel alto y excelente. Este avance indica que el programa ha sido efectivo y ha contribuido de manera positiva al desarrollo de las competencias sociales de los estudiantes, preparándolos mejor para enfrentar los retos en su vida social y personal.

6.1 Primer Objetivo

“Evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales antes de iniciar el programa”.

VALORACIÓN GENERAL DE LA ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES DE ELENA GISMEROS (EHS)

GRÁFICA N° 1



Fuente: Elaboración propia a partir de la Escala de habilidades sociales de Elena Gismeros, 2002

Elena Gismeros define las habilidades sociales como un conjunto de respuestas verbales y no verbales particularmente independientemente y situacionalmente específicas a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva respetando al mismo tiempo los derechos de los demás. (Gismeros, 2002, pág. 123).

Según los datos presentados en la gráfica N°1 59,85% de los adolescentes se encuentran en un nivel medio de habilidades sociales. Este grupo muestra que tienen una competencia adecuada de comunicación verbal y no verbal para expresar sus emociones, opiniones y derechos a los demás, así también cuentan con la habilidad para resolver conflictos en situaciones sociales y respetando sus propios derechos y las de los demás, sin embargo, al ubicarse en un nivel medio puede que estos adolescentes presenten cierta ansiedad o dificultad para usar la asertividad de manera adecuada, durante las interacciones interpersonales.

Por otro lado, el 37,23% de los adolescentes se encuentran en un nivel bajo de las habilidades sociales, este grupo que destaca en este nivel presentan dificultades para expresar sus necesidades, sentimientos de manera asertiva, así mismo tener dificultades en mantener la equidad en sus interacciones lo que puede llevar a una comunicación menos efectiva y a una mayor ansiedad en situaciones interpersonales, afectando negativamente su capacidad para respetar los derechos de los demás y, en consecuencia, su bienestar social y personal.

Es importante reconocer que las habilidades sociales desempeñan un papel crucial en el ámbito social. Como señala Betina y Contini (2011), una interacción efectiva con los demás permitirá que los adolescentes respondan positivamente a situaciones estresantes, desarrollen ciertas habilidades como hablar con amigos desconocidos, expresar emociones positivas, tener conversaciones divertidas con menores u otros adultos y practicar habilidades sociales para el elogio, entre otras.

Por último, aunque solo un pequeño, grupo de la población designada se encuentra en un alto nivel con 2,92% quienes demuestran una capacidad destacada para manejar la comunicación en diversos contextos interactuar asertivamente y respetar los derechos de los demás. Es necesario abordar la realidad de que más del 50% de los adolescentes se encuentran por debajo de un nivel óptimo de habilidades sociales, esto resalta la necesidad urgente de implementar programas que fortalezcan las habilidades sociales para mejorar la interacción y el bienestar social y personal de los adolescentes.

CUADRO N° 4

Dimensión de Habilidades Sociales de Elena Gismero

Autoexpresión en situaciones sociales			Defensa de los propios derechos del consumidor		
NIVEL	Fr	%	NIVEL	Fr	%
Alto	3	2,19%	Alto	86	62,77%
Medio	10	7,30%	Medio	22	16,06%
Bajo	124	90,51%	Bajo	29	21,17%
TOTAL=	137	100,00%	TOTAL=	137	100,00%

Expresión de enfado o desconformidad			Decir no y cortar interacción		
NIVEL	Fr	%	NIVEL	Fr	%
Alto	16	11,68%	Alto	88	64,23%
Medio	49	35,77%	Medio	34	24,82%
Bajo	72	52,55%	Bajo	15	10,95%
TOTAL=	137	100,00%	TOTAL=	137	100,00%

Hacer peticiones			Interacción positiva con el otro sexo		
NIVEL	Fr	%	NIVEL	Fr	%
Alto	1	0,73%	Alto	90	65,69%
Medio	22	16,06%	Medio	35	25,55%
Bajo	114	83,21%	Bajo	12	8,76%
TOTAL=	137	100,00%	TOTAL=	137	100,00%

Fuente: Elaboración propia

El cuadro presentado refleja todos los resultados obtenidos en relación con a las seis dimensiones de habilidades según la escala de Elena Gismero.

Según Gismeros (2002) indica que en la dimensión de Auto-expresión en situaciones sociales, es un factor que refleja la capacidad de expresarse de uno mismo de una forma espontánea y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales, por ejemplo, en una entrevista ya sea laboral, en grupos y reuniones sociales, en una interacción en tales contextos, para expresarse de las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas, etc. El análisis de los datos muestra que un 90,51% de los adolescentes presentan un bajo nivel, en la dimensión de autoexpresión en situaciones sociales, lo que indica que la mayoría de los adolescentes no llegan a desarrollar la habilidad de expresarse de manera espontánea en su entorno social, tanto en el colegio como en el ámbito familiar, la ansiedad al comunicarse puede ser un factor clave en esta dificultad. Esta falta de habilidad para expresar sus opiniones de manera libre podría tener consecuencias negativas en sus interacciones como amigos y en su participación en el entorno social.

En relación con la dimensión de hacer peticiones, se observa que un 83,21% de los adolescentes se encuentra en un nivel bajo en esta habilidad. Esto indica que muchos de ellos no poseen las competencias necesarias para desarrollar de manera efectiva. Según Gismeros (2002) hace referencia a que esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas, de algo que se desea, ya sea un amigo que quiera decirle que devuelva algo que se le prestó, pedir algún favor o en una situación de consumo.

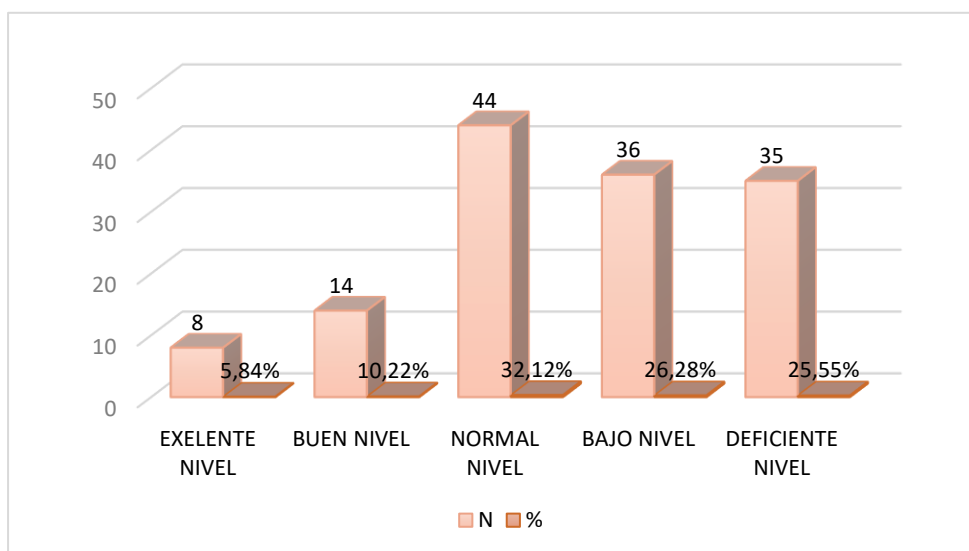
Asimismo, es importante destacar que una de las dimensiones que se encuentran con un 52,55% en un nivel bajo son las de expresión de enfado y desconformidad. Esta situación indica que muchos de ellos carecen de la habilidad necesaria para reconocer sus propias emociones y la de los demás a la hora de interactuar. En particular, la falta de esta habilidad dificulta su capacidad para expresar adecuadamente el enfado y otros sentimientos negativos, lo que podría llevar a la acumulación de conflicto en sus relaciones interpersonales. A la hora de interactuar y poder reconocer las diferentes emociones, también se debe tomar en cuenta la velocidad de la voz. Según Vicente E. Caballo (2007) menciona que la velocidad del habla también lleva señales psicológicas como: el habla lenta puede indicar tristeza, afecto o aburrimiento, mientras que el habla rápida puede indicar alegría o sorpresa y el habla

demasiado rápida cuando se pide una cita o cuando se da un cumplido puede disminuir su afectividad.

Finalmente, es importante destacar que algunas dimensiones muestran un alto nivel de desarrollo en los adolescentes. Por ejemplo, la capacidad para defender los propios derechos del consumidor alcanza un nivel alto del 62,72%. De manera similar, la habilidad para decir "no" y cortar interacciones no deseadas se sitúa en un nivel alto con un 64,23%. Asimismo, la habilidad para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto alcanza un nivel alto del 65,52%. Estos datos sugieren que los adolescentes están desarrollando efectivamente habilidades clave como proteger sus límites personales, interactuar asertivamente, hacer cumplidos y solicitar citas con el sexo opuesto.

VALORACIÓN GENERAL DE LA LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES DE GOLDSTEIN

GRÁFICA N° 2



Fuente: Elaboración propia, de la Lista de chequeo de las habilidades sociales de Goldstein. R. 2002.

De acuerdo con la definición proporcionada por Goldstein (1987, R.2002) estas se entienden como un conjunto de habilidades y capacidades distintas como específicas para las relaciones interpersonales saludables y la resolución de problemas de tipo interpersonal y socioemocional, desde actividades básicas como complejas e instrumentales. En consecuencia, se va desarrollando y ejerciendo desde los primeros años de vida y se van incrementando a través de la interrelación con el mundo que los rodea.

Respecto a los datos presentado en la Gráfica N° 2, el 26, 28 % se ubican en un nivel bajo, lo que indica que este grupo de adolescentes presentan dificultades significativas a la hora de relacionarse y comunicarse de manera interpersonal, no poder reconocer ni expresar sus emociones lo que llegaría afectar en su bienestar personal, ya que no podrían mantener una conversación y sentirse parte de un grupo social.

Además, el 25,55% de los adolescentes se encuentran en un nivel deficiente en cuanto a las habilidades sociales Este grupo muestra serias limitaciones en la comunicación y en la interacción efectiva con su entorno. Tales deficiencias pueden repercutir negativamente en su bienestar social, ya que puede tener dificultades en la resolución de conflicto, identificar

emociones propias y ajenas, elementos clave para una comunicación asertiva y una integración social exitosa.

Es importante destacar que ambas categorías, tanto el nivel bajo como el deficiente, predominan en estos resultados, ya que en conjunto representan el 51,83%. Esto indica que estos adolescentes se encuentran por debajo de un puntaje óptimo en habilidades sociales.

Por otro lado, se observa lo siguiente: El 32,12 % de los adolescentes de la unidad educativa Humberto Portocarrero 2, se encuentran en un nivel normal, lo que quiere decir que este grupo de adolescentes llegan a tener habilidades para relacionarse de manera interpersonal, así mismo poder resolver conflictos dentro de este ámbito y de igual manera identificar sus propias emociones y las de los demás, contribuyendo a su bienestar personal, sin dejar de lado que hay margen de fortalecer estas habilidades sociales.

Es importante tomar en cuenta a la adolescencia como una de las principales etapas, en la adquisición de las habilidades sociales, ya que en esta edad están comenzando no solo a experimentar cosas nuevas, sino que están a punto de ingresar en una nueva etapa, tanto a nivel educativo como a nivel laboral, para lo que necesitan poseer ciertas formas de respuestas que las favorezcan en sus interacciones sociales (Rubin, 1979 citado en Peres 2005).

Finalmente, solo un pequeño grupo de adolescentes se encuentran en un excelente nivel con 5,84% y en un buen nivel un 10,22% esto indica que un número limitado de adolescentes han desarrollado las habilidades sociales que les permite una buena interacción con su entorno manejando la comunicación asertiva, logrando la resolución de conflictos en un grupo de personas a si también pudiendo identificar sus propias emociones como las de los demás. Sin embargo, cabe resaltar que una parte significativa de los adolescentes se encuentran por debajo del nivel normal, esto subraya la necesidad de implementar programas que fortalezcan las habilidades sociales, que puedan contribuir a un mejor desarrollo personal y social.

CUADRO N° 5

Dimensiones de habilidades sociales de Goldstein

Habilidades Sociales Básicas		
Nivel	Fr	%
Excelente Nivel	3	2,19%
Buen Nivel	4	2,92%
Normal Nivel	13	9,49%
Bajo Nivel	6	4,38%
Deficiente Nivel	111	81,02%
Total=	137	100,00%

Habilidades Sociales Avanzadas		
Nivel	Fr	%
Excelente Nivel	3	2,19%
Buen Nivel	7	5,11%
Normal Nivel	9	6,57%
Bajo Nivel	20	14,60%
Deficiente Nivel	98	71,53%
Total=	137	100,00%

Habilidades Relacionadas con los sentimientos		
Nivel	Fr	%
Excelente Nivel	3	2,19%
Buen Nivel	12	8,76%
Normal Nivel	21	15,33%
Bajo Nivel	43	31,39%
Deficiente Nivel	58	42,34%
Total=	137	100,00%

Habilidades Alternativas a la agresión		
Nivel	Fr	%
Excelente Nivel	6	4,38%
Buen Nivel	15	10,95%
Normal Nivel	37	27,01%
Bajo Nivel	54	39,42%
Deficiente Nivel	25	18,25%
Total=	137	100,00%

Habilidades Para hacer frente al estrés		
Nivel	Fr	%
Excelente Nivel	2	1,46%
Buen Nivel	14	10,22%
Normal Nivel	37	27,01%
Bajo Nivel	50	36,50%
Deficiente Nivel	34	24,82%
Total=	137	100,00%

Habilidades de Planificación		
Nivel	Fr	%
Excelente Nivel	8	5,84%
Buen Nivel	24	17,52%
Normal Nivel	54	39,42%
Bajo Nivel	37	27,01%
Deficiente Nivel	14	10,22%
Total=	137	100,00%

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a los datos presentados sobre la dimensión de las habilidades sociales, se puede observar varios hallazgos significativos. Por ejemplo, Goldstein (1980) señala que las habilidades sociales básicas incluyen la capacidad de escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular preguntas, dar las gracias y presentarse ante los demás. Haciendo énfasis en esta dimensión se destaca que el 81,02% de los adolescentes se encuentran en un deficiente nivel lo que indica que este grupo no desarrolla efectivamente estas habilidades. Esto sugiere que enfrentan dificultades para escuchar a los demás durante una conversación y para interactuar lo que incluye iniciar diálogos y realizar preguntas o expresar agradecimientos de manera adecuada.

En la dimensión de habilidades sociales avanzadas, Goldstein (1980) señala que es crucial que las personas puedan pedir ayuda en diversas situaciones, participar en cualquier actividad ya sea académica o laboral, dar y seguir instrucciones, disculparse y persuadir a los demás. Según los resultados obtenidos en esta dimensión, el 71,53% de los adolescentes se encuentran en un nivel deficiente. Esto indica que les será complicado desarrollar estas habilidades de manera efectiva, lo que afectará a su capacidad para interactuar en diversos entornos sociales. Les resulta difícil organizarse para dar instrucciones, colaborar en actividades escolares o con amistades, y cumplir con otras tareas relacionadas con estas habilidades

En cuanto a la dimensión relacionada con los sentimientos, en los resultados muestran que el 42,34% de los adolescentes presentan un nivel deficiente, esto sugiere que tendrán dificultades para desarrollar competencias esenciales en esta área, como conocer y expresar sus propios sentimientos, durante una interacción, en cualquier ámbito social. Goldstein (1980) indica que esta dimensión refiere a conocer los propios sentimientos, expresarlos, comprenderlos, enfrentarse con el enfado de otro, expresar afecto, resolver el miedo y auto recompensarse.

Según Vicente E. Caballo (2007) indica que la conducta tanto verbal como no verbal es el medio por el que la gente se comunica con los demás y constituye ambas los elementos de habilidad social. En relación con la dimensión de habilidades alternativas a la agresión es relevante considerar la importancia de la conducta verbal y no verbal.

Berlo citando en Duran (2022) refiere que, en un proceso de interacción social, los interlocutores expresan algo de sí mismo a través de signos verbales y no verbales con la intención de influir de algún modo en la conducta del otro. Según este autor, aspectos de autocontrol y empatía deben prevalecer en las interacciones sociales. Los datos muestran que el 39,42% de los adolescentes están en un nivel bajo en esta dimensión, lo que indica que, aunque pueden interactuar, no han desarrollado completamente las habilidades necesarias para mantener el autocontrol en situaciones tensas y trabajar efectivamente en equipo.

Una de las dimensiones que de igual manera presentan un nivel bajo es la de habilidad para enfrentar el estrés, con un 36,50%. Esto indica que a este grupo de adolescentes les resulta difícil defender a un amigo en situaciones de presión, resistir la persuasión y generar un bienestar personal, ya que tienen problemas para resolver conflictos de manera asertiva y manejar la presión grupal.

Por otro lado, la dimensión de planificación muestra un nivel considerado normal, aunque todos los adolescentes se encuentran por debajo del nivel óptimo, con un 39,42%. Esto sugiere que, aunque tienen algunas habilidades para planificar, resolver problemas y tomar decisiones en el ámbito escolar y familiar, aún necesitan mejorar en estas áreas. Se recomienda reforzar esta habilidad para optimizar su desarrollo y eficacia en contextos donde los adolescentes interactúan con mayor frecuencia.

6.2 Segundo Objetivo

Implementar un programa de habilidades sociales, a través de una metodología activa participativa, orientado a potenciar las capacidades de comunicación, empatía, resolución de conflictos y trabajo en equipo, que permitan a los adolescentes mejorar sus relaciones interpersonales y su adaptación al entorno social.

SESIÓN N° 1

TEMA: Presentación

OBJETIVO: - Conocer a los adolescentes de la Unidad Educativa

MATERIALES: Sillas, Hojas de papel

TIEMPO: 2 HORAS

ACTIVIDAD: -El Cartero

En primer lugar, la Facilitadora hizo la presentación de su persona, posterior a ello explicó el motivo por el cual se encuentra en el colegio, (cuanto tiempo estará ahí, cual es el tema que se trabajará y el objetivo que se tiene con los estudiantes).

Al finalizar la respectiva presentación, se indicó a los estudiantes que se dirijan al salón para realizar la actividad, donde se encontraron con varias sillas posicionadas en círculo, al estar todos en el salón se procedió a explicar en qué consistirá la actividad y cuál es su objetivo. La Facilitadora dijo lo siguiente: La finalidad de esta actividad es poder conocerlos y que ustedes conozcan algunas características que no sabían de sus compañeros, para ello cada uno se posicionó detrás de una silla, la Facilitadora dijo lo siguiente *“tengo una carta para todo el curso”* y todos los estudiantes del curso procedieron a buscar una silla para sentarse, el estudiante que se quedó sin una silla paso al centro del círculo para decir su nombre y su música favorita. Segundo ejemplo: *“Tengo una carta para todas las personas que tengan el accesorio de un collar”* después de lo mencionado se procedió hacer el mismo movimiento ya explicado. De esta manera se llevó a cabo la actividad con el objetivo de conocer el nombre de los estudiantes y diferentes características como ser su miedo, gustos, materias favoritas, algo que les disguste, etc.

