



UNIVERSIDAD PARTICULAR CHICLAYO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Efectos de un programa psicológico “fuerza joven” en las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes. Lima, 2017”.

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORES

Br. Galindo Pérez, Junior Alonso (ORCID: 0000-0003-1197-1585)

Br. Cortez Cotrina, César Humberto (ORCID: 0000-0002-4624-2203)

ASESOR

Lic. JESÚS M. VALDIVIEZO ITURREGUI

Docente de la Universidad Particular de Chiclayo

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Innovación Pedagógica

Chiclayo - Perú

2021

DEDICATORIA

A mi madre por haberme forjado como una persona luchadora y constante.

Muchos de mis logros han sido el resultado del amor, la confianza y la motivación que cada día he recibido de ella, todo ello ha hecho para alcanzar las metas trazadas.

Cesar Cortez Cotrina

A mi madre amigos y familiares por siempre darme apoyo absoluto para seguir adelante y culminar todos mis estudios profesionales y ser una persona de bien y que se sientan orgullosos de mí.

Junior Alonso Galindo Pérez

AGRADECIMIENTO

*A mi familia,
Siempre presente en mis logros
Por confiar en mí y en las metas
que me he trazado.
Gracias por el apoyo constante.
Cesar Cortez Cotrina*

*A mi familia,
Por su apoyo económico y alentador para
que siempre este adelante, también a todos
mis amigos que siempre se preocupaban
para que no deje los estudios y siga siempre
trazándome metas y ser una mejor persona
Junior Alonso Galindo Pérez*

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE TABLAS.....	V
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	VI
ÍNDICE DE ABREVIATURAS.....	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT	IX
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Realidad problemática	2
1.2 Formulación del problema	5
1.3 Justificación	6
1.5 Objetivos	7
1.6 Hipótesis	9
II. MARCO TEÓRICO	11
2.1 Antecedentes	11
2.2 Base teórica.....	16
III. METODOLOGÍA.....	27
3.1 Tipo y diseño de investigación	27
3.2 Variables y Operacionalización.....	27
3.3 Población, muestra y muestreo	29
3.4 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	30
3.5 Método de análisis de datos.....	320
3.6 Aspectos éticos:.....	321
IV. RESULTADOS.....	332
V. DISCUSIÓN	38
VI. CONCLUSIONES.....	420
VII. RECOMENDACIONES	451
REFERENCIAS	42
ANEXOS.....	49

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Análisis comparativo ANTES de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.	333
Tabla 2. Análisis comparativo DESPUÉS de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.	355
Tabla 3. Análisis comparativo ANTES-DESPUÉS de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. Y GC.	35
Tabla 4. Análisis comparativo ANTES-DESPUÉS de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GC.	36

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1. Análisis comparativo ANTES de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.	343
Gráfica 2. Análisis comparativo DESPUES de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.	34
Gráfica 3. Análisis comparativo DESPUES de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.	36
Gráfica 4. Análisis comparativo ANTES de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.	37

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

OMS	Organización Mundial de la Salud
CAE	Consejo de Asesores Económicos
UNAD	Universidad Nacional Abierta y a Distancia
DAMOC	Departamento de análisis y modificación del comportamiento
MINSA	Ministerio de Salud
CASEL	Colaborativo para académicos, sociales y Emocional Learning
UNICEF	El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
ONU	Organización de las Naciones Unidas
GE	Grupo experimental
GC	Grupo control
ED	Experiencia Demostrativa

RESUMEN

En la presente tesis se llevó a cabo con el objetivo de determinar los efectos del Programa psicológico “fuerza joven” en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2018. El diseño de indagación fue cuasi experimental, de corte longitudinal. Se estudió con una muestra no probabilística de modo por conveniencia, siendo 46 estudiantes de ambos géneros en total. Conformado por 23 del grupo experimental y control. Se aplicó como instrumento la escala de habilidades para la vida, el cual goza de confiabilidad y validez. Los resultados indican que existe efectos significativos del mencionado programa en las habilidades para la vida ($p < 0,01$). Además, hubo diferencias significativas después de la aplicación del instrumento al grupo control, afianzando que el programa incidió en el apalancamiento del desarrollo de las habilidades para la vida en los estudiantes.

Palabras claves: Programa psicológico, Habilidades para la vida, Fuerza Joven

ABSTRACT

In this thesis it was carried out with the objective of determining the effects of the psychological program "young force" in a group of high school students. Lima, 2018. The inquiry design was quasi experimental, longitudinal cut. It was studied with a non-probabilistic sample for convenience, with 46 students of both genders in total. Made up of 23 from the experimental and control group. The life skills scale was applied as an instrument, which is reliable and valid. The results indicate that there are significant effects of the aforementioned program on life skills ($p < 0.01$). In addition, there were significant differences after the application of the instrument to the control group, affirming that the program influenced the leverage of the development of life skills in the students.

Keywords: Psychological program, Skills for life, Young strength

I. INTRODUCCIÓN

La presente tesis aborda un tema intensamente significativo para el progreso integral de los(as) estudiantes de secundaria en habilidades para la vida. Estudios recientemente realizado a 5 países Latinoamericanos como Argentina, Venezuela, Colombia, Chile y Perú siendo una muestra de 450 alumnos que oscilan entre las edades de 11 a 25 años, se encontró que ellas(os) necesitan de una enseñanza más humana y menos académica, que contribuya de una u otra manera a la alineación integral como individuos, que desarrollen sus aspectos afectivos, cognitivos, sociales que estén relacionados a fin de luchar con los componentes de riesgo, para afrontar la vida.

Encaminar personas para la sociedad en la que vivimos es función de los propios padres, la sociedad que desde el seno familiar, con sus enseñanzas, al crear patrones van a fortificar a niñas y niños, desde sus habilidades podrá apear su propia vida.

Se reconoce que este mundo en donde vivimos, turbulento, ha dejado demasiadas carencias para las personas en su desarrollo de habilidades, pero al mismo tiempo, vemos muchas oportunidades, prácticas, experiencias e investigaciones que han demostrado el importante valor que la enseñanza y el aprendizaje pueden brindar. Implementar habilidades para la vida, educar sobre la resiliencia y contribuir al desarrollo saludable de niñas, niños y jóvenes.

La OMS ha decidido de manera global que los países a través de su educación den la iniciativa de habilidades para la vida en escuelas y universidad como un mecanismo para adaptarse a la variedad cultural que necesitan los niños (as) y los jóvenes. Habilidades para superar las necesidades y los desafíos de la comunicación en el mundo actual.

Se observó que los colegios otorgan importancia al aspecto educativo, pero se olvidaron de fomentar las habilidades sociales, que es relevante para el desarrollo integral de las(os) alumnos, logrando un comportamiento social adecuado, una buena autoestima y comunicación segura y para tomar decisiones para afrontar las adversidades que presentarán en su vida.

Esta tesis para logra cumplir con los objetivos planteados, se partió el trabajo de la siguiente manera: En el primer capítulo se hablará de marco teórico, se hablará del protocolo de investigación, la formulación del problema tanto general y específicos, la justificación, las limitaciones, antecedentes objetivos, objetivos, marco referencial, hipótesis y variables. En el segundo capítulo se hablará del marco metodológico, metodología, tipo de estudio, diseño hipótesis, la población y muestra, métodos y técnicas del instrumento. En el tercer capítulo se hablará del análisis e interpretación de los resultados, discusión. En el cuarto capítulo; conclusiones. Quinto capítulo: recomendaciones y referencias. Sexto capítulo los anexos empleados en la investigación.

1.1 Realidad problemática

Las representaciones de los adolescentes a menudo aparecen enfatizando las situaciones negativas y propias de esta etapa. Pandilla violencia, tiroteos escolares, accidentes relacionados con el alcohol, el abuso de drogas y los suicidios. Esto se refleja a menudo en los titulares de los periódicos y en el cine. En la literatura profesional, también, la adolescencia es frecuentemente retratada como una etapa negativa de la vida, un período de la tormenta y el estrés para sobrevivir o soportar.

Por lo tanto, puede no ser sorprendente que una encuesta al público en general por Public Agenda informó que para 71% de los encuestados, términos negativos, como "grosero" "Salvaje" e "irresponsable" son de uso frecuente en su lenguaje cotidiano (Agenda Pública, 1999). Muchos otros términos y actitudes negativas también fueron expresados por los encuestados al mismo tiempo, sin embargo, la encuesta encontró que el 89% de los encuestados creen que "casi todos los adolescentes pueden logran un cambio "con el tipo correcto de orientación y atención. De hecho, la mayoría de los adultos están de acuerdo con fomentar el éxito en la escuela, establecer límites, enseñar valores compartidos, enseñar respeto por la cultura diferencias, guiar la toma de decisiones, dar orientación, y así sucesivamente. Sin embargo, es importante tomar en cuenta las necesidades y posibilidades de mejora

en los adolescentes a pesar de las representaciones negativas que a veces parecen tan prevalente y las actitudes negativas sobre los adolescentes, la imagen de los adolescentes de hoy es en gran medida, muy positivo. La mayoría de los adolescentes de hecho tienen éxito en la escuela, están unidos a sus familias y sus comunidades, y emergen de sus años de adolescencia sin experimentar problemas serios como abuso de sustancias o participación con la violencia. Con toda la atención prestada a las imágenes negativas de los adolescentes, sin embargo, los aspectos positivos de los adolescentes pueden ser pasados por alto. Los profesionales pueden jugar un papel importante en cambiar las percepciones de los adolescentes a lo positivo. La verdad es que los adolescentes, a pesar de su espíritu rebelde y contestatario, requieren del soporte formativo que pueden brindarles adultos que sean parte de sus vidas, reconociendo que pueden nutrir, enseñar, guiar y protegerlo (Olvera , 2006)

Mucho se ha escrito, tanto en la prensa laica como en literatura científica, sobre la salud mental de los adolescentes aludiendo a los siguientes problemas: depresión, suicidio, en estado de pobreza, vulnerables a patologías asociadas al consumo de tabaco, adicción alcohólica, ingestas desbalanceadas y sedentarismo galopante, situación que se agudiza por la falta de información y escaso acceso a servicios de salud. La violencia en todas sus formas —física, psicológica y sexual— ejercida por sus pares y por los adultos que los rodean, afecta su bienestar, debilita su autoestima y dificulta su desarrollo, entre otros graves problemas que pueden presentarse en esta etapa. (Ochoa, 2016)

El propósito puede responder a mostrar el desarrollo de los adolescentes y algunas características, sin embargo, no se describen las situaciones que pueden producir estos problemas o las estrategias terapéuticas para abordarlos, por ello para determinar las causas existe un enfoque en la prevención de estos problemas que permitirá obtener resultados positivos, incluso en condiciones adversas. Se hacen esfuerzos para pasar a una nueva forma de entender y trabajar con adolescentes en el contexto macro de políticas públicas, se requieren de manera urgente políticas en materia de salud (incluida la salud sexual y reproductiva y la salud mental),

prevención y atención de la violencia, protección, participación política, y acceso a la tecnología y a la cultura. Este conjunto promueve el óptimo desarrollo de los adolescentes peruanos.