OBSERVACIONES: La mayoría de los adolescentes se mostraban tímidos a la hora de presentarse, indicando sentir vergüenza al hablar frente a sus compañeros. Además, algunos de ellos hablaban en voz baja, a pesar de que se les pedía que aumentaran el volumen, preferían quedarse callados.

CIERRE: Al finalizar la actividad y al tener el conocimiento del nombre de cada uno de los estudiantes, se les entregó una hoja donde se les indicó que deben escribir el nombre que más les guste (ya que algunos tienen dos nombres). Cada estudiante colocó sus nombres en la hoja, se les explicó que para la siguiente actividad se les entregará un gafete con su nombre, que lo deben de traer cada actividad, para que la facilitadora pueda trabajar de mejor manera a la hora de la participación de cada estudiante en las próximas actividades.

Fuente: Grupo RE (2014) <https://youtu.be/zeRYWiRQWvU?si=0PslHeQNF7bvAce3>

SESIÓN N° 2

TEMA: Aplicación del Pre test

OBJETIVO: Aplicar el pre test a todos los estudiantes

MATERIALES: Cuestionario de Habilidades Sociales de Goldstein y Elena Gismeros

TIEMPO: 2 HORAS

ACTIVIDADES: Aplicación del pre test

Después de haber realizado la actividad de presentación a los estudiantes, conocerlos y lograr un rapport con ellos se procedió lo siguiente.

Se entregó los pre test a todo el curso para que realicen el respectivo llenado del mismo, una vez que se les explicó para que no se presente ningún inconveniente a la hora del llenarlos. Se les indicó la consigna *“Esto no es una evaluación con nota, no hay respuesta correcta o incorrecta, deben ser sinceros al responder cada pregunta.”*

Esto se realizó con ambos cuestionarios, se les explicó que el llenado deben hacerlo con lápiz.

OBSERVACIONES: En cada curso se presentaban algunos inconvenientes por no entender las preguntas que hay en los dos cuestionarios, se les explicó a todos los estudiantes de manera individual cada pregunta que no entendían.

CIERRE: Una vez que los estudiantes terminaron de llenar los cuestionarios se les explicó que la próxima semana empezaremos con las actividades que se les mencionó en la presentación y se les hará la entrega de sus gafetes con sus respectivos nombres.

SESIÓN N° 3

TEMA: Habilidades Relacionadas con los sentimientos

OBJETIVO: Reconocer qué son las emociones y los sentimientos

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: tres cajas de cartón, hojas bond, lapiceras y marcadores

ACTIVIDAD: Socialicemos de manera activa

Los estudiantes fueron colocados en un círculo para poder desarrollar de mejor manera esa actividad. Se procedió a repartir hojas de papel tamaño carta y lapiceras a cada uno, asegurándose de que todos tuvieran material. Luego, se lanzó la pregunta "**¿Qué entienden por emociones?**" Se les pidió que escribieran en la hoja lo que entendían por emociones. Al ver que todos terminaron de escribir, se lanzó la siguiente pregunta: "**¿Qué entienden ustedes por sentimiento?**" Y, por último, "**¿Cuántas emociones existen?**"

Se colocaron tres cajas al centro del círculo, cada una con su nombre: "EMOCIONES", "SENTIMIENTOS" y "CUÁNTAS EMOCIONES EXISTEN ". Se les pidió a los estudiantes que doblaran su hoja e introdujeran en la caja correspondiente de acuerdo a sus respuestas. Las hojas serían anónimas, es decir, no tendrían nombres. Posteriormente, se pidió a un estudiante que sacara una hoja de cada caja y que procediera a leer la respuesta en voz alta.: La mayoría de las respuestas fueron con un *NO SE*, una de las respuestas de la segunda pregunta: "*LOS SENTIMIENTOS TAMBIÉN SON IMPORTANTES; SIENTO QUE SON MÁS SENSIBLES Y DELICADOS QUE LAS EMOCIONES*" respecto a la respuesta de la última pregunta todos acertaron mencionando las cinco emociones *básicas*. "*ALEGRÍA, TRISTEZA, DESAGRADO, ENOJO Y MIEDO*

Después de eso, se dio inicio a una discusión para determinar si estaban de acuerdo con la respuesta o no, y se comenzó a socializar sobre las respuestas que habían plasmado en sus hojas.

Al terminar la socialización, entre todos colocaron la definición correcta y mejor entendida por los adolescentes sobre las emociones. De igual manera, se realizó con las respuestas sobre los sentimientos, llevando a cabo una breve socialización hasta llegar a un concepto correcto y mejor entendido. Por último, se leyeron las respuestas sobre cuántas emociones existen y se socializó para determinar la cantidad de emociones, lo cual se plasmó en la pizarra con el fin de que los estudiantes conocieran la variedad de emociones que existen.

OBSERVACIONES: Se notó que cada adolescente, al escribir sus respuestas, mostraba gestos de duda. Algunos levantaron la mano para preguntar si podían dejar la hoja en blanco.

CIERRE: Teniendo en cuenta el conocimiento de los adolescentes sobre las emociones y los sentimientos, la facilitadora procedió a explicar las tres preguntas con ejemplos para reforzar todo lo que se socializó con los estudiantes en esa sesión. Se preguntó si no tenían alguna pregunta que hacer y si todo les quedó claro, para poder proceder a retirarse y volver a otra sesión.

Fuente: *Adaptado de Hoyos (2022)*

SESIÓN N° 4

TEMA: Habilidades Relacionadas con los sentimientos

OBJETIVOS: Conectar con las propias emociones

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Globos, un alfiler

ACTIVIDAD: ¡Sueños y Globos!

Antes de realizar la actividad, se recordó con la participación de los estudiantes lo que se había hablado en la actividad anterior, con el fin de verificar si la información

capturada aún estaba presente en ellos, para que esta actividad pudiera llevarse a cabo de mejor manera.

Se pidió a los adolescentes que se pusieran en círculo y se sentaran en sillas. Luego, se procedió a preguntar **¿Cuáles son los sueños más grandes que tienen?** Por ejemplo, se les mencionó que podía ser obtener un título profesional, viajar, conocer a su ídolo, experimentar el amor, entre otros. Se les dio unos 10 segundos para que pudieran pensar bien en ese sueño que anhelaban. A lo que ellos respondieron conocer a su jugador favorito, viajar por el mundo, algunos querían conocer a su Youtuber favorito, algunos no dieron una respuesta ya que se limitaban a responder y otros indicaban que no tenían ningún sueño.

Continuando con la actividad, se repartió a cada uno globos de diferentes colores, y se les indicó que ahora que habían pensado en ese sueño que anhelaban, empezaran a inflar el globo que tenían en sus manos. Mientras lo inflaban, se les pidió que pensarán en que ese sueño que tanto anhelaban se estaba cumpliendo, que se estaba volviendo realidad. El objetivo era que los estudiantes materializaran ese sueño que estaba en sus mentes y lo transfirieran al globo que podían tocar. Al terminar, se les pidió a los adolescentes con mucho respeto si alguno quería compartir su sueño con el grupo, agradeciéndoles la confianza de compartir, aunque no era obligatorio.

Después de eso, se les solicitó a todos que se pusieran de pie detrás de sus sillas, ya que eso serviría como parámetro para delinear el círculo. Posteriormente, se les pidió que todos lanzaran su sueño lo más alto posible, indicándoles que mientras más alto llegara, mejor. Se les advirtió que sus globos (sus sueños) no podían salir del círculo, y que, si alguno salía, se procedería a reventar el globo sin haber informado al estudiante.

OBERVACIONES: hubo dificultades a la hora de que los adolescentes materializaran su sueño en el globo, después de tantos ejemplos pudieron lograrlo y al culminar la actividad, ellos por su propia cuenta participaron para comentar sus sueños.

CIERRE: Al finalizar la actividad se les pregunto cómo se sintieron las personas que perdieron su globo en el camino, qué pensamientos tuvieron sobre su sueño y cómo se sintieron que su sueño no pudo cumplirse. Esto con la finalidad de que conozcan sus propias emociones, cuando les pasa algo malo en su vida cotidiana y existe el NO SE PUEDE, y se

les explico lo importante que es reconocer nuestras propias emociones y que es bueno manifestarlas de manera positiva.

Fuente: Grupo RE (2023). https://youtu.be/QamRVtWXwx0?si=FAZBMUzqv4II_YKO

SESIÓN N° 5

TEMA: Habilidades Relacionadas con los sentimientos

OBJETIVOS: Reconocer la Felicidad

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Hojas de papel bond, audífonos y un parlante

ACTIVIDAD: La música y mis emociones

Antes de dar inicio a la sesión número 5, se recordó junto con los adolescentes lo que se había hablado en la sesión anterior, lo que habían aprendido y lo que habían socializado. Después de hacer un recordatorio en conjunto, se procedió a la siguiente actividad.

Se puso música del género actual, del que ellos escuchan (Artista: Luck Ra, Música: Hola Perdida). Se les indicó a los adolescentes que la escucharan, la cantaran y, si querían, la bailaran. Al terminar de escuchar la música, se les preguntó cómo se habían sentido durante toda la canción y qué pensamientos tenían en ese preciso momento. Una vez que lo tuvieron claro, se les pidió que anotaran en una hoja todo lo que sentían, colocando en un lado las cosas positivas y en otro las cosas negativas.

Posteriormente, se les dividió en dos grupos. Al primer grupo se le dio la indicación de ponerse audífonos y cada uno debía escuchar música de diferentes géneros, como reguetón, música romántica, cumbias, etc. El objetivo era expresar diferentes emociones al escuchar la música. Al segundo grupo se le encomendó observar a cada uno de sus compañeros e identificar la emoción de felicidad. Tuvieron 30 segundos para identificar dicha emoción.

La persona que lograra identificar más emociones de felicidad recibiría un premio, con el propósito de reforzar la participación y el desenvolvimiento del adolescente en cada sesión futura.

Al terminar con los grupos designados, estos intercambiaron roles. Fue el turno del Grupo número 1 de utilizar los audífonos y del grupo número 2 de identificar la emoción de felicidad en sus compañeros. El objetivo era que todo el curso llegara a fortalecer la habilidad de reconocer las emociones de los demás.

Al finalizar la actividad, se recordó la primera parte en la que se les pidió que escribieran lo que estaban sintiendo y pensando después de haber escuchado la música, y se identificó cuántos de ellos habían sentido la emoción de felicidad.

OBSERVACIONES: Hubo adolescentes que no querían participar, indicaban que no les gusta escuchar música, otros se mostraban tímidos, pero a la mitad de la actividad la mayoría de los adolescentes participaron pidiendo su música favorita.

CIERRE: Al finalizar cada actividad se retroalimentó y se explicó qué se quería conseguir con la actividad, así como la importancia de reconocer nuestra propia emoción de felicidad, expresar esas emociones e identificar las emociones de felicidad en otras personas. Se mencionó a los adolescentes que era muy importante identificar nuestras propias emociones y las de los demás, ya que vivimos rodeados de ellas, pero rara vez les prestamos atención. Antes de concluir, se escucharon las opiniones de los adolescentes acerca de la actividad, permitiendo que expresaran cualquier duda u opinión que pudiera contribuir al reconocimiento de la emoción de felicidad.

Fuente: *Adaptado de Inteligencia Artificial (IA).*

SESIÓN N° 6

TEMA: Habilidades Relacionadas con los sentimientos

OBJETIVOS: Expresar emociones

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Una caja, palitos de helados pintados de diferente color

ACTIVIDAD: La Caja de emociones

Antes de empezar la actividad, se llevó a cabo una socialización con los adolescentes, recordando y retroalimentando lo aprendido en la sesión anterior, con la finalidad de que esta sesión se desarrollara de la mejor manera para cumplir su objetivo.

Se explicó el procedimiento de esta actividad a los adolescentes: "Cada uno de ustedes pasará al frente e introducirá su mano y sacará un palito de helado, el cual contiene escrito lo siguiente: 'ME TRANQUILIZA', 'ME ENOJA', 'ME ALEGRA MUCHO', 'ME PONE TRISTE'. Ustedes deberán completar la frase de acuerdo a sus propios sentimientos y expresarlo como deseen a los demás, todo lo que sientan".

Algunas de las respuestas fueron las siguientes: Me ALEGRA MUCHO ir a entrenar futbol, ME ENOJA MUCHO que mis compañeros son muy traviesos y siempre hacen mucha bulla y me PONE TRISTE cuando mis amigos se enojan conmigo.

Una vez que expresaron todas sus emociones y sentimientos sobre lo que les enoja, los tranquiliza, los hace felices, etc., se procedió a explicar la importancia de expresar lo que sentimos. También se indicó que es importante cómo se expresan las emociones y saber dónde expresarlas.

OBSERVACIONES: Estaban emocionados en participar, otros lo hicieron de manera voluntaria, a si también a algunos les costó expresar sus emociones.

CIERRE: Al finalizar la actividad y la explicación, se procedió hacer preguntas sobre lo que entendieron los adolescentes de esta sesión, de igual manera se les dio un tiempo para que ellos expresen sus dudas de lo que no llegaron a comprender y se realizó la retroalimentación aclarando sus dudas. Recalcando la importancia de expresar los sentimientos.

Fuente: Elaboración propia.

SESIÓN N° 7

TEMA: Habilidades Relacionadas con los sentimientos

OBJETIVOS: Expresar sentimientos de afecto

TIEMPO: 2 horas

MATERIAL: Hojas Bond de colores, Pegamento, tijeras, Goma Eva de colores, marcadores, crayones, colores, lapiceras

ACTIVIDAD: Comprensión y expresión emocional “Sin palabras”

Antes de empezar la actividad se realizó una dinámica llamada la “Pelota preguntona” la cual ayudó a realizar preguntas, sobre todo lo que realizamos anteriormente, explicando con sus propias palabras lo que entendieron. Para iniciar *“la facilitadora procedió a decir lo siguiente _ Yo lanzaré la pelota a cualquiera de ustedes y deberán pasar la pelota con las manos al compañero mientras digo lo siguiente TINGO-TENGO-TANGO cuando finalice en la palabra tango la persona que tenga la pelota contestará la pregunta que se le haga”*. Esto con la finalidad de saber si los adolescentes están comprendiendo todas las actividades que se realizaron hasta el momento.

Al terminar la retroalimentación, se continuó con la sesión del día, Se explicará lo siguiente a los adolescentes *“aquí tengo un frasco con todos sus nombres, quiero que cada uno pase adelante y saque un papel sin mostrar a los demás el nombre que les tocó”*.

Todos los integrantes del curso sacó un papel con los nombres de sus compañeros, posteriormente se les pidió que lean para ellos mismos el nombre de la persona que les tocó. La facilitadora dio la siguiente consigna *“Cada uno de ustedes tiene el nombre de sus compañeros o compañeras, aquí tiene diversos materiales como ser hojas de colores, tijeras, lápices de colores, marcadores y goma eva, de acuerdo a quién les tocó realizarán un pequeño detalle para ese compañero y se lo entregarán delante de todo el curso, expresando sus sentimientos de afecto con ese compañero”*

Al terminar el pequeño detalle para sus compañeros cada uno salió al frente del curso para que sea entregado expresando sus sentimientos.

Esto fue con la finalidad de: Que exista más unión con los compañeros

Expresar sentimientos de afecto con personas que no compartan la mayor parte de su tiempo, fomentar la creatividad de cada uno.

OBSERVACIONES: A la hora de realizar la actividad, les costó expresar sus sentimientos ya que respondían que no querían dar regalos a las personas que les tocó, se observó que existe una desunión de parte de algunos adolescentes.

CIERRE: Al finalizar la actividad se explicó el porqué de la actividad y lo importante que es expresar los sentimientos a los demás, hacerles cumplidos, beneficia tanto a ustedes como a los demás, y también cada adolescente habló explicándonos cómo se siente después de realizar la actividad, y cómo puede ayudarle en su vida cotidiana.

Fuente: *Elaboración Propia*

SESIÓN N° 8

TEMA: Expresión de enfado o desconformidad

OBJETIVOS: Conocer los términos de Asertividad, Agresividad e Inhibición

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: Una caja, hojas bond, lapiceras

ACTIVIDAD 1: La Socialización

Se inició la actividad retroalimentando la actividad pasada, para que la presente se desarrollara de la mejor manera.

Se les indicó a los estudiantes que debían posicionarse en un círculo, todos sentados en el suelo para una mejor socialización del tema que se explicaría. Al centro del círculo que se formó, se colocó una caja con los nombres "ASERTIVIDAD", "AGRESIVIDAD" e "INHIBICIÓN". Posteriormente, se entregó a cada uno lapiceras y tres hojas bond, donde en cada hoja debían escribir qué entendían por ASERTIVIDAD, AGRESIVIDAD e INHIBICIÓN. Se les indicó que "su respuesta no sería calificada y que, si no tenían conocimiento del significado de las palabras, no importaba, ya que el propósito de la actividad era tener un conocimiento sobre ello".

Se les dio un tiempo límite para que pudieran escribir sus respuestas. Luego, se les pidió que doblaran su hoja y la introdujeran en la caja. Una vez cumplido esto, se solicitó la participación voluntaria o se escogió a un adolescente al azar para que pudiera sacar una hoja

y leer las respuestas de sus compañeros sobre lo que entendían por Asertividad. Posteriormente, se les preguntó a los demás integrantes del curso si estaban de acuerdo con esa definición o no, y se pudo socializar al respecto, llegando a una definición clara para la comprensión de los adolescentes. Una vez llegado a una definición, se procedió a escribir en el pizarrón el concepto de las dos palabras que faltaban: Agresividad e Inhibición. De las tres preguntas la única que respondieron fue **¿Qué entienden por agresividad?** Hubo respuestas como “*es cuando le pegas a otra persona*”, “*le dices cosas que lastiman a la otra persona*”. Las otras dos preguntas respondieron con un no sé.

OBSERVACIONES: Empezaron a hablar entre sí, a la hora de escribir sus respuestas, ya que no sabían dos términos de los tres que se les dio, de igual manera hubo estudiantes que no respondieron a ninguna pregunta que se les indicó que realizaran.

CIERRE: Una vez concluida la socialización de los términos presentados, la facilitadora pasó a la retroalimentación y explicación con varios ejemplos para un mejor entendimiento sobre ASERTIVIDAD, AGRESIÓN e INHIBICIÓN. Se realizaron preguntas a los adolescentes para verificar si habían comprendido lo explicado durante toda la sesión, y también se les dio un espacio para las personas que tuvieran dudas y pudieran hacer sus consultas.

Fuente: *Adaptado de Alejandra Hoyos (2022)*

ACTIVIDAD 2: - Globos al Aire

TEMA: Expresando enfado o disconformidad

OBJETIVOS: Identificando la asertividad y la agresividad e Inhibición

TIEMPO: 1 horas

MATERIALES: Globos

Antes de empezar la actividad correspondiente, se evaluó lo aprendido en la actividad pasada, para ello se repartió hojas a cada uno de ellos y se les pidió que escriban la definición de los tres términos que se habló en esa actividad, (no se mencionó el nombre de los tres términos para poder observar si los adolescentes aún tenían presente los términos y si comprendieron el significado de cada palabra). (Se Aclaró que esta actividad no tenía

calificación alguna, esto se realizó con el fin de saber si los adolescentes están comprendiendo todo lo explicado). La mayoría de sus respuestas fueron correctas, escribieron definiciones que se les explico en la anterior actividad.

Al terminar, se les indico a los estudiantes que trabajaríamos en equipo, se dividió a la mitad conformando el grupo de hombres y mujeres, con el fin de que haya una competencia. Para ello se explico lo siguiente, “Cada grupo agárrense de las manos se les empezará a lanzar los globos y por ningún motivo deben hacer caer al suelo, pero las reglas de este juego son las siguientes: No utilizar los pies, no pueden soltarse” una vez que se les explico empezó la actividad, en cada cierto tiempo se empezaba a lanzar más globos a cada grupo para poder complicar más la actividad para lograr el objetivo.

OBSERVACIONES: Durante la actividad, los adolescentes demostraron agresividad, principalmente de manera verbal, tratando de superar al otro grupo, sin embargo, en cada grupo se manifestó un líder quien ayudo a cumplir el objetivo que era ganar al otro equipo.

CIRRE: Una vez finalizada la actividad, se discutió su objetivo con los adolescentes, enfocándose en cómo los conceptos previamente explicados se aplicaron al trabajar en equipo. Se les pidió que identificaran estos conceptos durante la actividad. Algunos participantes afirmaron haberlo hecho, dando ejemplos concretos. Por ejemplo, uno mencionó: "Sentí mucha rabia y quería gritarles, pero me callé porque no habría servido de nada". Otros señalaron haber percibido agresividad por parte de algunos compañeros, quienes usaron malas palabras. Así se les enseñó la importancia de reconocer y gestionar las emociones al trabajar en equipo.

Fuente: Adaptado de Programa Contrayendo Familias (S.F.)

SESIÓN N°9

TEMA: Expresando enfado o disconformidad

OBJETIVOS: Expresar emociones de forma asertiva

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Un frasco, hojas bond que contengan los nombres de los adolescentes, hojas bond y lapiceras

ACTIVIDAD: - Lección de la Asertividad

Antes de comenzar la actividad correspondiente, se evaluó lo aprendido en la actividad previa. Para ello, se distribuyeron hojas a cada uno de los adolescentes y se les pidió que escribieran la definición de los tres términos que se trataron en esa actividad. No se mencionaron los nombres de los términos para observar si los adolescentes aún recordaban y comprendían el significado de cada palabra. Se aclara que esta actividad no tenía ninguna calificación, sino que se realizaba con el fin de comprobar si los adolescentes estaban comprendiendo lo explicado.

Después de la retroalimentación, se formaron tres grupos de cinco integrantes, elegidos aleatoriamente. A cada grupo se le entregó un papelito con uno de los términos: **ASERTIVIDAD, AGRESIVIDAD e INHIBICIÓN**. Una vez realizado esto, se explicó a los grupos que debían realizar una escenificación que explicara de la mejor manera la palabra que les tocó. Sus compañeros, que no participaban en la actuación, debían adivinar de qué palabra se trataba. Se dio la misma consigna a los tres grupos.

Los grupos tuvieron un tiempo límite para ponerse de acuerdo sobre qué escena representarían para explicar los términos. En ese momento, a los adolescentes que no estaban participando se les explicó que sus compañeros estaban preparando una escena para explicar los distintos términos tratados en la actividad anterior, y que debían observar y participar dando su opinión, respetando a sus compañeros.

OBSERVACIONES: Algunos adolescentes, expresaron sentir vergüenza. Por ello, realizaron intercambios con algunos de sus compañeros para que estos participaran en su lugar. A pesar de esto, al final los tres grupos participaron activamente, demostrando creatividad al realizar las escenas de teatro, que les tocó.

CIERRE: Una vez terminada la actividad se explicará la importancia de estos términos a la hora de expresar emociones, se realizará la respectiva explicación una vez más y se procederá a dar el espacio a que los adolescentes se pronuncien dando sus opiniones a si también pueden llegar a hacer preguntas de las dudas que tengan.

Fuente: Elaboración Propia

SESIÓN N° 10

TEMA: Expresando enfado o desconformidad

OBJETIVO: Expresar emociones de forma asertiva

MATERIALES: Globos

TIEMPO: 2 hora

ACTIVIDAD: El globo socioemocional

Antes de dar inicio a la actividad del día, se procedió a entregar hojas de colores a cada uno de los adolescentes, así como también lapiceras. Se dio la siguiente consigna: “Escriban en una sola palabra cuán importante es todo lo que aprendimos últimamente de las emociones”. Una vez que todos escribieron, se les pidió que pegaran sus hojas en la pizarra y que leyeran en voz alta cada palabra escrita, algunas de las palabras fueron las siguientes: *Puedes comprender a los demás, es muy importantes y sabes cómo te sientes*. Esto se hizo con el fin de conocer la importancia que los estudiantes le daban al tema de las emociones. También se explicó la siguiente actividad.

Se pidió a los estudiantes que formaran un círculo y luego se les repartieron globos. La consigna fue: *“Inflen el globo sin parar; nadie debe detenerse. Mientras lo inflan, acérquense cada vez más entre ustedes hasta que el círculo esté pequeño”*. Se les pidió que hicieran esto hasta que el globo reventara. Después, se les preguntó cómo se sintieron y cómo afectó a los demás el cuándo reventó el globo. Se socializó para que quedara claro que expresar emociones sin control puede afectar negativamente a uno mismo y a los demás.

Para ello, se les entregaron globos de diferentes tamaños: algunos grandes y otros pequeños. Se les indicó que en los globos grandes escribieran lo que los hacía sentir inconformes o enojados, lo que llegaron a escribir fue lo siguiente: *No me gusta que las personas peleen, me enoja que mis compañeros nunca hacen caso a la profesora, no me gusta que hablen malas palabras*.

Se pidió a cada adolescente que volviera a formar un círculo, inflara su globo y lo reventara esta vez sin incomodar a los demás. Ellos mismos tuvieron que buscar la solución y la manera. Una de ellas fue desamarrando el globo, otros se alejaron y fueron a reventar el globo lejos del círculo y algunos se quedaron en el mismo lugar sin hacer nada.

OBSERVACIONES: Hubo adolescentes que no mantuvieron el orden y a la hora de la explicación se ponían a conversar con sus compañeros.

CIERRE: Al terminar, se explicó el porqué de la actividad. Se habló sobre la importancia de expresar emociones de manera adecuada para no afectar a los demás ni a uno mismo. Se dio espacio para que los adolescentes compartieran como se sintieron, algunos de ellos mencionaron que fue una actividad bonita y que les enseñó mucho, a si también hubo adolescentes que mencionaron que no les gusto ya que no sabían cómo reventar el globo sin que las demás personas se molesten.

Fuente: Adaptado de Andrea Farah (2015).

https://youtu.be/i_6rYVFeOnc?si=yG4yZw2EdexPOT6V

SESIÓN N° 11

TEMA: Habilidades Básicas

OBJETIVO: Explicar la comunicación y los tipos de comunicación

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: Una caja de cartón, hojas bond, lapiceras y marcadores

ACTIVIDAD: Elecciones de la definición correcta

Para desarrollar esta actividad se formó un ambiente positivo y se explicó todo el proceso. Se escribieron tres definiciones de comunicación y estilos de comunicación, siendo dos de las definiciones incorrectas y una correcta. Por ejemplo: “*Primera definición: La comunicación es el proceso mediante el cual se intercambia información, ideas, sentimientos o mensajes entre individuos o grupos, utilizando distintos medios o canales, con el fin de transmitir y entender un mensaje*” Los estilos de comunicación: Son diferentes modos de enviar un comunicado de lo que se quiere expresar, a través de mensajes de textos, cartas

en papel, a si también mensajes de textos en WhatsApp o Telegram. Segunda definición de comunicación: “La comunicación es un ritual antiguo de intercambiar objetos, mensajes mediante el envío de palomas mensajeras para llevar notas entre personas distantes”. Estilo de comunicación: Comunicación pasiva, comunicación agresiva, comunicación pasiva y comunicación asertiva. Tercera definición de comunicación: “La comunicación es un fenómeno multidimensional que va mucho más allá de la mera transmisión de mensajes entre individuos, sumergiéndose, en los misterios del universo y la conexión entre todas las cosas” Tipos de comunicación: comunicación digital, comunicación masiva y comunicación organizacional.

Estas definiciones y tipos de comunicación se escribieron en la pizarra, mencionando que las definiciones no estaban emparejadas con sus respectivos tipos de comunicación. En este punto, los adolescentes debían observar cuidadosamente y votar por la definición y los estilos de comunicación correctos.

Posteriormente, se llevaron a cabo votaciones para determinar cuál definición y tipos de comunicación eran los correctos. Esto se realizó repartiendo hojas en blanco y lapiceras para que los adolescentes pudieran anotar y votar por la definición y tipos de comunicación que consideraban correctos. Después, se les indicó que debían introducir sus votos en una caja. Al finalizar, se contó cuántas personas votaron por cada definición, y se llevó a cabo una socialización para discutir por qué eligieron esa opción y si todos estaban de acuerdo con los resultados.

Independientemente de si la definición correcta o incorrecta fue la ganadora, se procedió a explicar detalladamente qué es la comunicación y los tipos de comunicación para asegurar que todos pudieran comprender.

OBSERVACIONES: Todos los adolescentes participaron de esta actividad con mucho entusiasmo, la mitad del curso votaron por la definición correcta de comunicación, y ninguno votó por la definición correcta de tipos de comunicación.

CIERRE: Al finalizar la actividad y la correcta explicación de estos términos de la comunicación, se llevó a cabo la retroalimentación por última vez. Se hicieron preguntas a

los adolescentes sobre lo explicado y lo que entendieron, y se les brindó la oportunidad de realizar consultas, observaciones y comentarios sobre el tema discutido.

Fuente: Adaptado de Inteligencia Artificial (IA)

SESIÓN N°12

TEMA: Habilidades Básicas

OBJETIVO: Aprender la escucha Activa

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Marcadores

ACTIVIDAD 1: La Socialización

La actividad tenía como objetivo fomentar la socialización en torno a la práctica de la escucha activa y resaltar la importancia de saber escuchar en nuestras interacciones diarias.

En la pizarra se planteó la pregunta inicial: "¿Sabes qué es la escucha activa?" Se alentó a los adolescentes a leer la pregunta y a responder en voz alta. La mayoría admitió no estar familiarizada con el término, pero la otra mitad comenzó a participar y sugirió que era escuchar a quienes nos hablan, como a los profesores y a nuestros padres.

Se les confirmó que estaban en lo correcto y se añadió que la escucha activa implica escuchar de manera atenta a los demás en general, incluyendo a profesores, padres, hermanos y amigos. Además, se enfatizó que implica prestar atención no solo a las palabras, sino también a las emociones y a los mensajes.

OBSERVACIONES: Para esta actividad todos los adolescentes estaban atentos escuchando la explicación y de igual manera los comentarios de sus compañeros.

CIERRE: Concluimos la socialización con una reflexión sobre la importancia de escuchar a los demás. Destacamos cómo esta habilidad nos permite aprender nuevas cosas, conocer mejor a quienes nos rodean, comprender diferentes perspectivas, forjar nuevas amistades y, asimismo, brindar apoyo cuando alguien enfrenta dificultades.

ACTIVIDAD 2: Las Reglas

TIEMPO: 1 horas

MATERIALES: Marcadores

Antes de iniciar la actividad planificada, se llevó a cabo una recapitulación de la explicación proporcionada en la actividad anterior sobre la escucha activa. Se repasaron los conceptos clave y se recordaron las intervenciones individuales de los participantes para reforzar la comprensión del tema.

A continuación, se les informó a los adolescentes que la actividad del día se llevaría a cabo en grupos. Se formaron cuatro equipos, y se proporcionó a cada uno materiales como media hoja de cartulina, hojas de colores y marcadores de distintos colores.

Se procedió a explicar a los adolescentes la tarea asignada: desarrollar reglas para la clase que fomentaran la práctica de la escucha activa tanto hacia los profesores como entre los propios estudiantes. Se alentó a cada grupo a abordar la tarea con creatividad y originalidad, permitiéndoles libertad para expresar sus ideas de manera única. Una de sus reglas fueron las siguientes: *Escuchar a la profesora, no hablar, no estar con el celular en horario de clases*

OBSERVACIONES: En cada grupo que se conformó, algunos estudiantes no colaboraron en la realización de las reglas.

CIERRE: Una vez que los estudiantes terminaron sus reglas se les pidió que pegaran en el curso, y entre todos ellos de igual manera quedaron en cumplir cada regla establecida y prometieron que mejorarían y ya no habría bulla en el aula

Fuente: *Ambas actividades adaptadas de Hoyos 2022*

SESIÓN N° 13

TEMA: Habilidades Básicas

OBJETIVO: Potenciar la escucha

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Periódicos

ACTIVIDAD: Aprendo a escuchar

Para dar inicio a la actividad, se les indicó que se dirigieran a la sala, donde se encontraron con una fila de periódicos en el suelo. Una vez que todos estuvieron presentes, se inició la explicación en un tono de voz fuerte para asegurar que todos pudieran escuchar. Sin embargo, la mayoría de los estudiantes estaban haciendo ruido, hablando con sus compañeros.

La explicación consistió en lo siguiente: *"Necesito que formen dos filas y se miren cara a cara. En el medio de ustedes se encuentra la fila de periódicos. Voy a comenzar a nombrar partes del cuerpo, y ustedes deberán señalarlas. Cuando diga 'Recoger', deberán levantar el periódico"*. Una vez que se dio la consigna, muchos de ellos no prestaron atención lo que tenían que hacer, lo que llevó a una segunda explicación, una vez hecha los adolescente empezaron realizando la actividad con la consigna dada.

OBSERVACIONES: Al principio hubo mucho desorden, cada adolescente hablaba con sus compañeros, pero en el transcurso de la actividad cada adolescente se interesó más por la actividad.

CIERRE: Al culminar la actividad, se explicó nuevamente el objetivo, haciendo hincapié en la importancia de saber escuchar a los demás. Se resaltó que, al escuchar, se puede lograr cualquier objetivo que se nos presente.

Fuente: *Elaboración propia*

SESIÓN N° 14

TEMA: Habilidades Básicas

OBJETIVO: Dar a conocer la importancia de la cortesía

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Un regalo

ACTIVIDAD: La Palabra Mágica

La facilitadora empezó con una retroalimentación de la sesión anterior para poder desarrollar la actividad de mejor manera. Esta retroalimentación fue con la participación de todos los adolescentes, a cada uno se le entregará una hoja boom donde pondrá un mensaje sobre la importancia de escuchar al otro, cada uno deberá pegarlo a la pizarra y todos leeremos en conjunto todo lo escrito, esto con la finalidad de poder tener en cuenta el conocimiento adquirido acerca las actividades anteriores. Algunos de los mensajes fueron los siguientes *“Debemos escuchar a los demás para que se sientan felices” “Es muy importante conocer a los demás”*

Para dar comienzo a la actividad del día, se pidió a los adolescentes dirigirse a la sala para llevar a cabo la actividad, se dividió el curso a la mitad, donde el grupo uno formó un círculo y se les dio la siguiente consigna: *“Ustedes son el grupo uno, ustedes deben trabajar en equipo y no dejar pasar a nadie al centro de su círculo, si estos los empujan, quieren pasar por encima de ustedes, no lo permitan ustedes son un muro, pero si uno de ellos les dice puedo pasar por favor ahí recién cederán el espacio, esto no deben de explicar a ellos”*

Al grupo número dos se les indicó la siguiente consigna *“tendrán un tiempo límite para poder entrar al círculo que sus compañeras van a formar, estos no les dejarán pasar, pero ustedes deben de tratar de buscar la manera de pasar, informarles que al centro del círculo se encuentra un premio, el que entre primero será el ganador”*

Al principio no sabían cómo pasar al medio del círculo que estaba formando por sus demás compañeros, sin embargo, hubo adolescente que se acercaron y de manera silenciosa para que sus demás compañeros no los escuchen empezaron a decir, “Por favor me dejas pasar” o “quiero pasar por favor”

OBSERVACIONES: Al dirigirse a la sala hubo mucho desorden, así también al momento de realizar la actividad hubo un adolescente que no participó.

CIERRE: Al terminar la actividad se explicó de que se trataba la dinámica, también preguntar cómo se sintieron con esta actividad tanto el grupo uno como el grupo 2. Aquí se les explicó la importancia de la cortesía como con una simple palabra, pero con un significado poderoso podemos lograr muchas cosas, en este caso derribar un muro de personas. Hacer que los adolescentes puedan relacionar esta actividad con la vida.

Fuente: Elaboración Propia

SESIÓN N° 15

TEMA: Habilidades Básicas

OBJETIVO: Poner en práctica la importancia de la cortesía

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Hojas boom, marcadores, lápices y lapiceras

ACTIVIDAD: Cartas de agradecimiento

Se empezó con la actividad del día, a cada adolescente se entregó una hoja y unas lapiceras y se indicó la siguiente consigna: *“Cada uno deberá escribir una carta para dar las gracias a las personas más importantes en sus vidas, así también dar gracias a la vida o a lo que ustedes quieran, tómense el tiempo que quieran para redactar su carta”*.

Esto se realizó con finalidad de que cada adolescente pueda reflexionar sobre las razones de sus agradecimientos, y expresar su gratitud de manera escrita ser conscientes de que ser agradecidos puede ayudar a reflexionar de muchas maneras en la vida y sentirse bien personalmente.

Cuando acabaron de escribir se les preguntó lo siguiente quienes quieren leer su carta para todo el curso, no llegaron a participar ni uno de ellos, de todas formas, aún así se les dio las gracias por escribir su carta. Antes de terminar la actividad se les indicó que si ellos quieren pueden entregar sus cartas a esas personas, no es obligatorio, ya que en ese momento se respetó sus sentimientos al respecto.

OBSERVACIONES: Hubo adolescentes que no escribieron su carta decidieron no hacerlo, algunos adornaron con mucho esmero sus cartas.

CIERRE: Al dar por concluida la actividad y la explicación, se retroalimentó por última vez, la importancia de reconocer y agradecer a los demás.

***Fuente:** Adaptado de Hoyos (2022)*

SESIÓN N°16

TEMA: Hacer Peticiones

OBJETIVO: Aprender a utilizar las peticiones de manera efectiva.

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: Marcadores acrílicos, una pelota de goma

ACTIVIDAD: ¿Qué son las peticiones?