En un informe de los EE. UU. Consejo de Asesores Económicos, los adolescentes calificaron "no tener suficiente tiempo juntos con sus padres" como uno de sus problemas principales, este informe también indica que los adolescentes cuyos padres están más involucrados en sus vidas (medidos por la frecuencia de las comidas juntas regularmente, una medida simple de la participación de los padres) presentan menores tasas de "comportamientos problemáticos" como fumar, uso de alcohol o marihuana, mentir a los padres, pelear, inicio de la actividad sexual, y pensamientos suicidas e intentos (Consejo de Asesores Económicos de los Estados Unidos, 2000).

De acuerdo a la observación realizada a las escuelas de los contextos rural y urbano, se pudo apreciar que está en la naturaleza de los adolescentes ser rebeldes y desordenados y por lo mismo, es difícil que pongan atención, pero es preciso entender que es una etapa de muchos cambios tanto físicos como emocionales. Del Barrio (2014) sostiene que la adolescencia es la etapa en la que el adolescente presenta cambios de origen personal, familiar y social, por lo que es "normal" que presenten inquietud y seguridad.

En la adolescencia se experimenta una gran variedad de cambios físicos, emocionales y es una etapa en la que el adolescente comienza a integrarse a la sociedad y trata de adaptarse a ella, lo que puede en determinado momento ser frustrante para el mismo adolescente. Los cambios físicos se presentan al acelerarse su crecimiento somático; los psicológicos al sentir que empieza a "jugarse la vida" ósea a valerse por sí mismo y en cuanto a lo social los adolescentes buscan un lugar propio en la sociedad. Es en esta etapa donde el tema y las conversaciones acerca de la sexualidad se convierten en algo común y cotidiano, lo cual significa que por sus mismos cambios físicos la mayoría de los adolescentes tienen mayor atención y dedicación en ellos porque son más notorios.

Las relaciones entre los alumnos y los maestros se crean y se enriquecen dentro del aula y aunque los maestros son conscientes de su convivencia con adolescentes de naturaleza muchas veces díscolas y conflictivas, es necesario estar dispuestos a enseñarles y llevar una buena relación porque aquel que es un buen maestro lo es por vocación, y esto es lo que trata de decir Valencia (1996) cuando dice que trabajar con adolescentes es desgastante, pero ser maestro es una vocación.

Lewinsohn, Rhode, Seeley, Klein & Gotlib (2000, citados en Pardo, Sandoval y Umbarila, 2004) señalan que es durante la adolescencia cuando se debe adquirir conductas adaptativas y saludables que puedan aminorar el riesgo de depresión durante esta etapa y las posteriores, en la medida que las investigaciones han revelado que personas depresivas cuando eran adolescentes, la continúan teniendo durante la edad adulta.

En esta línea y conocedores que los adolescentes en el ámbito escolar les agrada aquellas actividades en la que se vea involucrado su intelecto, habilidades mentales como la imaginación, sus destrezas visuales, auditivas y kinestésicas; identificando las estrategias y oportunidades convenientes a estudiar y cuáles son los efectos de un programa psicológico “fuerza joven” en las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria en Lima 2017.

1.2 Formulación del problema

Problema General

¿Cuál es el efecto del programa psicológico “fuerza joven” en las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?

Problemas Específicos

1. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el conocimiento de sí mismo en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
2. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la empatía en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?

3. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la comunicación efectiva y asertiva en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
4. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
5. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la toma de decisiones en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
6. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la solución de problemas y conflictos en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
7. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento creativo en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
8. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento crítico en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
9. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para mejorar los sentimientos y emociones en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?
10. ¿Cuál es la influencia del programa psicológico “fuerza joven” para aminorar la tensión y estrés en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017?

1.3 Justificación

La presente investigación se realizó para contar con un conocimiento científico y confiable sobre como un programa psicológico “fuerza joven”, tiene efectos en las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Observándose así cuales son las características peculiares de la variable en los estudiantes de dicha institución. Además, la presente investigación permite ayudar a los estudiantes y profesores a brindar una educación basada en las necesidades

y capacidades de cada estudiante, el cual influiría en mayores niveles de satisfacción escolar.

Así mismo se considera que los datos que se obtengan en la presente investigación sirven como referencia a autoridades de otras instituciones educativas y profesionales que estén interesados en profundizar investigaciones futuras donde estén involucradas la problemática de la variable anteriormente mencionada.

Por otro lado, permite obtener un mayor conocimiento del problema a aquellas instituciones que trabajen con la población establecida, facilitando la elaboración de otros programas y estrategias que ayuden a afrontar este problema. Aunado a ello permitirá la formulación y ejecución de un trabajo integral y sistemático dirigido a estudiantes de aquellas instituciones interesadas, y de esta manera poder brindar orientación en las habilidades para la vida en adolescentes.

A nivel institucional servirá a los docentes y al consultorio psicológico, a fin de tener datos precisos que permitan abordar el problema con técnicas psicopedagógicas apropiadas para cada caso.

1.4 Limitaciones

No se presentó.

1.5 Objetivos

Objetivo General

Determinar de qué manera la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” tiene influencia sobre mejorar las habilidades en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.

Objetivos Específicos

1. Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el conocimiento de sí mismo en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017.
2. Fijar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la empatía en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017.
3. Delimitar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la comunicación efectiva y asertiva en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017.
4. Precisar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017.
5. Delimitar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la toma de decisiones en un grupo de estudiantes de secundaria, Lima 2017.
6. Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la solución de problemas y conflictos en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
7. Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento creativo en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
8. Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento crítico en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
9. Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar los sentimientos y emociones en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
10. Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para aminorar la tensión y estrés en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.

1.6 Hipótesis

Hipótesis general

Existe influencia del programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.

Hipótesis específicas

1. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora del conocimiento de sí mismo en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
2. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de la empatía en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
3. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de la comunicación efectiva y asertiva en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
4. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
5. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de las tomas de decisiones en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
6. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de soluciones de problemas y conflictos en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
7. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora del pensamiento creativo en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima 2017.
8. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora del pensamiento crítico en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.

9. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de los sentimientos y emociones en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.
10. Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para aminorar la tensión y estrés en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

A nivel internacional

Preciado (2014), en su investigación titulada *“Consolidación de habilidades para la vida como factores psicosociales en la educación para la resiliencia”*, proyecto de investigación. UNAD, Colombia. Tuvo como objetivo principal fortalecer esas habilidades para la vida como factor social y psicológico en la educación para la resiliencia ante desastres. La metodología de este proyecto para entender el comportamiento humano, como un sistema abierto, ya sea en su conjunto o como colectivo, es una parte activa, en la que la interacción de las personas en su entorno hace que la manera de actuar afecte a su comportamiento, en todo ámbito. Para realizar un diagnóstico preliminar y evaluar el proceso desarrollado en este proyecto, se utiliza la prueba de resiliencia como herramienta de recolección de datos. Los resultados obtenidos mostraron las debilidades que existen en la educación para la interacción grupal, resiliencia, la capacidad para resolver conflictos, escasez de habilidades para la vida y proyectos, estos componentes básicos representan las necesidades de un grupo de 11 personas, tres a uno. Desarrollo saludable, ya a partir de ahí se elaboró una hoja de ruta que derivó en una cadena de actividades que permitieron que las alternativas en el grupo potenciaran estas habilidades.

Marañón (2014) en su artículo “Enfoque de habilidades para la vida”, Universidad Autónoma de Hidalgo, México. Señala que la adicción a las drogas y los comportamientos antisociales creciente en adolescentes y jóvenes, ha generado interés por parte de los educadores y al gobierno mismo, debido a que se vuelve un problema de salud pública. Es por esta razón que ha surgido la estrategia de trabajar sobre lo que se ha denominado el enfoque de habilidades para la vida, que son destrezas que ayudan a las y los adolescentes a fortalecer sus capacidades para tener un mejor desarrollo y para enfrentarse a los problemas por consumo de sustancias tóxicas como las drogas. Aquí se presenta un esquema para el desarrollo

de habilidades para el manejo de la conducta en las y los adolescentes, que pueden ser promovidas por maestros, padres de familia y líderes juveniles.

Morales, Agustín & Benítez (2013), en su artículo titulado *“Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural”*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, México. Su objetivo central es que mediante la implementación de 2 programas de intervención en educación psicológica, se promueva el desarrollo de habilidades cognitivas de alumnos en secundaria rural, como la autoeficacia y las habilidades de afrontamiento y las habilidades sociales. La metodología en su investigación cuantitativa es desarrollo de dos intervenciones con mediciones basal y final, sus instrumentos utilizados son escalas de autoeficacia, subescala de afrontamiento y lista de habilidades sociales. La conclusión es que mejora efectivamente las habilidades sociales de los jóvenes en situación rural, pero se necesita más tiempo para mejorar las habilidades cognitivas.

Ortega (2012), en su investigación titulado *“Un grupo de programas de capacitación en habilidades sociales para el sexto grado de educación primaria para promover la mejora de las relaciones interpersonales”*, tesis de grado. Universidad Pedagógica Nacional, México. Su objetivo es a partir del diagnóstico previo, aplicar, esquematizar el programa de formación para que ayude en sus habilidades a perfeccionar su relación interpersonal. Su metodología aplicada fueron las siguientes, guía de observación, cuestionario diagnostico (pretest), programa de intervención, posttest aplicada a 14 alumnos entre edades de 11 a 12 años pertenecientes a la escuela primaria vespertina, del distrito de Netzahualcoyoti. Los resultados obtenidos en el comportamiento de los alumnos que fueron participes del programa si hubo cambios significativos, por lo cual los objetivos planteados fueron alcanzados.