Para empezar la actividad se les explicará que el tema serán las peticiones, las cuales son muy importantes dentro de las habilidades sociales, para ello se empezó con la siguiente pregunta **¿Sabén que es una petición?** A lo que muchos se quedaron callados y algunos de ellos no respondieron, otros respondieron con la palabra “NO”. La facilitadora les explicó que no se preocupen que hoy la actividad se trata de explicar en qué consiste el hacer peticiones y también como nos puede ayudar en nuestra vida social.

Para ello la Facilitadora colocó la definición en la pizarra de lo que significa hacer una petición “Significa que: Es expresar de manera clara y respetuosa lo que deseamos, necesitamos o esperamos de los demás, de manera que se facilite la comunicación y se fomente la cooperación en las interacciones sociales”. Por ejemplo, aquí en el aula ustedes a veces necesitan pedir prestado un material escolar como ser lapicera, borrador, la mejor manera de hacer la petición es decir **POR FAVOR** me puedes prestar una lapicera.

Una vez explicado esto quiero que me den ejemplos de cómo se hacen las peticiones de manera asertiva en su curso, uno de ellos respondió lo siguiente: “La mayoría de las veces no hacemos las peticiones de manera amable, pero yo creo que la petición que haría de manera amable sería **POR FAVOR PUEDEN ESTAR EN SILENCIO** esto lo diría a mis

compañeros cuando están haciendo mucha bulla en el curso”. Al escuchar el ejemplo de uno de los adolescentes se le indico que ese ejemplo está muy bien formulado, La facilitadora para escuchar los ejemplos de los demás realizo el juego de la papa quemada con una pelota la facilitadora les dio la espalada, lanzó la pelota donde ellos tenían que pasarse hasta que la facilitadora diga lo siguiente LA PAPA SE QUEMA SE QUEMA Y SE QUEMÓ” les tocó a dos adolescentes uno de ellos no tenía ningún ejemplo para mencionar, pero la segunda persona sí y dijo lo siguiente una petición que haría a mi curso seria, “Por favor necesito que nos organicemos bien para cualquier actividad que realicemos”

La facilitadora indicó que sus ejemplos están muy bien, y de esta manera podemos realizar peticiones en cualquier ámbito social que nos encontremos.

OBSERVACIONES: El curso del 1 A en esta sesión estaban muy distraídos y les costaba prestar atención, así también en el 3 A el adolescente que no participaba en las actividades y prestaba atención, pero en esta ocasión se mostraba más atento a la explicación del tema

CIERRE: Una vez concluida con la explicación del tema y de igual manera con los ejemplos de cada adolescente, se procedió a mencionar lo siguiente, tenemos que formular peticiones de manera asertiva para una interacción social buena, al hacerlo también debemos tener en cuenta el tono de voz y los gestos a la hora de decirlo.

Fuente: *Elaboración propia*

ACTIVIDAD 2: Formando Peticiones

OBJETIVO: Aprender a utilizar las peticiones de manera efectiva.

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: Hojas Bond, Hojas de colores y marcadores acrílicos

Antes de comenzar la actividad, se recordó a los adolescentes lo que se había explicado previamente sobre hacer peticiones. Una vez concluida la explicación, se organizaron en cuatro grupos y se les asignaron palabras colocadas sobre mesas. Se les dio la siguiente instrucción: "Atención, cada grupo tiene palabras que deben ordenar. Estas palabras forman frases de peticiones. Deben separar las peticiones asertivas de las agresivas.

Cuando terminen de armar las frases, levantarán la mano y yo indicaré detener la actividad, ya que un grupo habrá terminado primero". Posteriormente, se verificará qué grupo completó más frases de peticiones asertivas y agresivas, y ese grupo recibirá un premio. Así, todos los grupos comenzaron a trabajar en la actividad, formando frases como "POR FAVOR" como ejemplo de una petición asertiva, y "QUIERO QUE TE CALLES YA" como ejemplo de una petición agresiva.

OBSERVACIONES: Esta actividad se llevó a cabo de la mejor manera, cada adolescente de cada grupo estaba decidido a ganar, a un a si hubo adolescentes que no mostraban interés.

CIERRE: Una vez finalizada la actividad se les explico el objetivo de esta actividad, la cual se llegó a cumplir, y a si mismo se les animo a considerar a los adolescentes que todas las frases armadas la tomen en cuenta y puedan utilizarlo en su diario vivir.

Fuente: Adaptado de Inteligencia Artificial (IA)

SESIÓN N° 17

TEMA: Hacer Peticiones

OBJETIVO: fomentar la habilidad para expresar necesidades de manera clara

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Hoja Boom y un frasco

ACTIVIDAD: Luces Cámara y Acción

Se formaron los grupos antes de comenzar con la actividad. Para ello, se requerían dos grupos, y la mejor manera de organizarlos fue numerar las filas de sus asientos. Como resultado, se obtuvieron 4 grupos. Sin embargo, cuando se anunció que solo se necesitaban dos grupos, algunos participantes mostraron reluctancia a participar. Debido a esto, se optó por realizar un sorteo. Se colocaron cuatro pedazos de papel en un frasco, dos de los cuales estaban marcados con una cruz roja. Se explicó lo siguiente: *En este frasco hay cuatro hojas en solo en dos hojas están marcadas con una cruz roja, al grupo que le salga la marca será el cual participara, para ello debe pasar al frente solo un representante del grupo.*

Los grupos que sacaron el papel con la marca fueron el numero uno y el cuatro los cuales participaron en la actividad, para ellos se les dijo que por favor ambos grupos salieran del curso para darles las indicaciones de que deben realizar, una vez hecho lo mencionado, se les dijo lo siguiente a los dos grupos: *Ambos grupos escuchen muy bien lo que realizaran cada uno de ustedes debe ponerse de acuerdo el rol que interpretara del tema que les daré, por ejemplo el grupo uno deberá interpretar una situación en la cual debe mostrar como pedir por favor que le ayuden a hacer la tarea de matemáticas de una manera asertiva.*

El grupo número cuatro deberá interpretar una situación en la que un extranjero pide ayuda para llegar a un lugar turístico de Tarija, pero esta petición deberá ser de manera no asertiva.

Una vez que se les dio las indicaciones a los grupos se les dijo que tienen un tiempo de 20 minutos para organizarse. A los otros grupos que permanecieron adentro del curso se les dijo que presenten mucha atención a lo que sus compañeros van a realizar. Una vez que realizaron las interpretaciones, se les pidió la opinión de los compañeros acerca de cada escena mostrada, uno de ellos mencionó *Que en las dos escenas fueron diferentes en una nos enseña como pedir las cosas y podemos obtener muy fácil, pero en la otra nos muestra todo lo contrario*, otro comentario también fue el siguiente: *A veces nosotros pedimos las cosas como la escena de la persona extranjera y peor nos enojamos con los demás porque no nos entienden y nosotros somos los que estamos equivocados al pedir las cosas*

OBSERVACIONES: Hubo un poco de indisciplina al principio, pero esta vez participaron todos, el adolescente que en anteriores actividades solo miraba lo que sus compañeros hacían, esta vez participó realizando una escena con sus compañeros.

CIERRE: Para finalizar la actividad se les recalco una vez más la importancia de hacer una buena petición a los demás, y como gracias a eso podemos obtener mejores resultados.

Fuente: Montañez y Prado (2021)

http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/publicaciones/Ensenando_habilidades_sociales_en_el_aula_Flores_Monanez_y_Ramos_Prado.pdf

SESIÓN N°18

TEMA: Hacer Peticiones

OBJETIVO: Practicar la habilidad de hacer peticiones claras y directas

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: hojas de colores, Hojas bond, palitos de helado.

ACTIVIDAD: El tesoro Escondido

Antes de realizar la actividad del día se empezó con una retroalimentación de las últimas actividades que se estaba realizando para poder saber si los adolescentes están comprendiendo lo que se les está enseñando.

Al terminar la retroalimentación, se pidió a dos voluntarios para participar de esta actividad, una vez que dos adolescentes levantaron la mano se les indico que salgan a fuera del curso para explicarles acerca de la actividad, *Escúchenme bien en cada parte de la sala Yo deje unos regalos en total hay 10 regalos ustedes son los encargados de darles pistas a sus compañeros para que encuentren sus regalos, pero ustedes deben responder a sus peticiones si estos lo hacen de manera asertiva y clara, si es todo lo contrario no habrá respuestas de parte de ustedes.*

Una vez que se les dejo a los dos adolescentes en la sala, la facilitadora se dirigió al curso a indicarles lo siguiente ustedes en un grupo de 6 personas deberán dirigirse a la sala, ya que ahí se encuentra regalos escondidos el que tenga más regalos ganan, pero solo deberán buscarlos con las pistas que les den sus compañeros que están en la sala de otra manera no podrán buscar nada.

Al terminar la explicación todos se dirigieron a la sala a realizar la actividad, todos con sus grupos de seis integrantes.

OBSERVACIONES: Todos participaron, hubo problemas a la hora de conformar grupos, sin embargo, se buscó una solución inmediata, de igual manera a cada estudiante se le hizo difícil hacer una petición de manera asertiva a sus compañeros para encontrar el tesoro.

CIERRE: Al finalizar la actividad se les explicó el objetivo de esta, ya que algunos no podían empezar a buscar sus tesoros ya que no hacían sus peticiones de una manera adecuada, es ahí donde se les explicó lo importante que es pedir la cosas amablemente y cómo podemos conseguirla fácil, esto podemos utilizarlo en nuestro diario vivir.

Fuente: Adaptado de Inteligencia Artificial (IA)

SESIÓN N°19

TEMA: Hacer Peticiones

OBJETIVO: Practicar la comunicación asertiva

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: hojas bond

ACTIVIDAD: La isla desierta

Para esta actividad se formaron cuatro grupos los cuales tuvieron la misma consigna para realizar, una vez que se les dijo que los grupos serán de acuerdo a sus filas de asiento estos empezaron a acomodarse en una sola mesa para poder trabajar de mejor manera.

Una vez listos se les dijo lo siguiente: *Cada grupo deberá comunicarse, dar su opinión, expresar sus ideas y llegar acuerdos para buscar una decisión, todos ustedes imaginen que están en una isla desierta y tiene donde lo único que tienen es agua del mar y un riachuelo pequeño con comida para una semana y dos árboles de coco y el otro de banana, a si también muchas ramas de árbol, ahí se quedaran un mes como podrían trabajar en equipo y sobrevivir ese tiempo en la isla desierta.*

Al dar la consigna se les repartió una hoja a cada grupo donde tenía que colocar sus opciones de supervivencia en la isla desierta se les dio el tiempo necesario para realizarla.

Después que todos escribieron sus opciones en la hoja que les designo el representante del grupo, pasó al frente a dar sus opciones delante de todos sus compañeros, unas opciones fueron: *Si solo nos quedaremos un mes entonces debemos de comer una vez a la semana y tomar más agua para no tener tanta hambre y que nuestra comida nos alcance.*

Es así como cada representante de cada grupo paso al frente a dar sus opiniones de sus integrantes de su equipo para poder sobrevivir a la isla desierta.

OBSERVACIONES: En cada equipo hubo personas que no ayudaron y no participaron, empezaban a conversar entre ellos de otros temas y no de lo que se les había designado

CIERRE: Al concluir la actividad, se explico su objetivo principal: la importancia de comunicarnos de manera asertiva y clara, expresar peticiones y opiniones, y trabajar en equipo para alcanzar nuestros objetivos. Todos los adolescentes mostraron atención durante el cierre de la actividad.

Fuente: *Niño y Santa(s.f.)*

<https://www.calameo.com/books/0050065795f2502eea95d>

SESIÓN N°20

TEMA: Iniciar interacción positiva con el otro sexo

OBJETIVO: Lograr una interacción con el sexo opuesto

TIEMPO: 1 Hora

MATERIALES: Un frasco con moralejas incompletas, hojas de colores

ACTIVIDAD: ¿Interactuamos?

Antes de iniciar con la actividad del día, se procedió a repartir hojas a los adolescentes donde se les indicaba que escribieran sobre todas las actividades que se les estaban enseñando, con el fin de verificar si estaban comprendiendo y reteniendo la información proporcionada. Una vez que escribieron, se recogieron las hojas para posteriormente leerlas y verificar cuánto habían comprendido sobre los temas tratados.

Antes de iniciar con la actividad del día, se pasará a repartir hojas a los adolescentes donde se les indicara que escriban referente a todas las actividades que se les esta enseñando, esto con la finalidad de saber si los adolescentes están comprendiendo y reteniendo la información que se les explica. Una vez escrito se pasará recoger las hojas para posteriormente leerlas y saber cuánto están comprendiendo sobre los temas.

Se inició con la actividad del día, La facilitadora alistó dos frascos donde cada uno contenía la mitad de cada moraleja y dichos que son utilizados en el día a día de la persona. Un frasco de las moralejas y dichos fueron repartido solo a hombres y el segundo frasco repartido a todas las mujeres. Por ejemplo: Una mujer tuvo escrito en su hoja *“A caballo regalado...”* y ella empezó a buscar su otra mitad de dicha moraleja que le toco, esa mitad lo tuvo un compañero varón que en su hoja estaba escrita *“no se le miran los dientes”*. Cada adolescente tuvo escrito de la misma forma su moraleja o su dicho, una vez repartido a todos se les indico que tienen 10 segundos para buscar el faltante de su frase. Una vez formadas las parejas en este caso hombre y mujer, se les indicó que tenían la libertad de hablar de lo que ellos querían (si bien son compañeros de clase algunos no se conocen en su totalidad). Una vez dada la consigna ellos empezaron a conversar y conocerse más, sus gustos, sus miedos, su comida favorita, estación favorita, etc.

Una vez terminada la actividad a cada uno se les entregó una hoja de color, donde tuvieron que realizar un pequeño regalo con esa hoja, utilizaron su propia creatividad, el regalo dependió mucho de lo que se conversó durante el tiempo asignado.

Al finalizar la actividad se explicó lo importante que es la interacción entre el hombre y la mujer, hacer énfasis en el tema de novios y amigos ya se están en la adolescencia, se les explico que pueden llegar existir la relación de amigos con el sexo opuesto, también puede existir cualquier tipo de relación, pero siempre en el margen del respeto.

OBSERVACIONES: Algunos adolescentes les fue difícil empezar a interactuar, esto sucedió más que todo a los cursos del 1A y el 2 A

CIERRE: Al finalizar la actividad se procedió a realizar la pregunta **¿Cómo se sintieron al interactuar con personas del sexo opuesto?** Sus respuestas fueron la siguiente, bien ya que nos conocemos desde hace tiempo, pero no tuvimos la oportunidad de conversa muchas cosas que no sabíamos del otro. Al escuchar su experiencia se pudo explicar más a profundidad lo importante que es saber cómo interactuar con la persona del sexo opuesto mediante el margen del respeto conociéndose mediante una interacción positiva y una comunicación asertiva

ACTIVIDAD 2: Continuación de ¿Interactuamos?

OBJETIVO: Logrará una interacción con el sexo opuesto

TIEMPO: 1 Hora

MATERIALES: Un frasco con moralejas incompletas, hojas de colores

Esta actividad consistió en la entrega de los pequeños regalos que cada uno había realizado con la hoja que se les entregó. Aquí se destacaba la capacidad de halagar y dar cumplidos a las personas, dejando a un lado la vergüenza y sintiéndose bien como personas al realizar estas acciones, así como considerando cómo se sentiría la persona que lo recibiera. Después de la explicación, se procedió a dar la consigna: *"Aunque solo habían conversado brevemente, ya se conocían por convivir en el aula. La conversación que tuvieron sirvió para conocer un poco más las cosas positivas de la otra persona. Por eso, pasen al frente para entregar el regalo que hicieron, mencionando cumplidos para esa persona, ambos participantes"*. Al terminar la actividad y que todos hubieran pasado al frente, se socializó sobre esta actividad realizada, recogiendo la opinión de todos en el curso, cómo se sintieron al dar cumplidos a personas del sexo opuesto, y discutiendo si esto es importante en las relaciones de la vida cotidiana, tanto en el presente como en el futuro en cualquier contexto en que se encuentren. *"La mayoría de ellos respondieron que si es importante poder ser amigos de todos ya que esto nos ayudara a seguir conociendo más gente"*

OBSERVACIONES: La mayoría de ellos cumplió con la actividad, los adolescentes del curso del 1 A fueron los que no querían pasar al frente para entregar el regalo.

CIERRE: Al finalizar, se les hizo la pregunta a todos los adolescentes del curso sobre lo que habían aprendido con esta actividad, cómo se sintieron al llevarla a cabo, si era la primera vez que lo hacían y si creían que podía llegar a ser importante, A lo que respondieron que fue la primera vez que ellos realizaron este tipo de actividades, pero que si les gusto y que al principio no sabían cómo empezar una conversación sin embargo luego llegaron a hacerlo.

Fuente: Adaptado de Gómez Hernández (2007).

SESIÓN N°21

TEMA: Interacción Positivas con el otro sexo

OBJETIVO: Fomentar la confianza y la cooperación entre hombres y mujeres

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Una tela

ACTIVIDAD: La Cooperación

En esta actividad, los adolescentes fueron dirigidos a la sala y se les instruyó buscar a su pareja de las actividades anteriores. Una vez encontrados, se les indicó jugar a piedra, papel o tijera, y quien perdiera tendría los ojos vendados con una tela. Luego, se explicó que aquellos sin vendaje guiarían a sus compañeros a través de diferentes circuitos. El primero en completar el recorrido ganaría caramelos como premio.

Tras dar la consigna, se les animó a comenzar la actividad. Algunos mostraron reticencia a avanzar sin ver, dependiendo únicamente de las indicaciones de sus compañeros. Entonces, se les pidió intercambiar roles para completar la actividad de manera equitativa.

OBSERVACIONES: Algunos no querían realizar la actividad por miedo a caerse, los del 2B no llegaron a avanzar en ningún momento, el adolescente del 3 A de esta actividad estuvo atento a cada consigna.

CIERRE: Al finalizar la actividad, se les solicitó prestar atención a lo siguiente: esta actividad tenía como objetivo fomentar la cooperación entre todos los adolescentes, especialmente entre hombres y mujeres. También se subrayó la importancia de la empatía que todos debemos tener. Al estar vendados, experimentamos la desesperación de avanzar o quedarnos atrás, y la importancia de confiar en nuestro guía. Para los participantes, el guía debe transmitir confianza a quienes necesitan ayuda.

Fuente: *Elaboración propia*

SESIÓN N° 22

TEMA: Habilidades Sociales Avanzadas

OBJTIVO: Conocer los términos de trabajo en equipo y liderazgo

TIEMPO: 2horas

MATERIALES: Una caja de cartón, hojas bond y lapiceras

ACTIVIDAD: La cajita de la socialización

Para desarrollar esta actividad, se procedió a pedir a los adolescentes que se colocaran en un círculo, sentados en el suelo. Posteriormente, se colocaron dos cajas en el centro del círculo con las siguientes preguntas escritas: "¿QUÉ ES TRABAJO EN EQUIPO?" y "¿QUÉ ES LIDERAZGO?". Se entregaron hojas a los adolescentes y se les pidió que escribieran sus definiciones sobre trabajo en equipo y liderazgo. Se les recordó que no importaba si sus respuestas eran correctas o incorrectas; el objetivo era socializar y explicar entre toda la definición correcta para asegurar que todos comprendieran.