Gonzales, Ampudia & Guevara (2012), en su artículo titulado *“Programa de participación para el desarrollo de habilidades”*. Acta Colombiana de Psicología, Colombia. Su objetivo principal es analizar el efecto en lo cognitivo y conductual del programa de intervención, también el impacto en la depresión, ansiedad, autoestima. Su metodología utilizada para medir variables fueron 4 escalas: escala

de conducta asertiva, inventario de autoestima, escala de depresión y escala de ansiedad para niños. Los resultados obtenidos indican que mostraron un comportamiento violento los participantes, así como una inclinación a desconocer los sentimientos y hacer uso del programa para las habilidades, esto mostró efectividad reduciendo los patrones agresivos.

A nivel nacional

Boada (2017), en su investigación titulada *“Habilidades Sociales en estudiantes del primer nivel de secundaria de la Institución Educativa Pública “Libertad” No. 597 de Año Nuevo, Comas, 2017”*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima. Su objetivo principal es determinar su nivel de habilidades del primer alumno. Su metodología empleada para recolectar la información fue directa y para obtener los datos a través de una lista de evaluación del Minsa, aplicado a 61 estudiantes por lo cual se toma en cuenta a ambos géneros desde los 11 a 14 años. Los resultados obtenidos de las habilidades sociales muestran porcentajes considerables en los niveles inferiores 5% y 28%, que son necesarios para idear estrategias para mejorar los defectos de los estudiantes, en la comunicación presenta un nivel de 25% y 10%, en el área de autoestima con 39% siendo positivo y un 20% siendo negativo, lo cual se debe trabajar con ellos para mejorar la capacidad de valoración personal.

Gaspar (2017), su investigación titulada *“Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes del sexto ciclo de las instituciones educativas, Red 13, Caraballo, 2017”*. Universidad César Vallejo, Perú. Su objetivo es determinar la relación que existe entre habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes de educación secundaria. Su metodología utilizada es el Cuestionario de habilidades sociales. El resultado obtenido es la relación existente entre la convivencia escolar y las habilidades, indicando que cuanto mayor es las habilidades sociales, mejor es la coexistencia escolar.

Aguilar (2017), su investigación titulada *“Programa de Habilidades para la Vida, para mejorar las Habilidades Sociales en estudiantes de quinto y sexto Grado de Primaria de la IE. N° 5136 Fernando Belaunde Terry; Callao – 2016”* (tesis de grado). Universidad César Vallejo, Callao. Su objetivo es determinar el impacto del plan de

habilidades para la vida en la mejora de habilidades sociales en los estudiantes del nivel mencionado. Su metodología empleada es esta herramienta extraída del manual de habilidades sociales en adolescentes, las habilidades evaluadas a través de la Escala de Actitudes y técnica de encuesta. Los resultados de los estudiantes evaluados demostraron que aplicar el programa tuvo un impacto significativo y positivo mejorando la dimensión de la asertividad, la dimensión de la comunicación, la dimensión de la autoestima y toma de decisiones.

Arellano (2012), en su investigación titulada *“El impacto del programa de intervención en educación psicológica para la mejora de las habilidades sociales de alumnos de 1er grado de secundaria del centro educativo diocesano El Buen Pastor”*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Su objetivo es determinar el impacto del plan de intervención psicoeducativa para los niños(as) de secundaria, optimizar sus habilidades y sus campos. La metodología es la siguiente, primero el grupo experimental recibió el programa de intervención psicoeducativa y el segundo grupo fue la herramienta de auto informe de Inés Monjas aplicado a ambos grupos, antes y después de concluido el programa, la muestra constituida por 54 alumnos entre ellos mujeres y varones. Los resultados del programa aplicado según las necesidades de los estudiantes demostraron ser afectivo, en relación al género fortalecieron las habilidades sociales, existió una pequeña diferencia en las mujeres a su favor, proyectando a futuro estos programas con mayor duración beneficiará positivamente al educando a desarrollar sus habilidades sociales de interacción social.

Galarza (2012), en su investigación titulada *“La relación entre el nivel de habilidades sociales y el entorno social familiar de los adolescentes de la I.E.N. Fe y Alegría 11, Comas-2012”*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. El objetivo es definir la relación que existe del entorno social familiar con las habilidades sociales. Su metodología utilizada es la encuesta, el cuestionario de habilidades sociales, verificado por “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. Los resultados obtenidos de diversos estudiantes es que presentan conductas violentas, baja autoestima, no asertivos, van a presentar dificultades en el alcance de sus

metas, objetivos, y en sus habilidades sociales de comunicación, asertividad, autoestima evidencian un nivel medio con porcentajes mayores de incapacidad para afrontar las situaciones.

Sparrow (2007), en su investigación titulada *“El impacto del programa de entrenamiento en habilidades sociales en un grupo de jóvenes con esquizofrenia”*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Su objetivo principal es analizar el impacto del programa de capacitación referente a habilidades sociales en adultos jóvenes entre edades 20 a 35 años diagnósticos de esquizofrenia paranoide e insuficiencia de habilidades sociales. Su metodología utilizada es la observación directa a través del Registro de evaluación conductual de las habilidades sociales (RECHS), encuesta-cuestionario, encuesta-entrevista registrada en una ficha de evaluación de DAMOC. Sus resultados mostraron que los pacientes esquizofrénicos en GE, incrementaron sus niveles de desempeño al mejorar su nivel general de habilidades y alcanzaron los objetivos establecidos en el estudio.

Choque (2007), investigación titulada *“Efectos del programa educativo de habilidades para la vida juvenil de una institución educativa del distrito de Huancavelica, 2006”*. Su objetivo es ver la efectividad del programa de educación en habilidades para el contexto de la Escuela Promoción de Salud para jóvenes. Los resultados muestran que mejoraron la comunicación y autoconfianza, mientras autoestima y la manera de tomar decisión no han cambiado significativamente.

A nivel local

Savarimuthu (2017), en su investigación titulada *“Las habilidades sociales en de los estudiantes de secundaria, institución educativa nacional de Chiclayo, agosto a diciembre de 2017.”*, tesis de pregrado. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. Su objetivo es evidenciar los niveles de habilidades sociales, el estudio es un estudio descriptivo no experimental con la participación de 238 estudiantes. La herramienta utilizada es un cuestionario sobre cinco habilidades sociales en la vida. Se concluye que mediante las dimensiones se obtiene niveles altos de autoestima, empatía, autoconfianza. En términos de demografía social, la

mayoría de la población es hijo único, vive con sus padres y vive en urbanización. La población en general tiene altas habilidades sociales.

Benites (2011), en su investigación denominada “Convivencia escolar y calidad educativa”. Universidad San Martín de Porres, Perú. Su objetivo es el impacto del establecimiento del proyecto “Fastuosa” en las habilidades sociales de las adolescentes. Su metodología de una investigación cuantitativa y diseño cuasi experimental, se utilizó una muestra de 35 mujeres adolescentes de instituciones educativas de Chiclayo para realizar una encuesta muestral y se utilizó el cuestionario de las cinco habilidades sociales. Los resultados del grupo experimental y control respectivamente 11.4% y 48.6% muestran una diferencia significativamente en la distribución existente de la evaluación de habilidades sociales. Cambios en las habilidades sociales grupales.

Acuña, Facho & Velásquez (2015), en su investigación titulada “*Un programa educativo potencia las habilidades sociales de los niños en edad escolar en una I.E. de Chiclayo-2014*”. Su objetivo principal es mejorar en los niños sus habilidades mediante la efectividad de los programas educativos. Su metodología empleada fue el test de habilidades sociales, Minsa; que se basa en las cuatro habilidades y se obtiene una muestra de 131 escolares. El resultado obtenido es que este tipo de Programas son efectivos y deberían desarrollarse en niños de edad escolar.

2.2 Base teórica

- **Programa**

Según Boza (2001), argumenta con respecto a un programa:

Es continuidad de actividades planificadas que cuyo punto de partida son las necesidades que se presentan en un contexto, precisando las metas, temporalización, considera la investigación y realización del material, y alcanza su clímax probándolo. El punto de partida de la programación es el estudio de la necesidad y la solicitud, para ser denominado un buen programa debe adelantarse de la demanda o por lo menos evaluar.

- **Habilidades para la vida.**

Según diversos autores e instituciones argumentan con respecto a Habilidades para la vida:

Slaby & Combs (1993), una habilidad social es "Aptitud de establecer contacto con otros en un entorno determinado de una manera específica, socialmente valiosa y aceptable, y de una manera mutuamente beneficiosa" (p.18). Es decir, son las destrezas que permite que podamos relacionarnos libre con los demás de una forma positiva, socialmente aceptada y valorada. Cabe manifestar que se adquieren y pueden ser sujeta de evaluación y que son relevantes para la vida. Asimismo, es este constructo viene ganando espacio en diversas esferas de nuestra realidad como la salud, educación y las políticas sociales.

Para comprender mejor el término "habilidades para la vida" es útil investigar su origen. Una de las primeras menciones se aprecia en la Carta de Ottawa 1986 para la Salud Promocional, que se declaró bajo la rúbrica de "Habilidades personales" que apoya al desarrollo personal y social a través de proporcionar información, educación para la salud y mejora habilidades para la vida. Al hacerlo, aumenta las opciones disponibles para que la gente ejerza más control sobre su propia salud y sobre sus entornos, y para tomar decisiones conducentes a la salud.

La OMS (2002), la define como "Total de habilidades interpersonales y psicosociales que ayudarán a tomar decisiones notificadas, entablar comunicación decisiva y efectiva, desarrollar habilidades con situaciones a lidiar y buscar la mejor manera para solucionar aquellos conflictos, ayudando a tener una vida productiva y saludable.

La OMS identificó cinco áreas básicas de habilidades para la vida siendo importantes para todas las culturas:

1. Pensamiento creativo y pensamiento crítico.
2. Tomar decisiones y resolver los problemas.
3. Comunicación y habilidades interpersonales.