Se indicó a los adolescentes que, una vez que terminaran de escribir sus definiciones personales de cada término, introdujeran sus hojas dobladas por la mitad en las dos cajas ubicadas en el centro. Después de hacerlo, se procedió de la siguiente manera: un adolescente sacó una hoja de la caja que decía "¿QUÉ ES TRABAJO EN EQUIPO?" y se le pidió que leyera la definición en voz alta para que todos pudieran discutirla. Una de las respuestas fue la siguiente: *(El trabajar en equipo es poder participar todos en un juego, a si también hubo respuestas de no se o a si también hubo respuestas que decía que trabajar en equipo puede llegar hacer algo malo ya que todos quieren hacer las cosas y no dejan participar a uno)* Durante la discusión, se evaluó si era correcta, si todos estaban de acuerdo, si se debía añadir o quitar algo, o si preferían comentar la definición que habían escrito en sus hojas. A lo que ellos no respondían nada a la hora de leer cada definición que ellos mismos escribieron. El objetivo era llegar a un concepto consensuado y comprensible para todos los adolescentes, el cual fue luego escrito en la pizarra: *se refiere a la colaboración efectiva entre varias personas que unen sus habilidades y esfuerzo para alcanzar un objetivo común de manera más eficiente.*

Este proceso se repitió con la pregunta "¿QUÉ ES EL LIDERAZGO?", una de las respuestas de los adolescentes fue *(Ser líder es mandar a todos, el ser líder es saber ser un jefe para mandar a los demás)*. Y el concepto que se escribió en la pizarra fue el siguiente: *Un líder motiva y guía a un equipo, comparte objetivo, se comunica de manera asertiva con cada integrante de su equipo, también muestra la empatía y la capacidad de escuchar.*

Asegurándose de establecer un concepto claro y entendible para los participantes. Todo esto se realizó con la finalidad de que los adolescentes conocieran y comprendieran estos términos para las próximas actividades que se llevarían a cabo.

OBSERVACIONES: Hubo desorden por parte de los adolescentes, en el curso del 3A hubo alguno que estaba copiando los conceptos de sus compañeros, a si también en el 1A hubo algún desorden ya que conversaban mucho a la hora de la explicación.

CIERRE: Al terminar la actividad y una larga socialización de dichos términos y llegar a una conclusión, se procedió a mencionar si no tienen alguna duda a lo que respondió la mayoría que no, se les recomendó que tomen en cuenta siempre los conceptos para su vida diaria

Fuente: Adaptado de Hoyos (2022)

SESIÓN N°23

TEMA: Habilidades Avanzadas

OBJETIVO: Lograr trabajar en equipo

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Globos, cinta adhesiva y un recipiente grande

ACTIVIDAD: Capturando los Globos

En esta sesión se puso en práctica lo socializado en la anterior sesión, en este caso el trabajo en equipo, antes del desarrollo de la actividad del día, se realizó las preguntas al azar a los adolescentes sobre lo ¿QUÉ ES UN TRABAJO EN EQUIPO? Los estudiantes empezaron a responder diciendo que es *trabajar todo un conjunto logrando una misma meta*. Al finalizar la retroalimentación se les indicó lo siguiente.

Se indicó que todos se dirigieran a la sala. Una vez ahí, se encontraron con círculos formados en el piso, dentro de los cuales había muchos globos. Posteriormente, se dio la siguiente consigna: *“Se formarán cuatro grupos, los cuales tendrían que sacar la mayor cantidad de globos y ponerlos en su respectivo cesto que tendría cada grupo. Al principio, los círculos eran pequeños y era fácil sacar los globos. A medida que transcurría la*

actividad, se procedió a agrandar los círculos, lo que dificultaba sacar los globos y ponerlos en el cesto, ya que ninguno podía tocar el área donde se encontraban los globos. Cada grupo debía trabajar en equipo, y debía existir la participación de los tres integrantes.”

Esto tuvo como finalidad fomentar el trabajo en equipo frente a las diversas dificultades que surgieron durante la actividad. Algunos equipos enfrentaron problemas de comunicación asertiva, mientras que otros lograron ejercer el liderazgo de manera efectiva. A medida que avanzaba la actividad, se les recordó los temas que habíamos abordado, lo que les permitió, aunque no de manera completa, considerar todas las habilidades previamente explicadas y ponerlas en práctica una vez más.

Al finalizar la actividad se procedió a socializar con los adolescentes, **que sintieron al trabajar en equipo, como pudieron llevar acabo lo indicado**, de esta manera tratar que los adolescentes, relacionaron esta actividad con las diferentes situaciones que se presentan en la vida, por ejemplo uno de ellos dio un ejemplo sobre un partido de futbol, *“al jugarlo siempre lo hacemos en equipo, sin embargo no siempre jugamos en equipo siempre lo hacemos e manera solitaria, así también hay compañeros que se creen lideres pero no lo son”*.

Una vez dado el ejemplo se hizo mención de la importancia de trabajar en equipo, que, si bien en situaciones de la vida los problemas se enfrentan de manera individual, existen situaciones en los que se resuelve de manera grupal en equipo y hay que estar preparados para el trabajo donde requiere, paciencia, comunicación asertiva, el escuchar y ser escuchado.

OBSERVACIONES: Al principio de la actividad hubo desorden ya que se los dirigió a la sala, de igual manera, hubo equipos que no querían trabajar porque comentaban que no tenía afinidad entre ellos esto paso más que todo en los cursos del 1A y el 2A

CIERRE: Al finalizar la actividad y tras explicar la importancia del trabajo en equipo, se reiteró la relevancia de colaborar en conjunto. Esta habilidad se presenta en nuestra vida diaria, por lo que es fundamental saber cómo comportarnos y actuar en tales situaciones.

Fuente: <https://youtube.com/shorts/ft9K0r-1GXk?si=C7vkZmOpaNXpUop1>

SESIÓN N° 24

TEMA: Habilidades Sociales Avanzadas

OBJETIVO: Lograr un buen Liderazgo

TIEMPO: 2 horas

MATERIALES: Hojas bond, lana, marcadores

ACTIVIDAD: El marcador Bailarín

En esta ocasión se puso en práctica, lo socializado en la actividad de ¿QUÉ ES EL LIDERAZGO?

Antes de comenzar la actividad, se socializó sobre la dinámica anterior para facilitar un mejor desarrollo de la actual. Los adolescentes expresaron que se divirtieron mucho durante la actividad previa y comentaron que, en clase de educación física, el profesor también los hace formar grupos, lo que les permite aplicar todo lo que han aprendido sobre comunicarse mejor y saber escuchar.

La facilitadora dividió en cuatro grupos grandes el curso para que estos puedan trabajar de mejor manera, a cada grupo se le hizo la entrega de hojas boom un marcador el que contenía pedazos de lana amarrados en el marcador. Posterior a ello se dio la siguiente consigna *“Cada grupo tiene su material correspondiente, deberán escoger a un representante de la actividad ya que será el único que podrá hablar, ya que la actividad consiste en que cada integrante del equipo, agarre un pedazo de lana que está amarrado al marcador una vez que hayan agarrado todos, se les pidió que dibujen un: Árbol, flores, nubes, también que escriban letras. Todo esto se dibujó en equipo con la ayuda del representante el único que podrá hablar.*

Al realizar esta actividad se pudo identificar la habilidad del liderazgo de cada persona, para llevar acabo el objetivo de la actividad que realizaron, al culminar la actividad se les pidió que cuenten su experiencia al realizar esta actividad, que sintieron no poder hablar, si fueron bien conducidos por su líder para dibujar en la hoja. Los adolescentes comentaron lo siguiente *“nosotros como ya nos conocemos llegamos a elegir entre todos nosotros quien podía ser la persona que nos guie y fue la persona que consideramos un buen*

líder” sin embargo también comentaron lo siguiente “Nuestro guía no tenía paciencia y nosotros al estar sin poder hablar, él no sabía que hacer es por eso que no pudimos realizar ningún dibujo o letra”

Se les pidió a los adolescentes que llegaran a relacionar con las situaciones de la vida de un buen líder y un mal líder, la importancia de un buen liderazgo para un grupo. Ellos comentaron lo siguiente, *“nuestra presidenta es un buen líder ya que ella siempre nos escucha cuando tenemos que participar en una actividad de la hora cívica, de igual manera nosotros tuvimos un presidente que no nos tomaba en cuenta, pero él no hacía nada él nos dejaba toda la responsabilidad a nosotros”*

OBSERVACIONES: Hubo estudiantes que no participaron, ya que no se sentían cómodos. En los cursos que pasó esto fue en el 2 A y el 3 A.

CIERRE: Al finalizar la actividad y la explicación de la importancia de trabajar en equipo y en esta ocasión también la importancia de un buen líder, se les consultó si existe alguna duda sobre el tema que se está explicando a lo que ellos respondieron que este todo claro.

Fuente: Adaptado de <https://nemdigitalstorage.blob.core.windows.net/nem-main/auto/docs/2755.pdf>

SESIÓN N° 25

TEMA: Habilidades sociales avanzadas

OBJETIVO: Lograr trabajar en equipo

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: Periódicos

ACTIVIDAD: Todos Juntos

Para empezar con la actividad del día, se pidió a los adolescentes dirigirse a la sala ya que ahí se llevó a cabo la actividad planeada. Una vez situados en el lugar donde se desarrolló, se formaron cuatro equipos, una vez que se conformaron se dio la siguiente consigna: *“Una vez que sus equipos estén conformados, colóquense junto a los cuatro*

periódicos dispuestos en forma de cuadrado. Todo el equipo deberá pararse sobre los periódicos durante un tiempo de dos minutos. Al finalizar este tiempo, se retirará un periódico de cada equipo, y deberán repetir la actividad: todos los integrantes tienen que estar de pie sobre el periódico restante sin dejar a nadie fuera. Este procedimiento se repetirá hasta que cada equipo tenga solo un periódico y hasta que un equipo no pueda hacer que todos sus miembros se mantengan sobre el periódico.

Es importante recordar que, si algún integrante no está pisando los periódicos, quedará descalificado. Tengan en cuenta todo lo que se les ha enseñado sobre comunicación asertiva, escucha activa, trabajo en equipo y liderazgo efectivo.”

Esta actividad se realizó para poner en práctica el trabajo en equipo, los equipos participaron sin ningún inconveniente.

OBSERVACIONES: Al momento de dirigirlos a la sala hubo mucho desorden parte de todos los cursos, sin embargo, a la hora de realizar la actividad hubo competitividad, en el 3 A y quería lograr que su equipo gane

CIERRE: Para finalizar la actividad se les pidió a los adolescentes que todo lo experimentado a la hora de esta actividad, por ejemplo, si hubo algún conflicto como lo resolvieron o si pudieron identificar a su líder y si su trabajo lo hizo de la mejor manera, **los adolescentes comentaron que hubo situaciones en las que sus compañeros no dejaban realizar opiniones o sugerencias, a si también pudieron identificar que es no es un buen trabajo en equipo**

***Fuente:** Gomes Hernández (2007)*

SESIÓN N° 26

TEMA: Habilidades Sociales Avanzadas

OBJETIVO: Reconocer las diferentes situaciones en las que es necesario pedir perdón.

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: Hojas de colores, marcadores y cinta adhesiva

ACTIVIDAD 1: El Árbol del perdón

Al iniciar la actividad, se repartieron hojas de color verde a cada uno de los participantes, simulando las hojas de un árbol. Se presentó una cartulina en la que se podía ver un dibujo de un tallo con varias ramas que representaban un árbol en su forma más básica. Sin embargo, el árbol estaba incompleto, ya que le faltaban las hojas que lo harían lucir lleno de vida y color.

Se explicó que cada uno de los adolescentes que tendría la tarea de pegar sus hojas en el árbol, pero antes de hacerlo, era necesario que reflexionaran sobre sus propias experiencias. Se les pidió que escribieran una situación en la que consideraran importante pedir perdón, o simplemente un ejemplo que tuviera un significado para ellos. Esta etapa fue crucial, ya que no solo buscábamos llenar el árbol con hojas, sino también dar vida a esas experiencias significativas que cada uno lleva consigo.

Una vez que se distribuyeron las hojas de papel, los adolescentes comenzaron a escribir con entusiasmo. Cada uno de ellos se sumergió en sus recuerdos y reflexionó sobre momentos en los que el perdón había jugado un papel importante en sus vidas. Con la concentración y el compromiso de cada uno, fue inspirador ver cómo cada uno tomaba en serio esta actividad.

Finalmente, tras completar sus escritos, los cuales fueron los siguientes: *Pido perdón a mis compañeros por una vez los hice sentir mal, Hay que pedir perdón a las personas mayores, Pido perdón a mis amigas cuando las grite.* los adolescentes se dirigieron a la cartulina con la imagen del árbol. Con cuidado y atención, comenzaron a pegar sus hojas, llenando el árbol de vivencias y lecciones valiosas. Así, no solo se construyó un árbol visualmente atractivo, sino también un símbolo de crecimiento y de la importancia del perdón en nuestras relaciones.

OBSERVACIONES: A los adolescentes les costó pensar en una situación y escribir en la hoja, es por eso que ellos se tardaron más que los demás adolescentes.

CIERRE: Una vez finalizada la actividad, se procedió a explicar su objetivo. Todos ustedes están invitados a acercarse y leer las diferentes situaciones en las que es posible pedir perdón, las cuales permanecerán expuestas en el aula. Es importante recordar que disculparse

o pedir perdón es fundamental, especialmente si se trata de personas cercanas a ustedes. Dejar el orgullo a un lado es esencial, ya que esto no solo fortalece las relaciones, sino que también facilita el trabajo en equipo, permitiendo una colaboración más efectiva y armoniosa.

Fuente: *Adaptado de Inteligencia Artificial (IA)*

TEMA: Habilidades Sociales Avanzadas

OBJETIVO: Resolver conflictos en equipo

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: un ovillo de lana y un marcador

ACTIVIDAD 2: La Telaraña

Para dar inicio a esta actividad, se indicó a los participantes que no era necesario formar grupos, pero que sí trabajarían juntos durante todo el curso. Se les pidió que se dirigieran a la sala designada, donde tendría lugar la actividad.

Una vez en el espacio adecuado, se solicitó a todos que formaran un gran círculo. Con un ovillo de lana en mano, expliqué que comenzaríamos a tirar el ovillo a un compañero que estuviera enfrente, y así sucesivamente, creando una hermosa telaraña entre todos. Mientras tejíamos esta telaraña, se les pidió que alzaran la lana y, en el centro del círculo, la facilitadora colocó un marcador. A continuación, se dieron las siguientes instrucciones: todos deberían elevar el marcador únicamente utilizando la lana, sin tocarlo con las manos.

Tras recibir las indicaciones, los adolescentes se mostraron entusiasmados y procedieron a realizar la actividad. Observé cómo cada uno se esforzaba por seguir las instrucciones y colaborar con sus compañeros.

OBSERVACIONES: Todos participaron activamente y mostraron una gran disposición para llevar a cabo la tarea. En particular, el estudiante del 3A, que en actividades anteriores había mostrado indiferencia a participar, esta vez se mostró decidido y asumió incluso un rol de liderazgo, animando a sus compañeros a trabajar juntos. Fue gratificante

ver cómo la dinámica de la actividad logró involucrar a todos y fomentar un sentido de comunidad.

CIERRE: Se explicó a los adolescentes que esta actividad tenía como objetivo fortalecer el trabajo en equipo. En esta ocasión, al participar en un grupo más grande, se pudo identificar que en la clase había más de dos líderes que desempeñaban un buen papel. Se les preguntó si habían podido reconocer a esos líderes, y su respuesta fue afirmativa.

Fuente: Adaptado de Gómez Hernández (2007)

SESIÓN N° 27

TEMA: Auto Expresiones en situaciones sociales

OBJETIVO: Realizar la autoexpresión

MATERIALES: Un dado y marcadores

TIEMPO: 1 hora

ACTIVIDAD: El dado espontáneo

Para dar comienzo a esa actividad, se procedió a que cada adolescente participara dando su idea sobre qué entendía por autoexpresión. La mayoría de ellos no respondieron, un adolescente menciono que puede ser *“expresar nuestros pensamientos a los demás”*. La facilitadora procedió a explicar que la autoexpresión en situaciones sociales quiere decir que es expresar nuestras propias opiniones, pensamientos y e igual manera hacer preguntas de manera asertiva.

Se indicó a los adolescentes que se pongan en círculo, la facilitadora estuvo al centro con un dado gigante, y se dio la siguiente consigna: *“Voy a tirar el dado y dependiendo el número que toque, empezaré a contar del lado derecho y hasta que le toque a una persona, por ejemplo: si en el dado me sale el número seis empezare a contar hasta que alguien este posicionado en número seis, posterior a ello se le dio indicación de que tiene que presentar el pasatiempo que más le gusta hacer, algo que el enfade de la personas, que materias del colegio le gusta más, etc. Todo esto deben expresarlo de manera espontánea de su propia auto expresión”*

Así es como se llevó a cabo la actividad. Por ejemplo, a un adolescente le tocó la pregunta: "¿CUÁL ES TU PASATIEMPO FAVORITO?" Él respondió que le gusta jugar fútbol y escuchar música mientras hace sus tareas. De igual manera, a una adolescente le tomó más tiempo responder y finalmente dijo que le gusta ver películas.

Esta actividad tenía la finalidad de permitir a los participantes expresarse en situaciones que podrían presentárseles en su vida diaria. Se enfocaba en la habilidad de manejar esas situaciones en las cuales te hacen una pregunta y debes responder de manera rápida y espontánea, sin titubeos, destacando la importancia de la autoexpresión.

Al finalizar la actividad y la explicación del tema, se les preguntó a los adolescentes cómo se sintieron con esta actividad. Las respuestas fueron las siguientes: algunos se sintieron nerviosos al principio porque empezaron a pensar en las respuestas que podrían haber dado, otros comentaron que no sintieron nervios en absoluto. También hubo quienes expresaron que no querían ser elegidos porque no sabían qué responder.

OBSERVACIONES: Al principio de la actividad todos los adolescentes no mostraron orden, todos estaban hablando.

CIERRE: Una vez finalizada la actividad y la explicación, se procedió a destacar la importancia de las habilidades sociales en la vida cotidiana. En el ámbito social, al conocer nuevas personas, es fundamental saber cómo iniciar y mantener conversaciones. Esto implica tanto responder preguntas como formularlas de manera adecuada. Es crucial saber cómo comportarse y qué decir en estas situaciones para establecer conexiones efectivas y relaciones positivas con los demás. Dominar estas habilidades no solo facilita la comunicación, sino que también promueve una interacción más fluida y gratificante en diversos contextos sociales.