4. Conciencia de sí mismo y empatía.
5. Hacer frente a las emociones y hacer frente a estrés. (1999)

Se ha llevado a cabo una clasificación similar en entornos educativos de los Estados Unidos Colaborativo para académicos, sociales y Emotional Learning (CASEL), que tiene como objetivo para promover el éxito de los niños en la escuela y vida. CASEL ha identificado cinco grupos principales de las competencias sociales y emocionales:

1. Conciencia de sí mismo: evaluación precisa en los sentimientos, intereses, valores y fortalezas.
2. Autogestión: la regulación de emociones para manejar el estrés y controlar impulsos.
3. Conciencia social: poder tomar la perspectiva y empatía con los demás.
4. Habilidades de relación: establecer relaciones que sean saludables y gratificantes para resolver cualquier situación de conflicto o presión.
5. Toma de decisiones responsable: es la habilidad de elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones.

En sus recientes esfuerzos por desarrollar un marco orientador para la educación de habilidades para la vida, UNICEF se ha consolidado los diversos conjuntos de habilidades para la vida central elaborados por ONU y otras organizaciones, como CASEL, bajo tres amplias categorías genéricas:

- Cognitivo: pensamiento crítico
- Personal: habilidades para concienciar, conducir y autogestión.
- Interpersonal: habilidades para la comunicación, negociación, cooperación y trabajo en equipo, y para la inclusión, empatía y defensa.

(Díaz, Rosero, Melo & Aponte, 2013; Hanbury & Malti, 2011; Pérez de la Barrera, 2012; Rivera & Andrade, 2006, OMS 1999), en las últimas conceptualizaciones e

investigaciones se ha conseguido consenso en analizar y promover diez habilidades para la vida:

1. Empatía
2. Toma de decisiones
3. Conocimiento de sí mismo
4. Relaciones interpersonales
5. Comunicación efectiva o asertiva
6. Solución de problemas y conflictos
7. Pensamiento creativo
8. Manejo de sentimientos y emociones
9. Pensamiento crítico
10. Manejo de estrés y tensiones

a. Clases de habilidades sociales

Peñafiel & Serrano (2010), las clases de habilidades sociales se dividen en 3 según el tipo de capacidades que desarrollen, entre ellas tenemos:

- **Cognitivas:** Las cuales interfieren en el aspecto psicológico, están interrelacionadas con el pensamiento como:
 - Reconocer los estados de ánimo de uno mismo y de las demás personas.
 - Tener la habilidad para resolver enfrentamientos mediante la implementación de estrategias.
 - Examinar las conductas socialmente adecuadas, las necesidades, deseos, gustos en uno mismo y en los demás.

- **Emocional:** Son las habilidades relacionadas con la expresión y ejecución de diversas emociones como la felicidad, miedo, enojo, etc.

- **Instrumentales:** Involucradas con el actuar de la persona, por ejemplo:

- Las conductas verbales como hablar en público, pedir favores, formular y responder preguntas.

- Conductas no verbales como gestos, actitud y contacto visual.

b. Factores de habilidades sociales

Para Gismero (2010), detalla a continuación los factores, son:

- Autoexpresión en situaciones sociales: Es cuando uno se expresa de forma espontánea, sin presiones en cualquier tipo de situación.

- Protección de los derechos como consumidores: Es el comportamiento frente a personas desconocidas para defenderse de nuestros propios derechos como consumidores.

- Una expresión de enfado o insatisfacción: Con la idea de evitar problemas o enfrentamientos con los demás, se expresa en enfado, emociones negativas o desacuerdos.

- Rechazar y reducir la interacción: La capacidad de separar la interacción que no se quiere sostener con una persona, con la cual no queremos seguir hablando.

- Hacer peticiones: Es la capacidad para manifestar lo que queremos a otros sujetos.

- Empezar la interrelación positiva con el sexo opuesto: Al empezar entablando una conversación como preguntar algo.

c. Modelos teóricos referenciales de las Habilidades para la vida

Un programa se basa en una serie de modelos teóricos para estudiantes facilitando su desarrollo de una serie de habilidades sociales para tener como resultados de ambientes saludables.

- **Teoría del aprendizaje social**

Bandura (1987), aporó la “Teoría Cognitiva Social”, nuevas variables cognitivas. De acuerdo a este patrón “la función psicológica es la interrelación constante entre determinantes ambientales, individuales y conductuales” (p. 229).

Bandura (1977), el aprendizaje se presenta cuando una hace las cosas y también cuando uno observa los comportamientos de las demás personas. Lo cual es factible por la facultad que se tiene de poder manifestar mentalmente lo que percibimos. Bandura (1982), manifiesta entre entorno y comportamiento hay una retroalimentación de causa y efecto. Por consiguiente, cuando los determinantes interactúan, el modelo de interacción de los eventos ecológicos, el comportamiento personal y el comportamiento de interacción. El niño como también en otras ocasiones lo hace un adulto mediante la observación y aprende conductas sociales. Pero esto no es una simple imitación el observador debe anticipar el impacto positivo de la conducta en el aprendizaje.

- **Teoría de las inteligencias múltiples**

Howard (1993), nos proporcionó 8 inteligencias humanas, que incluyen: matemáticas, espacio, cuerpo, lenguaje, música, lógica interpersonal e intrapersonal y naturalista. Todas las personas nacemos con la misma sabiduría, pero se desarrollan en diferentes grados, es por ello que cuando tenemos problemas cada uno tiene distinta forma de resolverlo. Existe una amplia gama de enseñanza de habilidades y aplicación de diferentes métodos de enseñanza en cursos de habilidades para la vida. Se hace mayor énfasis a las inteligencias personales intrapersonal e interpersonal relacionadas con las interacciones que se tiene con otras personas generando empatía, asertividad y comunicación efectiva.

Gardner (2006), nos plantea que toda persona es diferente, su capacidad de pensar y de aprender. Esta teoría de la inteligencia nos muestra que todo alumno en el desarrollo del aprendizaje es único y responde formulando instrucciones.

Fonseca (2007), nos dice que el ser persona inteligente no quiere decir tener amplios conocimientos, capacidad memorística, pero también puede referirse a la capacidad de persuadir a otros, el poder de la palabra, expresar de forma adecuada sus ideas. Asimismo, la formación integral de los alumnos no solo debe ser formación cognitiva sino reforzar la formación emocional.

Daniel Goleman (1997), explicó dos tipos de inteligencia: las habilidades interpersonales es la habilidad para distinguir y entender las propias emociones y la inteligencia intrapersonal que busca comprender las emociones y sentimientos.

- **Teoría del desarrollo del ciclo de vida**

Baltes (1987), mencionó distintos momentos del cambio marca nuestra vida como el inicio en el campo académico, tener una pareja, etc. Si las personas quieren conseguir un incremento óptimo deben trabajar por ello en cada etapa. (p.128). Esta teoría del ciclo de vida se encarga de aprender. Esta teoría es responsable de los cambios de comportamiento de aprendizaje, para mantener el aprendizaje durante todo el proceso de vida.

- **Teoría de la resiliencia y riesgo**

Trata de explicar por qué ciertas personas responden mejor al estrés y la adversidad que otras.

Bernard (1987), detalla las razones de las personas que responden de una buena manera ante el estrés y al peligro. Diferencia a la juventud es la habilidad para resolver los problemas, la capacidad social, la autonomía y el sentido de intención. Las estrategias utilizadas en este método pueden maximizar la resiliencia y minimizar los riesgos, incluyendo no sólo los jóvenes, sino también sus familias y comunidades. El programa de habilidad para la vida tiene como objetivo advertir o

desencadenar comportamientos positivos específicos para reducir la agresividad en los jóvenes, evitar expulsiones o suspensiones, bajo el uso de sustancias tóxicas.

d. Características del Programa.

El programa va a permitir estimular, mejorar, desarrollar las habilidades sociales en el estudiante a través de reuniones utilizando herramientas de evaluación previa y posterior a la prueba una manera efectiva de enfrentar los desafíos de la vida diaria. Durante este periodo, se verificará la efectividad del programa psicológico “Fuerza Joven”, aplicado a un grupo de estudiantes de un centro educativo de Lima priorizando en 10 sesiones las 10 habilidades implementadas.

Toda sesión cuenta con sus propios objetivos permitiendo el desarrollo de cada habilidad social que queramos perfeccionar en nuestros estudiantes con una duración de 45 minutos.

e. Diseño de sesiones.

Minedu (2013), precisó que el currículo de aprendizaje debe responder a tres momentos de enseñanza, que es la base lógica para verificar el currículo de enseñanza - aprendizaje, se divide en inicio, desarrollo y cierre, a continuación, detallamos paso a paso:

1. Inicio.

Minedu (2005), la define como la primera parte que generó opiniones e impulso sobre el tema elegido para esta sesión (p.72). Aquí se proponen estrategias como lectura, imágenes, diálogos, videos, etc. Donde cada estudiante empezará a trabajar en su habilidad.

2. Desarrollo.

Minedu (2005), es la segunda parte en donde los estudiantes practican sus habilidades sociales en el trabajo de grupo, estas habilidades se aprenden con el tiempo, interactúan con sus compañeros a través de actividades propuestas para apoyar, reforzar y orientar sus habilidades sociales.

3. Cierre.

Según Tutoría y Orientación educativa, nos dice que intentamos abreviar las aportaciones de los alumnos y dar los comentarios más importantes sobre esta sesión. Es decir, se llega a una conclusión y la meta cognición buscando reforzar las habilidades sociales.

f. Después de la hora de tutoría.

Minedu (2005), nos menciona que se encuentra el tiempo de compilación que se ajuste al tema actual y resuma los resultados que obtuvimos (p.72). Esta es una actividad que le permitirá mejorar las habilidades sociales con todo lo aprendido a lo largo de nuestra vida.

g. Fundamento teórico de habilidades sociales

Caballo (2005), plantea que conductas con habilidades sociales son una serie de conductas expresadas por individuos en las relaciones interpersonales expresando sus actitudes, sentimientos, deseos, opiniones, derechos y respetando a los demás de una manera adecuada a la situación, y resolviendo regularmente los siguientes problemas urgentes mientras minimizan futuros problemas.

En los logros del aprendizaje el docente es parte esencial de los logros del educando y a medida de su progreso, el maestro se está separando para que los estudiantes puedan seguir desarrollando sus habilidades. Vygotsky señalo que trabajar en serán más enriquecedor y efectivo.

Hidalgo & Abarca (2005), sostiene que la persona tiene la capacidad para comprender, interpretar, distinguir y discutir generando estímulos sociales, como una opinión pública; generando una respuesta en el individuo como miembro de un grupo.

h. Características de habilidades sociales

Según Michelson (1993), sus características son:

- Se obtienen mediante observación, imitación, trabajos e información.