Fuente: *Elaboración Propia*

SESIÓN N° 28

TEMA: Auto Expresiones en situaciones sociales

OBJETIVO: Formular preguntas Abiertas

MATERIALES: Un micrófono

TIEMPO: 1 hora

ACTIVIDAD: La Entrevista

Antes de comenzar la actividad, se les recalcó a los adolescentes que se continuaría con el tema de la autoexpresión en situaciones sociales. Para esto, se llevó a cabo la actividad de la entrevista.

Se les explicó a los adolescentes que realizarían una entrevista a la facilitadora. Cada uno debía formular preguntas pertinentes sobre lo que desearan preguntar, enfatizando en todo momento que esta entrevista se desarrollaría dentro de un marco de respeto, aclarar de igual manera que la pregunta mejor formulada se responderá y se le otorgará un premio al adolescente.

Una vez dada la consigna empezó la entrevista, para que se le dé palabra al adolescente debía levantar la mano y se le designaría un micrófono para realizar la pregunta y una de las preguntas fue **¿Cuándo estaba en el colegio que materia era su favorita y por qué?** A lo que la facilitadora respondió *“Mi materia favorita era educación física porque me gustaba realizar todos los ejercicios que el profesor daba, de igual manera jugar con todos mis compañeros”*. de igual manera hubo preguntas simples y no hechas con mucho esfuerzo una de las preguntas fue **¿Cuál es su deporte favorito?** *“Me gusta jugar muchos deportes, me gusta mucho disfrutarlos todos”*

De esta manera se llevó a cabo la actividad, la cual se realizó con mucho respeto hacia la facilitadora tomando en cuenta que la mayoría de las preguntas fueron, acerca de la universidad, músicas favoritas y de igual manera deportes favoritos.

OBSERVACIONES: Hubo momentos en que los adolescentes antes de lanzar sus preguntas, consultaban entre ellos y procedían a hacerlo público.

CIERRE: Una vez finalizada la actividad, se explicó el objetivo principal, que era aprender a formular preguntas abiertas. Esto se hizo con el propósito de que los adolescentes pudieran hacer preguntas de manera efectiva en cualquier situación social en la que se encontraran. Después de esta explicación, se les preguntó: "¿Cómo se sintieron con esta

actividad?" Sus respuestas reflejaron nerviosismo por no saber qué preguntar y algunos expresaron tener preguntas en mente, pero dificultad para formularlas adecuadamente.

Fuente: Adaptado de Gómez Hernández (2007)

SESIÓN N° 29

TEMA: Auto Expresiones en situaciones sociales

OBJETIVO: Formular preguntas abiertas

MATERIALES: hojas boom

TIEMPO: 1 hora

ACTIVIDAD: Entrevista de trabajo

En esta actividad, se reiteró a los adolescentes que seguiríamos enfocándonos en las autoexpresiones en situaciones sociales. Para ello, la dinámica consistió en un juego de roles donde se solicitó a voluntarios que se ofrecieran como entrevistados. Hubo una respuesta positiva y se explicó que llevaríamos a cabo una simulación de entrevista de trabajo. Cada participante recibió hojas para formular preguntas que se harían en una entrevista para el puesto de cajero en una tienda. Después de cinco minutos para prepararse, comenzó la entrevista, donde se formularon preguntas como **¿Cuántos años tiene?**

Y las respuestas del entrevistado fueron cortas o con mucha vergüenza, nuevamente se lanzó una pregunta al entrevistado y esta pregunta era la siguiente **¿Cree que es capaz de este trabajo?** y la respuesta del entrevistado fue de esta manera *“si me siento capaz de poder transcribir papeles, llevarlos a hacerlo firmar”*.

Durante el transcurso de la actividad, hubo varios momentos en los que el entrevistado no sabía qué responder y se quedaba en silencio. También expresó que ya no quería seguir siendo entrevistado, por lo que se realizó un cambio con otro adolescente.

OBSERVACIONES: Los Adolescentes al principio, no querían participar al respecto ya que mencionaron que se les hacía difícil formular preguntas para una entrevista de trabajo.

CIERRE: Al terminar la actividad se les preguntó **¿Cómo se sintieron con la actividad realizada?** Sus respuestas fueron las siguientes: *un poco nerviosos, no sabíamos que preguntas hacer, pero después nos gustó hacer esta actividad*” Después de escuchar sus respuestas, procedimos a explicarles que el objetivo de esta actividad también era aprender a formular preguntas y, al mismo tiempo, a responder adecuadamente. Esto es crucial en su contexto social, ya que saber responder a cualquier pregunta en diversas situaciones es una habilidad muy valiosa.

Fuente: Adaptado de Gómez Hernández (2007)

SESIÓN N°30

TEMA: Habilidades alternativas a la agresión

OBJETIVOS: Mejorar la autoconciencia ante un conflicto

TIEMPO: 2 hora

MATERIALES: Una pelota

ACTIVIDADES: La Pelota de la Calma

Al comenzar la actividad, se recordó a los adolescentes la importancia de la sesión, haciendo referencia a la definición de agresividad discutida en una actividad anterior. Una vez refrescada esta información, se introdujo el tema central: habilidades alternativas a la agresión. Se explicó que la actividad se centraría en cómo reaccionamos ante los conflictos, ya sea de manera agresiva o pasiva, y si estamos preparados para manejar estas situaciones. Se enfatizó que, en caso de no saber cómo actuar, sería una oportunidad para escuchar las experiencias de los demás adolescentes.

Para comenzar, se pidió a los participantes que formaran un círculo en la sala y se sentaran. Se les instruyó que una pelota sería pasada de uno a otro, contando hasta cinco. Cuando la pelota llegara a alguien, debía compartir una situación conflictiva que hubiera experimentado y describir cómo reaccionó en ese momento. Luego, la pelota se pasaría nuevamente, esta vez contando hasta tres, y el adolescente al que le tocara el número tres debía comentar cómo podría haber reaccionado su compañero, explorando la opción de la agresividad.

De esta manera empezó la actividad y le toco a un adolescente donde comentó una situación: *“Abecés me peleo con mi hermano porque él hace que lleguemos tarde al colegio y a mí no me gusta llegar tarde y no peleamos y no me gusta pelear con el”* vez comentado un compañero dio su opinión de cómo pudo reaccionar y dijo lo siguiente. *“Deben de hacer un acuerdo para que puedan llegar justo tiempo al colegio o hablar con sus Papás al respecto”*.

De esta manera se llevó acabo la actividad todos llegaron a participar algunos pasaban la pelota porque comentaron que no tenían un ejemplo que dar sin embargo otros daban dos ejemplos.

OBSERVACIONES: Hubo momentos en los que los adolescentes, no quería compartir alguna experiencia de conflictos, mencionaron que querían quedarse en silencio.

CIERRE: Al concluir la actividad, se explicó el objetivo principal, que consistía en escuchar y entender diversas alternativas sobre cómo reaccionar ante situaciones de conflicto. Se recomendó a los adolescentes que, antes que nada, deberían reflexionar y gestionar adecuadamente sus emociones en tales situaciones. Se enfatizó que los sentimientos pueden influir en una variedad de pensamientos, incluyendo el arrepentimiento de haber reaccionado de manera agresiva.

Fuente: *Elaboración Propia*

SESIÓN N° 31

TEMA: Habilidades alternativas a la agresión

OBJETIVOS: Resolver conflictos en grupo

TIEMPO: 2 hora

MATERIALES: Vasos de plástico, rompecabezas, globos, cinta

ACTIVIDADES: Juego de Escape

Al comenzar la actividad, se les indicó a los adolescentes que se dirigieran a la sala para que pudiera llevarse a cabo. Una vez que todos estuvieron presentes, se les explicó que

debían formarse en cuatro grupos, especificando que estos grupos debían estar organizados según su ubicación en el aula: fila uno, fila dos, fila tres y fila cuatro.

Una vez conformados los grupos, se les indicó que debían resolver varios acertijos, como armar un rompecabezas, construir una torre con vasos, inflar y amarrar ocho globos, y responder las siguientes preguntas: ¿Qué son las emociones? ¿Qué es la asertividad? Además, debían mencionar tres actividades realizadas hasta ese momento. Para llevar a cabo esta actividad, los miembros de cada grupo debían permanecer con las manos atadas entre sí y solo se liberarían una vez completada la tarea. Tenían el tiempo equivalente a dos canciones para resolver los acertijos; si no lo lograban antes de que terminara la segunda canción, perderían. Los grupos ganadores serían premiados al finalizar la actividad.

Todos los acertijos que se llevaron a cabo los adolescentes trabajaron en conjunto, sin embargo, hubo discusiones al no poder resolver algunos acertijos, otros lo realizaron, por ejemplo, sus respuestas a las preguntas realizadas fueron las siguientes: *Las emociones son antes que los sentimientos, y tenemos cinco emociones, la asertividad es responder de manera amable a los demás*

OBSERVACIONES: Cada adolescente transmitía entusiasmo a la hora de empezar la actividad, así mismo hubo momentos que los adolescentes comentaban en sus equipos que hagan uso de la asertividad.

CIERRE: Después de finalizar la actividad, se reunió a los adolescentes en forma de media luna para explicar el propósito de la misma. Se les recordó que el tema tratado era habilidades alternativas a la agresión, y en la actividad previa se discutió sobre cómo reaccionar ante conflictos de manera no agresiva. Por eso se llevó a cabo esta actividad, para poner en práctica lo aprendido en la sesión anterior. Se les preguntó: "**¿Qué sensaciones experimentaron al trabajar en equipo para resolver estos conflictos?**" *Uno de ellos comentó que sintieron mucha adrenalina, y pensaron que no lograrían el objetivo.*

Fuente: Inteligencia Artificial (IA)

SESIÓN 32

TEMA: Habilidades alternativas a la agresión

OBJETIVOS: Gestionar el enojo

TIEMPO: 1 hora

MATERIALES: No se requiere

ACTIVIDADES: Me Calmo

Para iniciar la actividad, se les explicó a los adolescentes que el objetivo del día sería aprender estrategias efectivas para gestionar el enojo y manejar los conflictos de manera constructiva. Se les pidió que cerraran los ojos y se concentraran en pensamientos positivos, como su lugar favorito, una persona significativa para ellos, o una actividad que les resulte placentera. Al mismo tiempo, se les guió para que practicaran una respiración relajada, inhalando profundamente y exhalando suavemente.

Se les explicó que esta técnica puede aplicarse cada vez que sientan enojo, ya que pensar en cosas agradables puede contribuir a reducir la intensidad de las emociones negativas y promover un estado de bienestar emocional. Esto les brinda una herramienta práctica para gestionar sus reacciones en situaciones de conflicto o estrés.

Además, se enfatizó la importancia de la práctica regular para que estas habilidades se vuelvan automáticas y efectivas en el día a día. Al integrar este enfoque en sus rutinas, los adolescentes pueden fortalecer su capacidad para responder de manera calmada y constructiva frente a los desafíos emocionales.

OBSERVACIONES: Se mostraron dispuestos al realizar la actividad, sin embargo, una mínima cantidad de adolescentes no querían realizar en su totalidad la actividad

CIERRE: Se les explicó a los adolescentes que deben aplicar estas técnicas de relajación cada vez que sientan un fuerte enojo y tengan dificultades para calmarse. Esto les ayudará a evitar enfrentamientos que podrían resultar en lesiones o agravar la situación actual. Practicar estas estrategias no solo les permitirá manejar mejor sus emociones en momentos de tensión, sino que también promoverá un ambiente más pacífico y respetuoso entre todos los involucrados.

Fuente: *Gómez Hernández (2007)*

SESIÓN 33

TEMA: Defensa de los propios derechos como consumidor

OBJETIVOS: Conocer la definición del tema

TIEMPO: 2 hora

ACTIVIDADES: La socialización

Para esta actividad se llevó a cabo una socialización sobre lo que entendían por defensa del propio consumidor. Se organizó una ronda donde se les entregó una pelota a los participantes, quienes debían pasarla a cualquiera de sus compañeros mientras la facilitadora decía "pasa la pelota, pasa la pelota, 1, 2, 3, quemado". Cuando la facilitadora mencionaba la palabra "quemado", la persona que tenía la pelota debía explicar qué entendía por defensa del propio consumidor. *"La mayoría de ellos respondían con un no y que nunca habían escuchado esos términos"* Este proceso se repitió hasta que todos los participantes tuvieron la oportunidad de contribuir con sus opiniones y puntos de vista sobre el tema. Hubo adolescentes que no respondieron a la pregunta ya que no sabían la definición del tema que se les planteó, otros adolescentes comentaron que es defenderse a uno mismo cuando los están tratando mal.

Una vez que los adolescentes explicaron, la facilitadora procedió a explicar para un mejor entendimiento y formar una definición con las propuestas de ellos y la suya, La definición llegó a la siguiente este tema se refiere a que la persona se defienda a sí mismo en cualquier contexto social, así mismo conocer nuestros propios derechos para poder defenderlos de mejor manera. Se discutió la importancia de este tema en la vida cotidiana de cualquier persona.

OBSERVACIONES: Se mostraron con más orden, dispuestos a participar y de igual manera con mucho interés en aprender nuevos significados.

CIERRE: Para concluir esta actividad se pasará a preguntar a los adolescentes si retuvieron y entendieron el concepto del mencionado, a si también ellos podrán realizar consultas o dar sus opiniones que contribuyan al tema o también sugerencias. Los

Adolescentes respondieron que si entendieron pero que no tenían ninguna duda y todo quedó claro.

Fuente: Adaptado de Hoyos (2022)

SESION N°34

TEMA: Defensa de los propios derechos como consumidor

OBJETIVOS: Reaccionar de manera asertiva

TIEMPO: 2 hora

ACTIVIDADES: El teatro del asertividad

Antes de empezar la actividad se hizo una retroalimentación del tema, para verificar si los adolescentes no habían olvidado lo aprendido en la actividad pasada. Esto se llevó a cabo mediante preguntas y participación activa.

Posteriormente, se conformaron grupos en los cuales participó todo el curso. Cada grupo estaba compuesto por aproximadamente cinco personas, a quienes se les dio la consigna: *"Un número determinado de grupos presentará una escena sobre cómo deberíamos reaccionar de manera asertiva al defender nuestros propios derechos. Pueden escenificar cualquier contexto social que deseen y deben ser creativos"*. Los Adolescentes procedieron a realizar una escena en donde ejemplificaban a una vendedora de frutas y al venderlas algunas frutas estaban dañadas, pero aun así las estaba vendiendo todos sus clientes una señora compro las frutas, pero le exigió de manera amable que por favor descartara las frutas que están en un mal estado y pueda venderlas la que están en perfecto estado

A otro grupo se le dio una consigna opuesta: *"Deben actuar una escena de cualquier contexto social en el cual se tengan que defender los propios derechos como consumidor, pero actuando de manera negativa con una conducta no asertiva"*. El segundo grupo mostro una escena donde se encontraban en un cine y uno de ellos estaba haciendo mucho ruido y como es un cine querían ver la película en completo silencio, y al pedirlo no lo hacían de manera amable se empezaron a gritar y a insultar entre ellos y al final no llegaron a ningún acuerdo.

Una vez finalizadas las actuaciones de los adolescentes, se procedió a explicar la manera adecuada de reaccionar ante nuestros propios derechos. Esto ayuda a comprender mejor a la otra persona y también a ser comprendidos por ella. Actuar de manera positiva también conduce a establecer buenas relaciones interpersonales.

OBSERVACIONES: Al principio no querían participar por vergüenza, pero al final todos se atrevieron a realizar las escenas correspondientes.

CIERRE: Al finalizar con la actividad y la explicación de la importancia de una reacción asertiva podemos dar por concluida la explicación esta vez no será necesario las preguntas a los estudiantes ya ellos fueron los que ejemplificaron el tema.

***Fuente:** Adaptado de Gómez Hernández (2007)*

SESIÓN 35

TEMA: Habilidades alternativas para hacer frente al estrés

OBJETIVOS: Conocer el significado de estrés

TIEMPO: 1 horas

ACTIVIDADES: Descubramos

Para poder socializar el tema, se pidió a los estudiantes que se colocaran en un círculo para debatir con base en sus propios conocimientos sobre el ESTRÉS.

Se entregaron hojas de papel a los adolescentes y se les pidió que escribieran todo lo que entendían por estrés. Posteriormente, se indicó que cada uno leyera en voz alta lo que había escrito. Durante la lectura, se comenzó a socializar y a expresar si estaban de acuerdo o no con cada definición.

Una vez indicada la consigna de la actividad los adolescentes procedieron a escribir las respuestas de ellos fueron muy vagas, algunos de ellos no respondieron ya que no tenían idea de que es el estrés, de igual manera algunos mencionaron que el estrés llega a ser algo que preocupa a una persona, otros mencionaron que el estrés llega a ser situaciones que no podemos resolver y de esa manera las personas llegan a estresarse.

Cada vez que se leyó lo que escribieron, se llevó a cabo una socialización para construir una definición que fuera comprensible para ellos y que pudieran recordar en cualquier momento de sus vidas. Una vez obtenida la definición, se procedió a colocarla en la pizarra y se leyó en conjunto para asegurar un mejor entendimiento. La definición fue la siguiente: *El estrés es la forma en que el cuerpo reacciona cuando enfrenta situaciones difíciles o amenazantes. Puede afectar tanto física como emocionalmente, causando nerviosismo, músculos tensos, problemas de concentración y cambios en el estado de ánimo.*

Además, se trabajó con los adolescentes en la elaboración de una lista de alternativas para enfrentar el estrés, las cuales fueron anotadas en una cartulina. Estas fueron las siguientes: *-Pensar en algo que nos relaja, contar del 1 al 10, inhalar y exhalar.* También se les pidió que las anotaran en sus cuadernos, ya que estas estrategias podrían ser de gran utilidad en su vida diaria.

Al finalizar, se explicó la importancia de estas alternativas para manejar el estrés y para reaccionar de manera asertiva, facilitando una mejor interacción con los demás y promoviendo un mayor bienestar personal.

OBSERVACIONES: Hubo adolescentes que al momento de explicar el tema no estaban prestando atención por completo, sin embargo, a la hora de elaborar la lista se mostraban dispuestos a hacerlo, preguntaban si lo están realizando de una manera correcta.

CIERRE: Se procedió a concluir el tema con una recomendación que tomen en cuenta la definición que se dio y de igual manera se les indicó que tomen en cuenta la lista que ellos mismos escribieron en la cartulina ya que esto les servirá de mucho

Fuente: *Elaboración propia*

SESIÓN 36

TEMA: Habilidades alternativas para hacer frente al estrés

OBJETIVOS: Gestionar el estrés

TIEMPO: 1 hora

ACTIVIDADES: Respiración Lenta y Suave

En esta actividad, enseñamos a los adolescentes a realizar respiración correcta para lograr una mejor relajación y evitar el estrés. Trabajamos tanto de manera grupal como individual, guiando a los adolescentes para que inhalen y exhalen de manera adecuada.

Se les indicó que se pusieran de pie, extendieran los brazos empezando doce pulgadas por debajo de la cintura, con las palmas hacia arriba, y que lentamente subieran las manos hasta el nivel de los hombros, girando las palmas hacia el lugar de origen.

Posteriormente, se procedió a realizar estos movimientos lentamente, acompañados de una respiración suave. Se les animó a permitir que el pecho y los hombros se elevaran ligeramente al inspirar y a descender al exhalar.

Se explicó la importancia de respirar correctamente para lograr relajarse, enfatizando su utilidad en cualquier situación estresante. Aunque esta actividad parece sencilla, puede llegar a ser la más compleja de todas.

Al finalizar, se preguntó a cada adolescente sobre su experiencia y se les invitó a compartir frente al grupo sus opiniones y experiencias personales. Esto permitió generar una discusión enriquecedora y el intercambio de diferentes puntos de vista sobre el tema.

OBSERVACIONES: Hubo adolescentes que no lograban realizar de una manera efectiva el ejercicio, sin embargo, después de repetir varias veces el ejercicio lo empezaron a lograr

CIERRE: Después de finalizar esta actividad, se les solicitó amablemente a los adolescentes que compartieran su experiencia. Uno de ellos expresó que encontró la actividad agradable y que, además, durante la misma recordó una técnica anterior para manejar la agresión: imaginar cosas que generan calma. De esta manera, combinó ambas actividades para su beneficio.

Fuente: *Adaptado de Programa construyendo familias (s.f.)*

SESIÓN 37

TEMA: Decir no y cortar interacción

OBJETIVOS: Hacer uso de asertividad

TIEMPO: 2 horas

ACTIVIDADES: Decir NO

En esta actividad, se explicó en primer lugar qué significa decir NO, es por eso que se les explicó que es una manera de saber poner límites para un bienestar personas, pero debemos saberlo hacer de manera amable y respetuosa. A cada estudiante se le hizo la siguiente pregunta: **¿ALGUNA VEZ LES DIJERON NO?** Y su respuesta fue la siguiente, que si llegaron a decir esa palabra ya que a veces no quería hacer cosas que sus compañeros les decían, a si también hubo adolescentes que respondieron que no pueden decir la palabra NO ya que se les dificulta mucho **¿CÓMO SE SINTIERON AL RESPECTO Y EN QUÉ TONO LES DIJERON QUE NO?** Los adolescentes que mencionaron que sí utilizaron la palabra no dijeron que se sentían mal después de decirlo, porque lo decían con una indiferencia. Se tomó tiempo para escuchar todas las historias de cada uno de los adolescentes y se les permitió opinar sobre cómo hubieran debido reaccionar en esas situaciones.

Al finalizar esta parte, se formaron grupos donde tenían que dramatizar una escena en la que recordaran haber recibido un no como respuesta o haber dado ellos mismos un no. Se les dio tiempo para organizarse y preparar la dramatización.

Mientras los grupos realizaban la dramatización, se explicó a los demás participantes que observaran detenidamente e identificaran si la respuesta no fue comunicada de manera asertiva o agresiva.

Al concluir la actividad, se enfatizó que decir no es algo negativo, y que expresarlo correctamente es un buen comienzo para la autoexpresión y para sentirse bien consigo mismo. Se destacó que decir no de manera asertiva es una forma saludable de establecer límites y comunicarse efectivamente en diversas situaciones.

OBSERVACION: Participaron con diversos ejemplos, ya que con esta actividad se sentían identificados, prestaron atención de principio a fin.

CIERRE: Una vez terminada la actividad se volvió a recalcar a los adolescentes que deben de tomar en cuenta que el decir NO es algo que favorece al bienestar personal de la

persona poner límites, eso no quiere decir que sea un símbolo de agresividad si lo hacemos de forma respetuosa será la mejor manera de hacerlo

Fuente: *Elaboración propia*

SESIÓN 38

TEMA: Decir no y cortar interacción

OBJETIVOS: Mejorar la habilidad para poner límites de manera efectiva

TIEMPO: 1 hora

ACTIVIDADES: Juego de palabras clave

Al dar comienzo a la actividad, se entregó una hoja boom a cada participante y se procedió a explicar la consigna. A los adolescentes se les indicó que debían escribir varias frases clave para interrumpir una conversación de manera respetuosa. Cada uno trabajó de manera individual y tuvieron un tiempo límite para completar las frases.

Una vez finalizado el tiempo, se contabilizó quién tenía más frases y cuáles estaban mejor formuladas. Se premió al ganador y luego se procedió a leer las frases en voz alta.

Durante la actividad, algunos ejemplos de las frases que los adolescentes escribieron fueron: *"Necesito irme ahora, por favor"*, *"No me interesa, muchas gracias"*.

Esta dinámica permitió a los participantes practicar habilidades para interrumpir conversaciones de manera efectiva y educada, promoviendo la asertividad y el respeto en la comunicación interpersonal.

OBSERVACIONES: Al principio les costó redactar las frases, hubo un momento que querían copiar las frases de sus otros compañeros, sin embargo, se les mencionó que debe ser creatividad suya y que se les daría un poco más de tiempo para que lo realicen con calma.

CIERRE: Para concluir la actividad, se les ofreció a los adolescentes una recomendación importante: que tuvieran en cuenta todos los ejemplos que se presentaron durante la actividad. Se les instó a aplicar estos ejemplos cuando enfrentaran situaciones en las que necesitaran interrumpir una conversación de manera respetuosa en cualquier contexto social. Además, se enfatizó la importancia de practicar estas habilidades regularmente para

fortalecer su capacidad de comunicación asertiva y efectiva en diferentes escenarios de la vida cotidiana.

Fuente: *Elaboración propia*

SESIÓN 39

TEMA: Habilidades de Planificación

OBJETIVOS: Tomar decisiones eficaces

MATERIALES: Hojas boom, lapiceras

TIEMPO: 2 horas

ACTIVIDADES: Viaje Imaginario

Al empezar la actividad se les dijo a los adolescentes que se formaran cuatro grupos cada grupo deberá imaginar que realizara un viaje de una semana, y que tienen dos días para tomar decisiones, planificar y organizarse, es por eso que se les repartió una hoja bond para que ahí organicen sus viajes. Al mejor itinerario se le dará un premio.

Todos los adolescentes empezaron a trabajar en la actividad, hubo planificaciones muy simples y otras bien elaboradas, designadas con sus horas, y de igual manera tareas designadas a cada integrante de grupo.

Una vez que presentaron sus planificaciones, cada grupo empezó a explicar su planificación.

OBSERVACIONES: Hubo un buen trabajo en equipo, todos participaron, hubo comunicación para realizar la actividad de manera efectiva.

CIERRE: Al terminar la actividad se les dijo a los adolescentes que deben tomar en cuenta lo aprendido en esta actividad, la importancia de saber planificar para cualquier situación, ya sea fuera del colegio o también en el ámbito escolar.

Fuente: *Mira, Parra, Concepción y Beltrán (2017)*

SESIÓN 40

TEMA: Habilidades de Planificación

OBJETIVOS: Saber planificar

MATERIALES: Hojas boom de colores, marcadores, cinta adhesiva

TIEMPO: 1 hora

ACTIVIDADES 1: Mi Agenda

Para fomentar la planificación, se les explicó a los participantes que la actividad consistiría en crear una agenda para el curso. Cada uno tuvo la tarea de cortar papeles de colores y doblar hojas boom para formar una agenda personalizada. En esta agenda, debían incluir el título de la tarea, las materias correspondientes y la fecha de entrega.

Una vez completadas, estas agendas fueron colocadas en el aula para que todos pudieran registrar las tareas asignadas para cada materia y sus respectivas fechas de entrega. Este método también fue diseñado para ayudar a los adolescentes que no pudieron asistir a clases por cualquier motivo, asegurando que tengan acceso a la información necesaria para mantenerse al día con sus responsabilidades académicas.

OBSERVACIONES: Hubo algunos adolescentes que no querían participar y estaban realizando desorden, sin embargo, al transcurrir la actividad empezaron a ayudar a todos sus compañeros

CIERRE: Para terminar con la actividad se les menciono que tan importante es planificar organizarse, ayuda a tomar decisiones eficaces en la vida y podemos llegar a tener mejor afinidad con los de nuestro entorno

ACTIVIDADES 2: Mi Agenda Personal

OBJETIVOS: Saber planificar

MATERIALES: Hojas boom de colores, marcadores, cinta adhesiva

TIEMPO: 1 hora

ACTIVIDADES 2: Mi Agenda Personal

Esta actividad continuó la secuencia anterior, donde los participantes ya habían creado una agenda para todo el curso. En esta fase, se les pidió que elaboraran su propia agenda personal, anotando todos los horarios importantes para cumplir con sus actividades académicas y personales diarias.

Después de explicar la consigna a los adolescentes, estos procedieron a confeccionar su agenda personalizada. Una vez completada, se les instruyó a organizar su día, especificando las actividades que realizan y a qué hora se levantan, adaptando estas rutinas según las necesidades individuales de cada uno. Este ejercicio les permitió gestionar mejor su tiempo y establecer un horario que facilitara el cumplimiento de sus responsabilidades diarias.

OBSERVACIONES: Hubo adolescentes que no presentaron su agenda, sus respuestas fueron que no sabían cómo hacerlo.

CIERRE: Para finalizar la actividad y el tema que se explicó, se les dijo a los adolescentes que tomen en cuenta esta actividad, planificar hace un tanto personal como social, y así poder cumplir todas las actividades

***Fuente:** Adaptada para ambas actividades de Llull Peñalba (2010)*

SESIÓN 41 FINAL

TEMA: Cierre

OBJETIVOS: Culminar con todo lo aprendido

TIEMPO: 2 horas

ACTIVIDAD 1: Socialización de las actividades

En esta actividad de cierre se llevó a cabo con los adolescentes para recordar todo lo avanzado y aprendido juntos. Se socializó con todos, dando ejemplos que demostraban que habían aprendido los temas enseñados. Los adolescentes dictaron una lista de todos los temas abordados, que se escribieron en la pizarra.

La actividad tuvo una duración aproximada de dos horas, ya que era la última oportunidad para convivir con los adolescentes. La facilitadora expresó su agradecimiento tanto a los adolescentes como a la profesora que los acompañó durante todo el programa, escuchando cómo recordaban todas las actividades realizadas.

Finalmente, se les entregó un presente a cada uno, para demostrar todo el agradecimiento y predisposición en toda la implementación del programa

OBSERVACIONES: Cada adolescente, recordó todo lo que se les enseñó, con la ayuda de todos los adolescentes se pudo realizar los diferentes temas enseñados.

ACTIVIDAD 2: Llenado de las pruebas Pos test

OBJETIVO: Aplicar las pruebas

TIEMPO: 2 HORAS

Se les explico que deben llenar nuevamente las pruebas que al inicio del programa se indicó que lo hagan, para poder evaluar cuanto conocimiento adquirieron sobre el tema de las habilidades sociales, durante una hora se llena un test, y durante otra hora se procedió con el llenado del otro.

OBSERVACIONES: Cada uno realizó el respectivo llenado, a si también hubo adolescentes que se acordaron de las instrucciones y fue más rápido el llenado

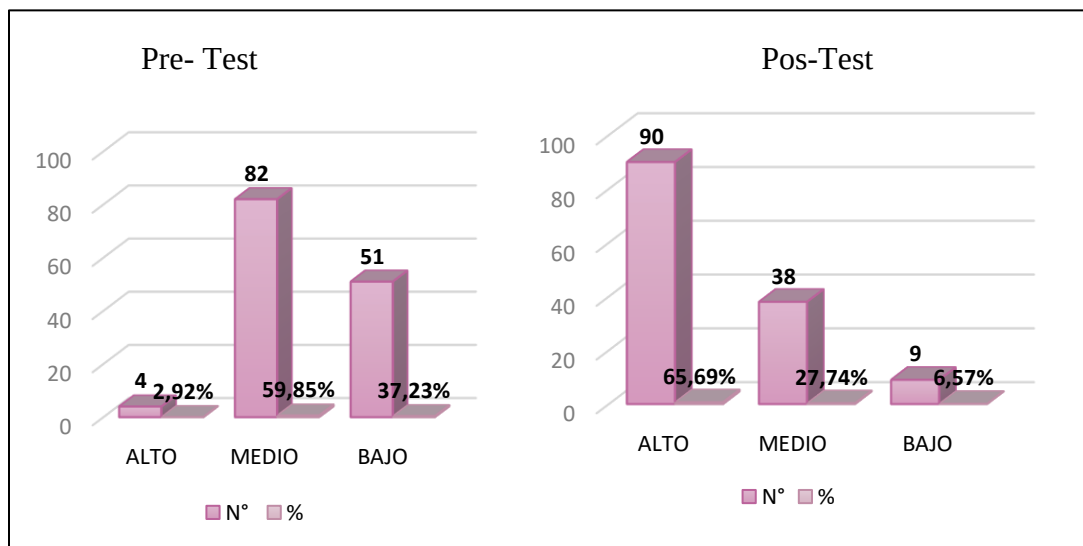
CIERRE: Al finalizar con las dos actividades, se les agradeció por su dedicación en cada sesión realizada, valorando la importancia que le dieron al programa. También se expresó gratitud a las profesoras por su tiempo en el aula y el ambiente propicio que crearon para trabajar.

6.3. Tercer Objetivo

“Determinar la efectividad del programa a través de una valoración final”

VALORACIÓN GENERAL DE LAS HABILIDADES SOCIALES DE ELENA GISMEROS (EHS)

GRAFICA N° 3



Fuente: Escala de habilidades sociales de Goldstein. R. 2002. Elaboración propia

Los datos obtenidos de la evaluación de habilidades sociales muestran un cambio significativo en los participantes antes y después de implementar el programa.

En la evaluación inicial (Pre-Test), solo un 2,92% de los adolescentes mostraban habilidades sociales en un nivel alto, lo que indica que la mayoría enfrentaba serias dificultades en sus interacciones sociales. Un 59,85% se ubicaba en el nivel medio, lo que sugiere que, aunque estos adolescentes tenían el conocimiento sobre las habilidades sociales, no eran lo suficientemente competentes para manejar adecuadamente diversas situaciones sociales. Por otro lado, el 37,23% se encontraba en el nivel bajo, lo que evidencia que una parte de la población evaluada tenían dificultades en habilidades sociales, lo que podría impactar negativamente en su vida personal y social.

Caballo (2005) Hace mención que, gracias a una relación interpersonal positiva, los sujetos son capaces de solucionar y afrontar los problemas que se plantea. De ese modo, dan como resultados el desarrollo integral de la personal.

Al realizar la valoración final (Pos-Test) después de la aplicación del programa “Fortalecimiento de las habilidades sociales”, se observa una mejora notable. El porcentaje del 65,59% corresponde a un nivel alto. Este cambio indica que el programa fue eficaz para los adolescentes y proporcionarles las herramientas necesarias para mejorar su interacción social, quienes demuestran una capacidad destacada para manejar la comunicación en diversos contextos, interactuar asertivamente y respetar los derechos de los demás.

Además, el porcentaje de habilidades sociales en el nivel medio disminuyó a 27,74%. Lo que significa que la gran parte de los adolescentes se posicionaron en el nivel alto ya que, finalmente, la disminución en el porcentaje de habilidades en el nivel bajo, que pasó a ser solo un 6,57%, es particularmente alentadora, sugiriendo que el programa ayudó bastante a fortalecer y a desarrollar sus habilidades sociales para un mejor bienestar personal y a si también social.

En conclusión, los datos reflejan un cambio significativo en las habilidades sociales de los adolescentes, mostrando que el programa fue exitoso en su objetivo de mejorar estas competencias vitales.

CUADRO N° 6

Dimensión de habilidades Sociales de Elena Gismeros

Autoexpresión en situaciones sociales				
NIVEL	Pre- Test		Pos-Test	
	Fr	%	Fr	%
Alto	3	2,19%	127	92,70%
Medio	10	7,30%	6	4,38%
Bajo	124	90,51%	4	2,92%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Defensa de los propios derechos del consumidor				
NIVEL	Pre- Test		Pos-Test	
	Fr	%	Fr	%
Alto	86	62,77%	89	64,96%
Medio	22	16,06%	25	18,25%
Bajo	29	21,17%	23	16,79%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Expresión de enfado o desconformidad				
NIVEL	Pre- Test		Pos-Test	
	Fr	%	Fr	%
Alto	16	11,68%	80	58,39%
Medio	49	35,77%	47	34,31%
Bajo	72	52,55%	10	7,30%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Decir no y cortar interacción				
NIVEL	Pre- Test		Pos-Test	
	Fr	%	Fr	%
Alto	88	64,23%	90	65,69%
Medio	34	24,82%	40	29,20%
Bajo	15	10,95%	7	5,11%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Hacer Peticiones				
NIVEL	Pre- Test		Pos-Test	
	Fr	%	Fr	%
Alto	1	0,73%	95	69,34%
Medio	22	16,06%	30	21,90%
Bajo	114	83,21%	12	8,76%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Interacción Positiva con el otro sexo				
NIVEL	Pre- Test		Pos-Test	
	Fr	%	Fr	%
Alto	90	65,69%	95	69,34%
Medio	35	25,55%	32	23,36%
Bajo	12	8,76%	17	12,30%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Fuente: Elaboración Propia

En el cuadro se presentan los resultados del Pre-Test y del Post-Test sobre las seis dimensiones de las habilidades sociales según la escala de Elena Gismeros. En la dimensión de autoexpresión en situaciones sociales, los resultados finales revelan un cambio significativo tras la implementación del programa diseñado para mejorar estas habilidades. En la prueba final (Post-Test), el porcentaje de adolescentes que alcanzó un nivel alto de autoexpresión fue del 92,70%, en comparación con solo el 2,19% en la prueba inicial (Pre-Test). Este cambio demuestra que la mayoría de los adolescentes ahora pueden expresarse de manera espontánea en su entorno social, tanto en la escuela como en casa y otros contextos.

Según Gismero (2002), "la persona debe ser clara y auténtica consigo misma, expresando de manera adecuada lo que quiere transmitir sin dejar de considerar el contexto o las normas sociales". Esto resalta la importancia de la autoexpresión, que se comunica a través del lenguaje verbal y no verbal, y es fundamental para establecer relaciones interpersonales positivas.

En la dimensión de hacer peticiones, se notaron cambios muy significativos. En la prueba inicial, solo un 0,73% de los adolescentes mostró un nivel alto en esta habilidad, lo que indicaba que la mayoría tenía dificultades para expresar sus deseos de manera efectiva. Sin embargo, tras la implementación del programa, el porcentaje de adolescentes que logró un nivel alto aumentó a un impresionante 69,34%. Esto sugiere que ahora tienen más confianza y habilidades para hacer sus propias peticiones en cualquier contexto social, ya sea en la escuela, en casa o con amigos.