- Influyen el comportamiento verbal y no verbal.
- Consideran iniciativas y respuestas apropiadas.
- Resaltan el reforzamiento social
- Influyen las características ambientales.

i. Importancia de las habilidades sociales

Hops (1976), sostiene que mantener las relaciones sociales con los demás, se considera la conclusión básica del desarrollo social; es útil que los estudiantes capturen y utilicen las habilidades sociales para intervenir en su adaptación académica, social, y emocional de manera clave.

Valles & Valles (1996), es esencial el progreso de las habilidades sociales no solo es sustancial para la relación entre educandos, maestros y padres sino también que el niño aprenda las normas sociales cuando están en contacto. Esto es un desafío social primordial para el crecimiento de los niños, ahora y en el futuro.

j. Entrenamiento en habilidades sociales.

Según Caballo (2010) garantiza la potencia de aplicar todo tipo de habilidad en eventos críticos, la cual está determinada por factores conductuales y cognitivos. Entender su crecimiento de las habilidades en adolescencia es la forma en que las habilidades sociales se adquieren siendo adecuado para el desarrollo.

Según Argyle (1969), hace referencia a desarrollar madurez y experimentar habilidades sociales. A lo largo del camino la persona va aprendiendo sus propias experiencias y observa a los demás. Al prevenir los riesgos de las habilidades sociales, se deben considerar factores de protección y adaptabilidad, porque personas con autoestima estable, es comunicativa, segura de sí misma, tiene ideas claras, control emocional, puede enfrentar de manera efectiva toda adversidad o presión que se presente, de la mano con los recursos necesarios para resolver los problemas y tomar las mejores decisiones.

k. Componentes de las habilidades sociales

Según la valoración, Caballo (2005) entre 1970 y 1986, se dividen en conductuales, cognitivos y fisiológicos:

- **Habilidades conductuales:**

Las conductas de los individuos en las relaciones interpersonales siempre respetan los comportamientos de los demás. Tener habilidades conductuales es definir nuestra forma de comportamiento, como actuamos ante los demás. Al estudiar las habilidades sociales estamos aprendiendo buenas formas de comportarnos de manera eficaz y decisiva.

- **Habilidades cognitivas**

Aquí las personas pueden obtener información, procesarla y almacenarla en su memoria, luego recuperarla y usarla en la situación que más le convenga. El tener habilidades cognitivas nos permitirá solucionar problemas, tomar decisiones, tener un pensamiento creativo, crítico, autoconocimiento y autoevaluación.

- **Habilidades fisiológicas**

Los cambios fisiológicos pueden cambiar diferentes sistemas, activando o interrumpiendo las reacciones respiratorias, cardiovasculares, endocrinas, digestivas. Estos cambios son adaptativos porque ayuda adoptar el comportamiento más adecuado a la situación que provocó la respuesta emocional. La respuesta fisiológica determinada por el miedo permite una respuesta de lucha, huida o parálisis, mientras que la respuesta fisiológica determinada por la ansiedad permite reacciones de alerta, agilidad y recursos disponibles para afrontar los problemas de la mejor manera.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

El método empleado es hipotético deductivo por que se partió de la observación del fenómeno de la realidad escolar, creando una hipótesis para explicar el estudio, se pretende revelar el fenómeno y la deducción de proposiciones primordiales que vendría ser la consecuencias propias de la hipótesis (Hernández, 2018).

El enfoque empleado es cuantitativo, ya que utilizo la recolección y estudio de datos para responder incógnitas estableciendo patrones de comportamiento y comprobar hipótesis determinadas. (Hernández, 2018).

El nivel es aplicativo, ya que plantea, resolver el problema e interviene enmarcado en la innovación técnica, con procedimientos para solucionar y lograr un efecto positivo y favorable a la realidad, además requiere de herramientas estadísticas análisis de la capacidad, estudios repetitivos, el muestreo de aceptación entre otras operaciones (Fidias, 2012).

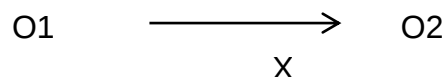
El tipo de investigación es aplicada, ya que permitió la generación de descubrimientos, y avances de la investigación principal, pero se caracteriza por la aplicación, basándose en los hallazgos tecnológicos y conocimientos que busca conocer para proceder, contribuir y finalmente cambiar la realidad (Murillo, 2008).

El diseño es de corte longitudinal, ya que utiliza procesos para estudiar los cambios en dos tiempos de medición y que estos se encuentran relacionados directamente con un periodo prolongado de tiempo (Myers, 2006).

La presente investigación es tipo experimental, diseño cuasi experimental. Es decir, existe manipulación deliberada de la variable independiente mientras que la variable dependiente se mide (Hernández, Fernández y Baptista, 2016).

Cuasi experimental: Pre. Posttest con grupo control y experimental. Que al primer grupo se le aplicará el programa psicológico y al segundo grupo no. Asimismo, será transversal porque el estudio es un determinado periodo de tiempo (Hernández, et al).

La gráfica del diseño se basa en el modelo:



Donde:

O1: Estudiantes antes de la aplicación del programa psicológico.

O2: Estudiantes después de la aplicación del programa psicológico.

X1: Programa psicológico “fuerza joven”.

3.2 Variables y Operacionalización

VARIABLES – INDICADORES

Variable 1: Programa psicológico “fuerza joven”

Variable2: Habilidades para la vida

Variable independiente: Programa Psicológico

Variable dependiente: Habilidades para la vida

Definición conceptual.

Según Choque (2008), su definición conceptual de las habilidades para la vida se refiere a expresiones en áreas de acción y motivación persona. Es un “puente” entre conocimientos, valores, e incentivos de comportamiento. En conclusión la facultad para adecuarse y efectuar comportamiento positivo es incontable, lo que permite a las personas hacer frente los requisitos y desafíos de la vida diaria, y su naturaleza y definiciones varían en diferentes culturas y contextos.

Definición operacional.

Las habilidades para la vida se aplican a través de un plan que consta de 8 sesiones para mejorar sus habilidades sociales, que incluyen (Anexo 2):

- Conocimiento sí mismo,

- Comunicación efectiva y asertiva,
- Solución de problemas y conflictos
- Empatía
- Pensamiento creativo
- Toma de decisiones,
- Pensamiento crítico,
- Manejo de tensiones y estrés
- Manejo de sentimientos y emociones
- En el ámbito del coaching, la toma de decisiones se realiza mediante técnicas de modelización, dinámicas y cuestionarios

Contrastación de Hipótesis

Se determinará si las hipótesis se comprobaran.

3.3 Población, muestra y muestreo

La Población

La población es el total de estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 0083 “SAN JUAN MASIAS” – Distrito de San Luis – Lima. Institución educativa pública de nivel secundaria una institución educativa de la ciudad de Lima. Teniendo las siguientes características sociodemográficas: Son estudiantes que provienen de zonas urbanas, de padres casados y convivientes, oscilan entre 12 y 16 años y matriculados en el respectivo año académico. Y conforman una población de 460 alumnos de secundaria.

Muestra

La muestra está constituida por el 10% (46 alumnos) del universo poblacional de secundaria del mencionado plantel, conformando los dos grupos parte del estudio.

Número de participantes

Participantes Intervención o Experimental: 23 adolescentes del Segundo grado Sección “A” del nivel secundario, constituido por 9 hombres y 14 mujeres.

Participantes Control: 23 adolescentes del Segundo grado “B” del nivel secundario, conformado por 11 hombres y 12 mujeres

Participantes Intervención: 23 adolescentes del Segundo grado Sección “A” del nivel secundario, constituido por 9 hombres y 14 mujeres

Criterios de Inclusión

- Estudiantes entre edades de 13 y 14 años.
- Estudiantes que se mostraron predispuestos a la participación del presente estudio.
- Estudiantes que respondieron a todas las preguntas del instrumento de medición.

- Estudiantes cuyos padres de familia dieron su consentimiento informado a los investigadores del presente trabajo de investigación.
- Estudiantes que aceptaron el consentimiento informado de manera personal.

Criterios de Exclusión

- Quienes no deseen participar de la investigación.
- Todos aquellos que no cumplan con los criterios de inclusión.

3.4 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Método

Cuantitativo es un proceso secuencial que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis y establece patrones de comportamiento y prueba teorías basadas en mediciones numéricas y análisis estadístico (Hernández, et al).

Técnica

Se aplicó la Técnica de evaluación psicométrica en donde utilizamos la batería de pruebas correspondientes.

Instrumento

Se aplicará la Escala de habilidades para la vida, con confiabilidad y validez (ver anexo). La escala de habilidades para la vida de Díaz, Rosero, Melo y Aponte (2013), es una herramienta de autogestión, que incluye 80 ítems, divididos en 10 dimensiones 1) autoconocimiento, 2) comprensión, 3) efectiva y comunicación asertiva, 4) Relaciones interpersonales, 5) Toma de decisiones, 6) resolución de problemas y conflictos, 7) Pensamiento creativo, 8) Pensamiento crítico, 9) Manejo de sentimientos y emociones y 10) Manejo de tensiones y estrés. Cada dimensión está representada por cuatro indicadores por dimensión. Cuenta con cinco opciones de respuesta que van de “siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y

nunca”. Los mismos que se aplicaran a participantes en forma voluntaria y en formato digital, para su posterior análisis. (Ver anexos)

3.5 Método de análisis de datos

Para el análisis de los datos de investigación se aplicó la desviación estándar ya media. Así mismo la comprobación de las hipótesis se aplicó mediante la prueba denominada T de Student para muestras independientes y para muestras relacionadas, con el fin de determinar si hubo efecto significativo en la variable dependiente y por consiguiente en el grupo experimental. Por otro lado, los resultados están acompañados de tablas unidimensionales. Todo el análisis estadístico de los datos fue procesado mediante el software SPSS versión 25 español y como medio auxiliar el programa de Excel, 2018.

3.6 Aspectos éticos:

Los psicólogos informan a los participantes acerca de:

- (1) Objetivo de la encuesta, duración estimada y procedimientos
- (2) Después de que comience su participación, tiene derecho a negarse a participar y retirarse de la investigación.
- (3) Consecuencias previsibles del rechazo o retirada.
- (4) Los factores razonablemente previsibles pueden afectar su voluntad de participar, como posibles riesgos, molestias o efectos adversos.
- (5) Cualquier posible beneficio de la investigación
- (6) Alcance de la confidencialidad
- (7) Incentivos a los participantes
- (8) A quien contactar para preguntar sobre los derechos de la investigación y los participantes de la investigación.

IV. RESULTADOS

Tabla 1. Análisis comparativo ANTES de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.

		N	Media	DS.
GE	1,00	23	39.00	07.65
GC	2,00	23	38.52	07.66

Leyenda: GE: Grupo experimental. GC: Grupo control.

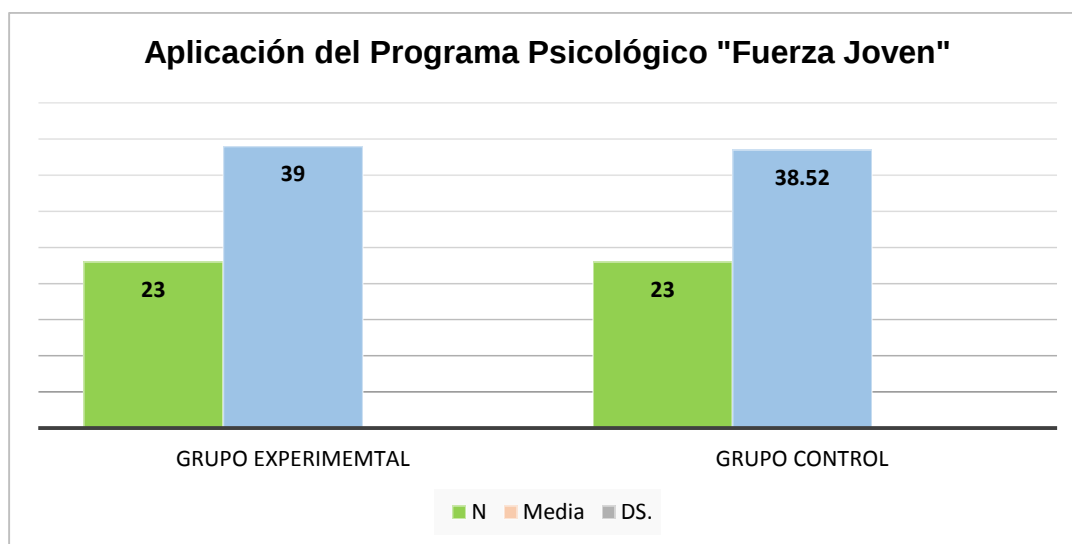
Prueba de		prueba t para la igualdad de		
Levene de igualdad		medias		
de varianzas				
F	Sig.	T	Gl	Sig. (bilateral)
0.02	0.87	0.21	44	0.83

P>0,05: No existe diferencia significativa.
Fuente: Elaboración propia - Programa SPSS

Se puede apreciar en la tabla 1 que los estudiantes del grupo experimental obtuvieron una media de 39 puntos mientras que el grupo control, 38.52 puntos, no existiendo diferencias significativas en ambos grupos ANTES de la aplicación del programa ($p>0,05$).

La prueba de Levene para la igualdad de varianzas nos indica si podemos o no suponer varianzas iguales. Así la probabilidad asociada al estadístico Levene es >0.05 , suponemos varianzas iguales y si es <0.05 , suponemos varianzas distintas.

La tabla de resultados de SPSS nos muestra las dos posibles condiciones que se pueden dar en relación a la varianza, que sean iguales o no. En nuestro caso el estadístico de Levene toma el valor 0,02 y su valor p (también conocido como significación estadística) toma el valor 0,83 esto nos dice que se puede asumir el supuesto de igualdad de las varianzas de las dos muestras.



Gráfica 1. Análisis comparativo ANTES de la aplicación del programa psicológico "Fuerza Joven" en las habilidades para la vida en el GE. y GC.

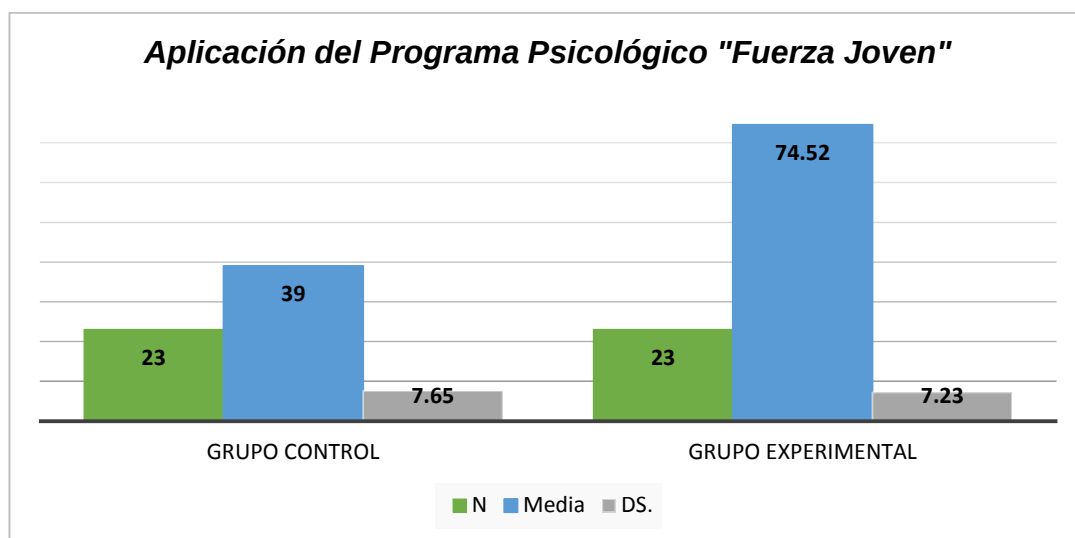
En el gráfico 1, se puede observar que el grupo experimental los 23 alumnos tienen una media de 39 y los 23 alumnos del grupo control tienen una media de 38.52 demostrando que en ambos grupos no hay ninguna diferencia significativa.

Tabla 2. Análisis comparativo DESPUÉS de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. y GC.

Grupo/Después		N	Media	DS.
GE	1,00	23	74.52	7.23
GC	2,00	23	42.56	6.10
<i>Leyenda: GE: Grupo experimental. GC: Grupo control. Programa spss</i>				
Prueba de				
Levene de igualdad		prueba t para la igualdad de		
de varianzas		medias		
				Sig.
F	Sig.	T	Gl	(bilateral)
0.09	0.75	16.19	44	0.00
<i>P<0,01: existe diferencia altamente significativa.</i>				
<i>Fuente: Elaboración propia - Programa SPSS</i>				

Se puede apreciar en la tabla 2 que los estudiantes del grupo experimental obtuvieron una media de 74.52 puntos mientras que el grupo control, 42.56 puntos, existiendo diferencias significativas en ambos grupos DESPUÉS de la aplicación del programa ($p<0,01$). Por lo tanto, el programa tiene efectos significativos en las habilidades para la vida en los estudiantes del grupo experimental.

El estadístico de Levene toma el valor 0,09 y $p = 0,00$; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, se comprueba que si mejora significativamente el desarrollo de habilidades para la vida.



Gráfica 2. Análisis comparativo *DESPUES* de la aplicación del programa psicológico "Fuerza Joven" en las habilidades para la vida en el GE. y GC.

En el gráfico 2, se puede observar que el grupo control los 23 alumnos tienen una media de 39 y una desviación estándar de 7.65; y en el grupo experimental los 23 alumnos tienen una media de 74.52 y una desviación estándar de 7.23; demostrando que en el grupo control la media se mantiene y en el grupo experimental la media aumentó demostrando la efectividad de la aplicación del programa.

Tabla 3. Análisis comparativo ANTES-DESPUÉS de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GE. Y GC.

Habilidades	Media	N	DS.
Antes GE	39.00	23	7.65
Después GE	74.52	23	7.23

Leyenda: GE: Grupo experimental. GC: Grupo control.

Grupo	Media	DS.	T	GI	Sig. (bilateral)
Antes					
GE	-		-		
Después	35.52	8.73	19.49	22	0,00
GE					

P<0,01: existe diferencia altamente significativa.

Fuente: Elaboración propia - Programa SPSS

Se puede apreciar en la tabla 3, que los estudiantes del grupo experimental, ANTES de la aplicación del programa obtuvieron una media de 39 puntos, mientras que DESPUÉS obtuvieron una media de 74.52 puntos, existiendo diferencia altamente significativa ($p<0,01$) demostrando así que el programa incrementa las habilidades para la vida de los estudiantes pertenecientes al grupo experimental.

Tabla 4. Análisis comparativo ANTES-DESPUÉS de la aplicación del programa psicológico “Fuerza Joven” en las habilidades para la vida en el GC.

Habilidades	Media	N	DS.
Antes GC	38.52	23	7.66
Después GC	42.56	23	6.10

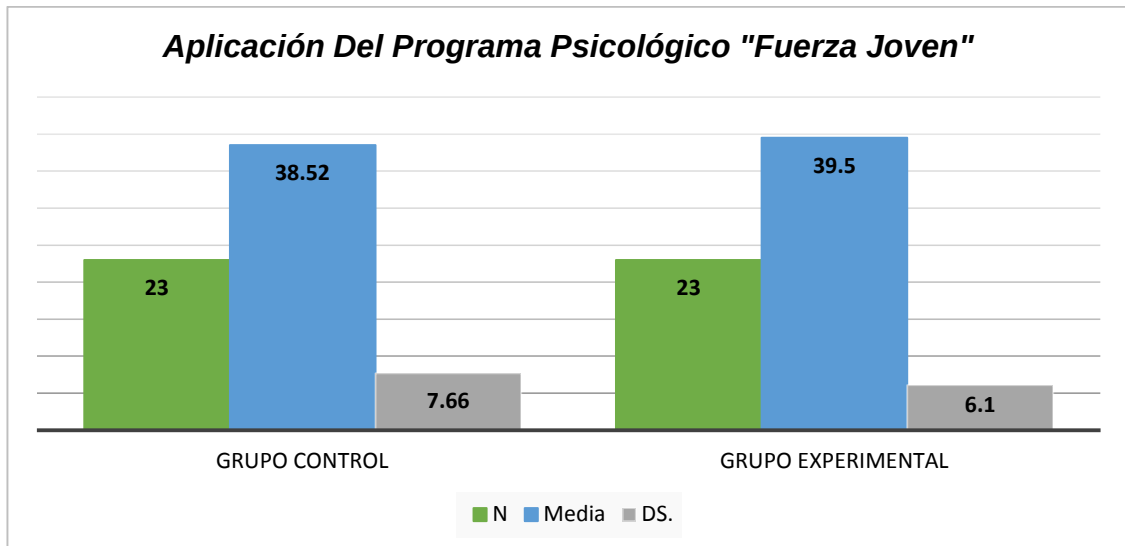
Leyenda: GE: Grupo experimental. GC: Grupo control.