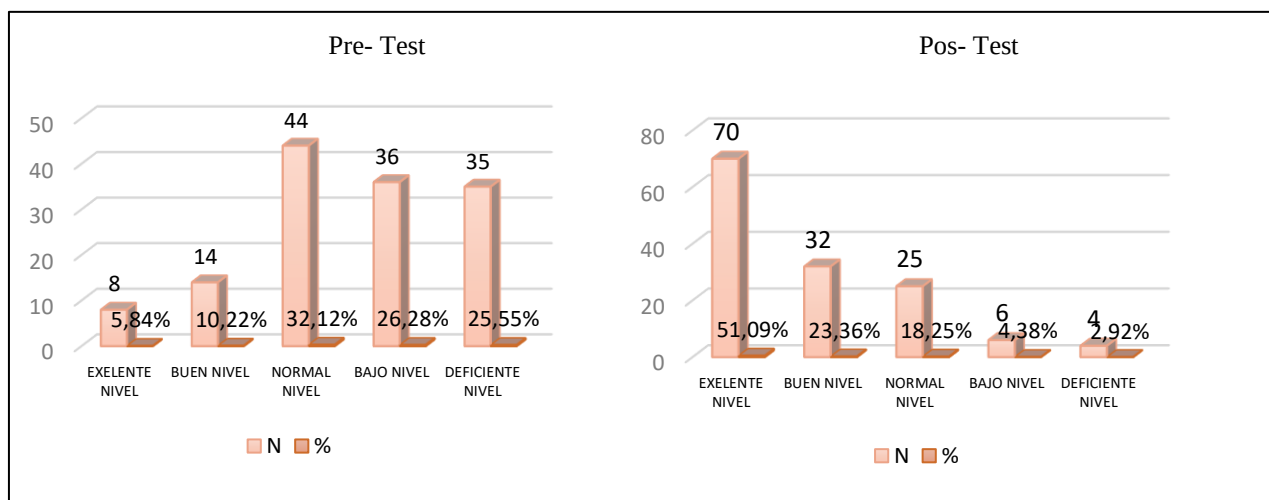
Además, también se observó un cambio importante en la dimensión relacionada con el enfado y la insatisfacción. En el Pre-Test, solo el 11,68% de los adolescentes se ubicaba en el nivel alto en esta área, un porcentaje que no era ideal. Sin embargo, después de aplicar el programa, este porcentaje se elevó a un 58,39%. Este cambio drástico indica que los adolescentes ahora son más capaces de reconocer y expresar sus emociones, lo que es esencial para interactuar de manera saludable en situaciones sociales. No solo pueden identificar sus propios sentimientos, sino que también aprenden a comunicarlos sin reprimirlos. Esto les permitirá manejar mejor sus emociones y construir relaciones más positivas con los demás.

Al observar que los cambios en las dimensiones mencionadas son significativos, se puede afirmar que los adolescentes están mejor preparados para interactuar en cualquier contexto de su vida social, así también sin dejar de lado las dimensiones las cuales tuvieron un porcentaje optimo en el pre test, tuvieron un aumento positivo para la mejora de estas habilidades. Como señala Caballo (2005), menciona que las destrezas sociales son una parte esencial de la actividad humana ya que el descubrir de la vida está determinado, por un rango de las habilidades sociales.

En conclusión, los datos reflejan el éxito del programa en fomentar la autoexpresión, lo cual es esencial para el desarrollo personal y social de los individuos. Estos hallazgos subrayan la importancia de intervenciones enfocadas en habilidades sociales y sugieren áreas para futuras investigaciones y aplicaciones.

VALORACIÓN GENERAL DE LA LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES DE GOLDSTEIN

GRAFICA N° 4



Fuente: Escala de habilidades sociales de Goldstein. R.2002. Elaboración propia

Los resultados de la evaluación de habilidades sociales muestran una evolución significativa tras la implementación de un Programa de Fortalecimiento de las habilidades sociales. En la evaluación inicial, los datos indicaron que solo un 5,84% de los adolescentes se encontraba en un nivel excelente de habilidades sociales, mientras que un 10,22% alcanzaba un buen nivel. La mayoría, un 32,12%, se situaba en un nivel normal, lo que sugiere un desempeño aceptable, aunque con mucho margen de mejora. Sin embargo, un 26,28% de los evaluados estaban en un nivel bajo y un 25,55% en un nivel deficiente, lo que indica que más del 50% se encontraban en un nivel óptimo de habilidades sociales.

Goldstein (1980) menciona que la competencia social tiene una gran importancia en el funcionamiento presente como el futuro desarrollo del individuo. Las habilidades sociales son importantes tanto en lo que se refiere a las relaciones interpersonales, así como el momento de aislar papeles y normas sociales.

Tras la aplicación del programa mencionado, los resultados reflejan un cambio significativo. Un 51,09% se encuentra en un Excelente Nivel, lo que demuestra que el programa fue efectivo en capacitar a los participantes y mejorar significativamente sus competencias sociales, lo que les permite una buena interacción con su entorno manejando

la comunicación asertiva, logrando la resolución de conflictos en un grupo de personas a si también identifican sus propias emociones como la de los demás.

Las Habilidades Sociales son un conjunto de destrezas que permiten la comunicación y la interacción con los demás de una manera competente, contribuyendo a enriquecer nuestro mundo interpersonal (ROCA,2014).

Además, el porcentaje de quienes alcanzaron un buen nivel subió a 23,36%, lo que indica que más personas están desarrollando habilidades que les permiten interactuar de manera efectiva en diversas situaciones. Por otro lado, la proporción de individuos en un nivel normal disminuyó a 18,25%, lo que sugiere que muchos de estos participantes han mejorado lo suficiente como para avanzar a niveles superiores. Más importante aún, la reducción en el nivel deficiente, que pasó a ser solo un 2,92%, demuestra que el programa no solo ayudó a los participantes a mejorar sus habilidades, sino que también abordó las dificultades más graves que presentaban al inicio. Este resultado es alentador, ya que implica que el programa logró reducir significativamente el número de personas con habilidades sociales inadecuadas.

CUADRO N° 7

Dimensiones de habilidades sociales de Godstein

Habilidades Sociales Básicas				
Nivel	Pre-Test		Pos- Test	
	Fr	%	Fr	%
Excelente Nivel	3	2,19%	115	83,94%
Buen Nivel	4	2,92%	9	6,57%
Normal Nivel	13	9,49%	6	4,38%
Bajo Nivel	6	4,38%	4	2,92%
Deficiente Nivel	111	81,02%	3	2,19%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Habilidades Sociales Avanzadas				
Nivel	Pre-Test		Pos- Test	
	Fr	%	Fr	%
Excelente Nivel	3	2,19%	110	80,29%
Buen Nivel	7	5,11%	10	7,30%
Normal Nivel	9	6,57%	6	4,38%
Bajo Nivel	20	14,60%	7	5,11%
Deficiente Nivel	98	71,53%	4	2,92%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Habilidades Relacionado con los sentimientos				
Nivel	Pre-Test		Pos- Test	
	Fr	%	Fr	%
Excelente Nivel	3	2,19%	90	65,69%
Buen Nivel	12	8,76%	25	18,25%
Normal Nivel	21	15,33%	10	7,30%
Bajo Nivel	43	31,39%	8	5,84%
Deficiente Nivel	58	42,34%	4	2,92%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Habilidades Alternativas a la Agresión				
Nivel	Pre-Test		Pos- Test	
	Fr	%	Fr	%
Excelente Nivel	6	4,38%	98	71,53%
Buen Nivel	15	10,95%	20	14,60%
Normal Nivel	37	27,01%	10	7,30%
Bajo Nivel	54	39,42%	6	4,38%
Deficiente Nivel	25	18,25%	3	2,19%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Habilidades Para hacer frente al estrés				
Nivel	Pre-Test		Pos- Test	
	Fr	%	Fr	%
Excelente Nivel	2	1,46%	85	62,04%
Buen Nivel	14	10,22%	25	18,25%
Normal Nivel	37	27,01%	15	10,95%
Bajo Nivel	50	36,50%	8	5,84%
Deficiente Nivel	34	24,82%	4	2,92%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Habilidades de Planificación				
Nivel	Pre-Test		Pos- Test	
	Fr	%	Fr	%
Excelente Nivel	8	5,84%	76	55,47%
Buen Nivel	24	17,52%	32	23,36%
Normal Nivel	54	39,42%	17	12,41%
Bajo Nivel	37	27,01%	9	6,57%
Deficiente Nivel	14	10,22%	3	2,19%
TOTAL=	137	100,00%	137	100,00%

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo a los datos presentados sobre las dimensiones de las habilidades sociales, se puede observar varios cambios significativos, de acuerdo al Pre y Pos test. Los datos muestran un cambio notable en las habilidades básicas tras la implementación del programa. En la evaluación inicial (Pre- test), solo el 2,19% de los participantes alcanzaron un nivel adecuado en estas habilidades. Esto indica que la mayoría enfrentaba dificultades en esta área.

Después de aplicar el programa, el porcentaje de la población logró un nivel alto con un 83,94%. Este cambio refleja una mejora significativa en el desarrollo de las habilidades básicas, lo que indica que estos adolescentes desarrollan y tienen conocimientos sobre escuchar a los demás durante una conversación, inician diálogos y preguntas en una interacción social.

A si también hubo un cambio significativo en la dimensión de las Habilidades sociales Avanzadas en el Pos test se observa que se encuentra el 80,20%, siendo un porcentaje de excelente nivel de dicha dimensión, lo que quiere decir que los adolescentes llegaron a desarrollar de manera efectiva esta dimensión, contaran con la capacidad de interactuar en diversos entornos sociales, les resultara fácil organizarse para dar instrucciones, colaborar en actividades escolares o con amistades o cumplir tareas relacionadas con esta habilidad.

En cuanto a la dimensión de las habilidades relacionadas con los sentimientos de igual manera existe cambios significativos después de la aplicación del programa de fortalecimiento de las habilidades sociales, teniendo como resultados un 65,69% en un excelente nivel, lo que quiere decir que la población podrá desarrollar de mejor manera el reconocer las emociones y sentimientos durante una interacción social, a si también podrá expresar sus emociones de forma asertiva y no inhibirlas.

A si también existe dos dimensiones las cuales aumentaron a un excelente nivel tras haber aplicado el programa, las habilidades para hacer frente al estrés cuenta con un 62,04% y las habilidades alternativas a la agresión con un 55,47%, llegando hacer algo positivo en la vida personal y social de cada adolescente, ya que podrá mantener el auto control en situaciones tensas durante la interacción, a si también podrán resolver de manera asertiva los conflictos, que se les presente en su entorno social.

No hay que dejar de lado que las diferentes dimensiones también tuvieron un cambio significativo lo que quiere decir que el adolescente se desenvolverá mejor en cualquier contexto social, a si también tendrá un mejor bienestar propio a la hora de hacerlo ya que es importante. En este contexto, Zavala Berbena, Valadez Sierra y Vargas Vivero (2008) destacan que la adolescencia es un período crítico para la adquisición y práctica de habilidades sociales más complejas. Según Betina Lacunza y Contini de González (2011, p. 168), “los adolescentes han dejado los comportamientos sociales propios de la niñez, adoptando comportamientos más críticos y desafiantes respecto a las normas sociales, mientras que los adultos les exigen comportamientos sociales más elaborados.”

Obteniendo cambios significativos, se puede concluir diciendo que el programa fue positivo para los adolescentes, contribuyendo a la mejora sobre la interacción que puede tener a la hora de interactuar.

CAPÍTULO VII

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

VII.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

7.1. Conclusiones

Al haber terminado la aplicación del “Programa de fortalecimiento de las habilidades sociales en estudiantes de 1er, 2do y 3ero de secundaria de la Unidad Educativa Humberto Portocarrero 2”. Se tiene las siguientes conclusiones.

- En respuesta al primer objetivo específico “Evaluar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales antes de iniciar el programa”, se arriban a los siguientes cuadros.

Uno de los aportes más importantes para alcanzar el primer objetivo específico son los instrumentos de Elena Gismeros y Arnold Goldstein, que tienen como finalidad medir el nivel de habilidades sociales. Para ello, se realizó un Pre-Test que proporcionó una valoración general de estas habilidades. Los resultados de ambos tests indicaron que los niveles de habilidades sociales no alcanzan las categorías de "Nivel Alto" y "Excelente Nivel". De un total de 137 adolescentes, llega a posicionarse un 90,51% en la categoría de Nivel Bajo según el test de Gismeros, mientras que en la lista de chequeo de Goldstein, solo un 26,28% en la categoría de un Bajo Nivel y un 25,55% en la categoría de un Deficiente Nivel. Estos datos evidencian una deficiencia en la capacidad de los adolescentes para interactuar con las personas de su entorno, lo que dificulta una comunicación efectiva y les impide formular adecuadamente sus peticiones. Además, muestran la dificultad para identificar sus propias emociones y las de los demás.

Igualmente se encontró niveles bajos en las dimensiones de cada test, por ejemplo, en la escala de Elena Gismeros, se observó que en la dimensión de la autoexpresión en situaciones sociales se encuentra en un nivel bajo, lo que indicó que la mayoría de los adolescentes tienen dificultades para comunicar sus pensamientos y sentimientos en contextos sociales. Asimismo, la capacidad para expresar enfado o disconformidad también fue deficiente, teniendo dificultades para manejar y comunicar emociones negativas de manera asertiva. Por último, la dimensión de hacer peticiones mostró la falta de habilidades para solicitar lo que necesitan.

En cuanto a la lista de chequeo de habilidades sociales, se destacó que, en las dimensiones de habilidades sociales básicas, muchos adolescentes se ubicaron en un nivel deficiente a si también, en la dimensión de habilidades sociales avanzadas, que sus resultados reflejo una necesidad de apoyo en áreas de interacción social. Finalmente, la dimensión relacionada con los sentimientos destacó la importancia de desarrollar la inteligencia emocional y la capacidad para reconocer y expresar emociones propias y ajenas, ya que también se ubicó en un nivel bajo

- Como respuesta al segundo objetivo específico “Implementar un programa de habilidades sociales, a través de una metodología activa participativa, orientado a potenciar las capacidades de comunicación, empatía, resolución de conflictos y trabajo en equipo, que permitan a los adolescentes mejorar sus relaciones interpersonales y su adaptación al entorno social”.

El programa de fortalecimiento de las habilidades sociales se realizó a través de 42 sesiones divididas en las seis dimensiones de ambos test, cada uno con actividades que tienen como objetivo fortalecer cada dimensión.

En conclusión, al implementar el programa de habilidades sociales, utilizando un enfoque activo y participativo, ha sido un paso importante para fortalecer las habilidades de comunicación, empatía, resolución de conflictos y trabajo en equipo entre los adolescentes. Durante el programa, se emplearon técnicas como la lluvia de ideas para ayudar a los participantes a entender mejor ciertos conceptos, lo que fomentó la creatividad y el trabajo en conjunto. Además, al finalizar cada actividad, se ofreció retroalimentación, lo que permitió a los adolescentes reflexionar sobre su desempeño y seguir mejorando.

Este enfoque no solo ha mejorado las relaciones entre los adolescentes, sino que también les ha ayudado a adaptarse mejor a su entorno social. En la implementación del Programa, se pudo observar como los adolescentes desarrollaron herramientas valiosas que les permiten interactuar de manera más efectiva con su familia, amigos y compañeros, lo que contribuyó a su bienestar emocional y social.

El trabajo con este enfoque integral resaltó la importancia de desarrollar habilidades sociales desde una edad temprana, preparándolos para enfrentar los desafíos que encontrarán en su vida diaria. Los temas que mayor motivación generaron fueron: Las Habilidades Avanzadas las cuales incluían actividades centradas en el trabajo en equipo, colaboración y la resolución de conflictos, también las habilidades relacionadas con los sentimientos, enfocándose en trabajar reconociendo los sentimientos propios y ajenos, Decir no y cortar interacción contenían actividades, donde se explicaba las maneras asertivas de decir no, a si también actividades dinámicas con práctica. Las áreas más difíciles de trabajar estuvieron consolidadas por: La auto expresión en situaciones sociales, siendo difícil para ellos expresar durante las actividades, expresar sus pensamientos así también al responder preguntas, otra área difícil de abordar fue la expresión de enfado y desconformidad, el asertividad jugaba un papel importante en las actividades desarrollas la cual se trabajó hasta el final del programa.

- En relación al tercer objetivo específico “Determinar la efectividad del programa a través de una valoración final”.

En conclusión, la valoración final del programa ha permitido evaluar su efectividad en el desarrollo de habilidades sociales entre los adolescentes. A través de los test de Goldstein y Elena Gismeros, se han observado mejoras significativas en las habilidades de los participantes. En la valoración final de la escala de Elena Gismeros (Pos-Test), se registró que el 65,69% de los 137 estudiantes alcanzó un nivel alto, lo que indica un avance notable en su capacidad para comunicarse y relacionarse. Asimismo, la lista de chequeo de Goldstein mostró un resultado del 51,09% en el nivel excelente, lo que resalta el impacto positivo del programa. Hay que tener en cuenta que las dimensiones que predominaba con un porcentaje significativo en la categoría bajo, después de la aplicación del pos- test se observa que ahora predominan en la categoría del Nivel Alto y Excelente Nivel de ambos test.

Estos resultados evidencian que el programa no solo cumplió con sus objetivos, sino que también proporcionó a los participantes herramientas prácticas y efectivas para interactuar de manera más eficiente en sus relaciones diarias. En definitiva, el programa ha demostrado ser un recurso valioso para mejorar las habilidades sociales de los adolescentes.

7.2. Recomendaciones

Tomando en cuenta la conclusión de la practica institucional, se recomienda lo siguiente:

Para la Unidad Educativa

- ✓ Se recomienda integrar programas de habilidades sociales garantizando que los estudiantes continúen desarrollando estas competencias a lo largo de su formación académica.
- ✓ Solicitar la presencia de un equipo de psicólogos en la Unidad Educativa de forma constante para apoyar a los estudiantes, ya que la adolescencia es una etapa crítica que requiere acompañamiento psicológico en varios temas que les preocupan.

Para estudiantes de la Carrera de Psicología

- ✓ Seguir realizando programas de intervención que desarrolle las habilidades sociales en adolescentes ya que es enriquecedora a la población beneficiaria
- ✓ Para el desarrollo del programa buscar material más dinámico para mejorar la capacidad de atención de la población designada, para que exista un mejor conocimiento sobre las habilidades sociales

Para los profesores

- ✓ Crear espacios donde los padres y madres puedan participar y ser parte de los talleres que se ofrecen a los estudiantes, para asegurar que ambos manejen la misma información.
- ✓ Incorporar actividades y dinámicas que promuevan el desarrollo de habilidades sociales dentro de las clases, facilitando un aprendizaje práctico que sea significativo para los estudiantes.