Grupo	Media	DS.	T	GI	Sig. (bilateral)
Antes					
GC	-4.04	9.67	-	22	0.06
Después			2.00		
GC					

P>0,05: No existe diferencia significativa.

Fuente: Elaboración propia - Programa SPSS

Se puede apreciar en la tabla 4, que los estudiantes del grupo control, ANTES de la aplicación del programa obtuvieron una media de 38.52 puntos, mientras que DESPUÉS obtuvieron una media de 42.56 puntos, no existiendo diferencia significativa ($p>0,05$) queda demostrado que la NO aplicación del programa NO incrementa las habilidades para la vida de los estudiantes pertenecientes al grupo control.



Gráfica 3. Análisis comparativo ANTES de la aplicación del programa psicológico "Fuerza Joven" en las habilidades para la vida en el GE. y GC.

En el gráfico 3, se puede observar que el grupo control los 23 alumnos tienen una media de 38.52 y una desviación estándar de 7.66; y en el grupo experimental los 23 alumnos tienen una media de 39.5 y una desviación estándar de 6.1; demostrando que en el grupo control y experimental la media y desviación estándar se mantienen, es decir no hay cambios significativos.

V. DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue determinar los efectos de un programa psicológico “Fuerza joven” en las habilidades sociales para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. En los resultados generales y respondiendo a la Hipótesis se confirma que existe efectos significativos del mencionado programa. Ello significa la importancia del programa psicológico en los estudiantes de secundaria. Este programa se basa en varios pilares muy importantes como: Experiencia Demostrativa (ED). Teoría de educación constructiva. Desarrollo comunidades saludables. Promoción de escuelas saludables. Estilos de vida saludable y habilidades para la vida y finalmente, la Teoría de riesgo y resiliencia. Tiene como objetivo el desarrollo de las habilidades en jóvenes. Con respecto a la variable dependiente la (OMS) dice: "Las habilidades para la vida son innumerables, la naturaleza y definición de habilidades para la vida es probable que difieran en culturas y escenarios. El concepto es así altamente elástico y se ha estirado para abrazar una muy amplia gama de habilidades. Esto es problemático porque Si todas las habilidades son relevantes para la vida, el concepto tiene poco uso. Además, ha habido dificultades traduciendo el concepto a diferentes idiomas, con elementos adicionales o interpretaciones que aparecen en diferentes áreas de habla de lenguaje. Gran parte del discurso se ha centrado en un rango habilidades psicosociales, basadas en el estudio en las ciencias sociales, la psicología y el 'nuevo sociología de la infancia "que apunta hacia su importancia para nuestra protección y bienestar y nuestra capacidad de vivir vidas productivas, significativas y vidas satisfactorias. En combinación con la comunicación habilidades, estas permiten a las personas interactuar apropiadamente y administrar su propia emocional estado. Con el apoyo del conocimiento relevante son considerados como instrumentos para permitirnósnos negociar y protegernos de una multitud de ambientes y comportamientos riesgosos. Ellos tienen también se convierten en un foco para apoyar a las vulnerables poblaciones cuya exposición a tales riesgos es particularmente alto.

Por otro lado, en la revisión de estudios cuasi experimentales a nivel internacional podemos ver el trabajo de Gonzales, Ampudia & Guevara (2012), su objetivo principal es analizar el efecto en lo cognitivo y conductual del programa de

intervención, también el impacto en la depresión, ansiedad, autoestima. Su metodología utilizada para medir variables fueron 4 escalas: escala de conducta asertiva, inventario de autoestima, escala de depresión y escala de ansiedad para niños. Los resultados obtenidos indican que los participantes en grupos de control y experimental mejoraron significativamente sus habilidades sociales y los participantes en el grupo experimental aliviaron los síntomas de depresión.

El Buen Pastor” que tiene como objetivo del plan de intervención psicoeducativa para los niños(as) de secundaria, optimizar sus habilidades y sus campos. Los resultados obtenidos mostraron que los participantes del grupo experimental perfeccionaron sus habilidades de interacción social, lograron cambiar conductas inapropiadas y reemplazaron estas conductas por una serie de conductas socialmente efectivas.

En lo descrito anteriormente podemos señalar la importancia del programa psicológico “fuerza joven” en el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa de la ciudad de Lima, y lo resaltante de estos efectos en la vida presente y futura de este grupo que participo en el desarrollo de las sesiones del mencionado programa.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA

Con respecto a la hipótesis general, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, obtuvieron mejoras en las habilidades para la vida aumentando la empatía, relaciones interpersonales, autoestima, toma de decisiones, solución de problemas, comunicación asertiva, pensamiento creativo y crítico.

SEGUNDA

Con respecto a la hipótesis específica 1, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron una mejora en el conocimiento de sí mismo, aprendiendo a ser capaz de identificar y demostrar virtudes positivas para su desarrollo integral y aprender a reconocer sus defectos para afrontarlos y superarlos.

TERCERA

Con respecto a la hipótesis específica 2, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron una mejora en la empatía, permitiéndoles comprender a las personas con quienes socializan asegurando una comunicación asertiva fortaleciendo sus relaciones interpersonales

CUARTO

Con respecto a la hipótesis específica 3, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron una mejora en la comunicación afectiva y asertiva, facilitando la expresión de sus ideas,

sentimientos, necesidades de una manera segura y respetando a las demás personas.

QUINTO

Con respecto a la hipótesis específica 4, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron una mejora en las relaciones interpersonales para el desarrollo integral del individuo, fortaleciendo su capacidad escucha y una comunicación asertiva, asegurando su adaptación positiva.

SEXTO

Con respecto a la hipótesis específica 5, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron una mejora para la toma de decisiones adecuadas y fortaleciendo criterios para las mismas.

SEPTIMO

Con respecto a la hipótesis específica 6, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron mejora para la solución de problemas y conflictos en la sociedad permitiendo el reconocimiento de situaciones negativas para ser solucionadas.

OCTAVO

Con respecto a la hipótesis específica 7, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron mejora

en el pensamiento creativo, aumentando el desarrollo de nuevas ideas y conceptos, creando soluciones novedosas y originales ante situaciones adversas.

NOVENO

Con respecto a la hipótesis específica 8, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron mejora en el pensamiento crítico ayudando la comprensión y el juicio para la toma de decisiones.

DÉCIMO

Con respecto a la hipótesis específica 9, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, mostraron mejora en los sentimientos y emociones permitiéndoles aceptarse a ellos mismos y relacionarse de una manera adecuada con los demás favoreciendo el cumplimiento de sus metas personales.

DÉCIMO PRIMERO

Con respecto a la hipótesis específica 10, se demostró que después de la aplicación del programa los estudiantes del grupo experimental, se obtuvo aminorar la tensión y el estrés brindándoles autocontrol y equilibrio personal permitiéndole cumplir sus actividades de manera óptima.

VII. RECOMENDACIONES

Después de comprender las conclusiones de este trabajo de investigación, se recomienda las siguientes actividades:

- Establecer una campaña de sensibilización sobre la importancia del desarrollo de las habilidades para la vida, enfocado hacia los adolescentes, tratando de involucrar a los diferentes organismos del estado, para que puedan apoyar a esta población que cada vez es más vulnerable.
- Realizar un programa de desarrollo o estimulación, este programa debe involucrar a padres de familia y profesores, que a través del conjunto de técnicas de intervención educativa impulsaran el desarrollo cognitivo, social y emocional.
- Realizar talleres para mejorar y optimizar las relaciones sociales con sus padres, generará en el adolescente un bienestar general y a su vez un buen desarrollo de las habilidades.
- Realizar otros estudios con variables similares para tener referentes que nos permitan tener un amplio panorama e ir conociendo y mejorando la realidad de dicha organización y de la población en general.
- A los investigadores, hacer uso del presente estudio para que posteriormente trabajen con variables similares al trabajo de investigación y logren tener una mejor perspectiva de la realidad estudiantil.

REFERENCIAS

- ❖ Acuña, Facho y Velásquez (2015) Efectividad de un Programa educativo para fortalecer las. Habilidades Sociales para mejorar las habilidades sociales en los niños en edad escolar en una I.E. Chiclayo – 2014. Universidad nacional Pedro Ruiz Gallo.
- ❖ Aguilar, ML. (2016). Programa de Habilidades para la Vida, para mejorar las Habilidades Sociales en estudiantes de 5to. Y 6to. Grado de Primaria de la IE. N° 5136 Fernando Belaunde Terry; Callao – 2016. Universidad Cesar Vallejo. Lima Perú
- ❖ Aramburu, E. y Arias, R. (2002). Nuevos rostros y viejas costumbres. Sexualidad y salud reproductiva entre jóvenes andinos. Lima: Redes Jóvenes
- ❖ Araya, V.; Alfaro, M. y Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. Revista de educación Laurus, 13 (24). pp. 76-92 Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela
- ❖ Arellano, M. (2012). Efectos de un Programa de Intervención Psicoeducativa para la Optimización de las Habilidades Sociales de Alumnos de Primer Grado de Educación Secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor (Tesis de Maestría inédita). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- ❖ Argyle, M., Kendon, A. (1967). The experimental analysis of social performance. Adv.exp.soc. Psychol.
- ❖ Asociación Psicológica Americana (APA, 2010) Manual de Publicaciones de Investigaciones. Recuperado: http://www.psicologia.unam.mx/documentopdf/comite_etica/Codigo_APA.PDF
- ❖ Avendaño, A. (2009). Actitudes, prejuicios y nivel de conocimientos hacia la masturbación de acuerdo a género en un grupo de adolescentes. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.

- ❖ Baltes & Reinhold (1987) Further Testing of Limits of Cognitive Plasticity: Negative Age Differences in a Mnemonic Skill Are Robust Max Planck Institute for Human Development and Education. First published in: Cognitive functioning and social structure over the life course / ed. by Carmi Schooler .. - Norwood, NJ: Ablex Publ., 1987, S. 95-119, ISBN 0-89391-410-X
- ❖ Bandura, A. (1987). Teoría del aprendizaje social. Editorial S. L. U. Espasa Libros. Madrid. pp. 30-86
- ❖ Benítez, L. (2011). Convivencia escolar y calidad educativa. Revista Cultura, 25, pp. 143-145. Universidad San Martín de Porres, Perú
- ❖ Bernal, KA. (2018) Programa “fastuosa” en habilidades sociales en adolescentes femeninas-chiclayo, 2007. Universidad Señor Sipán.
- ❖ Bernad, C. (1867) Citado por Slipack, O. (1991) Historia y concepto del estrés 1.parte ALCMEON 3: 355-360.
- ❖ Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Revista Fundamentos en Humanidades.
- ❖ Boada, CA. (2017), Habilidades sociales en estudiantes del 1er. año de secundaria de la Institución Educativa Pública “Libertad” No. 597 de Año Nuevo, Comas, 2017. Universidad Particular Inca Garcilazo de la Vega.
- ❖ Boza, A. (2001) Los Equipos de Orientación Educativa de zona de Andalucía. Agora digital, ISSN-e 1577-9831.
- ❖ Caballo, V. (1997). Entrenamiento de las habilidades sociales. 2a ed. Madrid: Siglo Veintiuno.
- ❖ Camacho, C. y Camacho, M. (2005). Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, pp.1-27.

- ❖ Casas, J., Ceñal, M., Del Rosal, T., Jurado, J., y De la Serna, O. (2006). Conceptos esenciales de la adolescencia. Criterios cronológicos, físicofuncionales, psicológicos y sociales. Revista Medicine.
- ❖ Cecjas (1992) La adaptación curricular y la programación de aula. Disponible de
- ❖ https://www.researchgate.net/publication/257652014_La_adaptacion_curricular_y_la_programacion_de_aula
- ❖ Combs y Slaby. (1993) citado por vivir con otros Programa De Desarrollo De Habilidades Sociales. Página 18. Ediciones. Universitaria, Santiago, Chile.
- ❖ Christoff y Colls (1985) citado por Carmen y Nureya, 1990.Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Psicología.1990, 22(2)
- ❖ Choque, Raúl (2008): Habilidades para la vida en el ámbito escolar. En Signo Educativo, Lima, Perú — Año 17.
- ❖ Choque, R. (2007). Eficacia del Programa Educativo de Habilidades para la Vida en Adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Huancavelica, 2006. (Tesis de Maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- ❖ Choque, R., y Chirinos, J. (2009). Eficacia del programa de habilidades para la vida en adolescentes escolares de Huancavelica, Perú. Revista de Salud Pública, 11(1).
- ❖ Coll, C.; Martín, M.; Mauri, T.; Miras, M.; Onrubia, J.; Solé, I. y Zabala, A. (2010). El constructivismo en el aula. Editorial Grao. Barcelona, España.
- ❖ Coll, C.; Pozo, J.; Sarabia, B. y Valls, E. (2009). Los contenidos de la reforma. Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes. Editorial Santillana. Madrid.

- ❖ Delors, J. (1998) La Educación encierra un tesoro. Editorial UNESCO Santillana. Madrid.
- ❖ Erikson, Eric. O Ciclo de vida completo. Porto Alegre: Artmed, 1998.
- ❖ Gardner, H. (2006). Multiple intelligences: New horizons. Nueva York: Basic Books.
- ❖ García, CR. (2005) Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Universidad Nacional de San Marcos.
- ❖ Gaspar, V. (2017) Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes de la Red Educativa 13, UGEL 04 de Comas-2017. Universidad César Vallejo. Lima-Perú.
- ❖ Galarza, C. (2012) Relación entre el Nivel de Habilidades Sociales y el Clima Social Familiar de los adolescentes de la I.E.N.Fe y Alegría 11. Universidad Nacional Mayor San Marcos. Lima-Perú.
- ❖ Gismero, E. (2010). Escala de Habilidades Sociales. (3° ed.). Madrid: TEA Ediciones, S.A.
- ❖ Goleman D. (1997). La inteligencia emocional. Buenos Aires. Argentina: Vergara.
- ❖ Goldstein, H., y Morgan, L. (2002). Social interaction and models of relationship and friendship development. En H. Goldstein, L. A. Kaczmarek, & K. English (Eds.), Promoting social communication: Children with developmental disabilities from birth to adolescence (pp. 5-25). Baltimore: Paul Brookes
- ❖ González, Ampudia, Guevara (2012). Los efectos del programa de intervención para el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes institucionalizados. (8 a 12 años). (Tesis de maestría). Colombia.
- ❖ Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de

<http://upla.edu.pe/portal/wpcontent/uploads/2017/01/Hern%C3%A1ndez-R.-2014-Metodologia-de-laInvestigacion.pdf.pdf>

- ❖ Hidalgo, C. y Abarca, N. (2000) Comunicación interpersonal: programa de entrenamiento en habilidades sociales. Santiago: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- ❖ Hop Products Approx. (1976) Harvest proeessed to extraet and pellets. Further inerease expected
- ❖ Keller (2004) citado por Hanbury, C. y Malti, T. (2011). Seguimiento y evaluación de las habilidades para la vida orientadas al desarrollo de la juventud. Suiza: Jacobs Foundation.
- ❖ Lewinsohn, P., Rohde, P., Seeley, J., Klein, D., & Gotlib, I. (2000). Natural course of adolescent majordepressive disorder in a community sample: Predictors of recurrence in Young adults. *The American Journal of Psychiatry*, 157 (10), 1584-1597.
- ❖ Preciado, S. (2014) “Fortalecimiento de habilidades para la vida como factores psicosociales en la educación para la resiliencia”
- ❖ L. Mangrulkar; C.V. Whitman; M. Posner (2001). Fundamentos teóricos del enfoque de habilidades para la vida. En: *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. OPS. ASDI – Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo.
- ❖ Marañón, MC. (2014) Enfoque de habilidades para la vida. , Universidad Autónoma de Hidalgo, México
- ❖ Melero, J. C. (2010). Habilidades para la vida: Un modelo para educar con sentido. Zaragoza: II Seminario de la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud. Recuperado de: <http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SaludConsumo/Documentos/docs/Profesionales/Salud%20publica/Promoci%C3%B3n%20salud%20escuela/Red%20>

- ❖ Meyer & Farrell (1998) Social skills training to promote resilience in urban sixth-grade students: One product of an action research strategy to prevent youth violence in high-risk environments. Pittsburgh Tomo 21, N. ° 4, (Nov 1998): 461.
- ❖ Michelson y Cols (1987). Las habilidades sociales en la infancia. Barcelona. España: Martínez Roca.
- ❖ Ministerio de Educación (2005). Tutoría y orientación educativa en la educación secundaria. Lima. Perú: Ministerio de Educación
- ❖ Minedu (2013). Diseño de sesiones de aprendizaje en la educación básica regular. Lima. Perú: Ministerio de Educación
- ❖ Morales et al (2013) Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de zona rural. *REDIE* [online]. 2013, vol.15, n.3, pp.98-113. ISSN 1607-4041
- ❖ Morales, F., Moya, C., Gavidia, E. y Cuadros, I. (2007). Psicología social. (3a ed.). Madrid: McGraw-Hill.
- ❖ Monjas, I. (1992). Evaluación de la competencia social y las habilidades sociales en la edad escolar: En M. Verado (Dir.). Revista de evaluación curricular. Una guía para la evaluación psicopedagógica. Madrid: siglo veintiuno.
- ❖ OMS. (2015). Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente. Ginebra, Organización Mundial de la Salud
- ❖ Ortega, V. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades sociales para fomentar la mejora de relaciones interpersonales dirigido a un grupo de sexto grado de educación primaria. México, D.F.: Universidad Pedagógica Nacional.
- ❖ Ortiz, A. (2008). Diccionario de pedagogía, didáctica y metodológica. Madrid. España: Cepediz
- ❖ Ortiz, D. (2015). El Constructivismo. Teoría y Método de enseñanza. Universidad Politécnica Salesiana. Cuenca Ecuador. Recuperado de: www.redalyc.org/pdf4418/441846096005.pdf

- ❖ Peñafiel y Serrano (2010) Habilidades sociales. Editorial Porvenir. España.
- ❖ Rychen & Sarganik, 2003, citados en Hanbury & Malti, (2011) citado por. Seguimiento y evaluación de las habilidades para la vida orientadas al desarrollo de la juventud. Suiza: Jacobs Foundation
- ❖ Savarimuthu, E. R. (2018). Habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Chiclayo, agosto a diciembre de 2017. (Tesis de pregrado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú
- ❖ Sparrow, CM (2007) Efecto de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en un grupo de jóvenes con esquizofrenia. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima-Perú.
- ❖ Valles y Valles (1996). Las habilidades sociales en la escuela., Madrid: Editorial Eos.

ANEXOS

Anexo 1

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD (autores)

Anexo 2

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD (asesor)

Anexo 3

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variables	Dimensiones	Niveles de Medición	Índice	Instrumento
Programa psicológico (Variable independiente)	-Desarrollo personal -Derecho -Equidad de genero	Nominal	No se especifica	Programa psicológico
Habilidades para la vida (Variable dependiente)	Conocimiento de sí mismo Empatía Comunicación efectiva y asertiva Relaciones interpersonales Toma de decisión Solución de conflictos y problemas Pensamiento creativo Pensamiento crítico	Ordinal Ítems 1 a 8 Ítems 09 al 16 Ítems Comunicación efectiva y asertiva 17 al 24 Ítems Relaciones interpersonales 25 al 32 Ítems Toma de decisiones. 33 al 40 Solución de problemas y conflictos. 41 al 48 Ítems Pensamiento creativo. 49 al 56 Ítems Pensamiento crítico. 57 al 64 Ítems Manejo de sentimientos y emociones. 65 al 72	De 0 a 24 puntos (Desarrollo insuficiente) De 24 a 47 puntos (Desarrollo bajo de habilidades para la vida) De 48 a 71 puntos (Desarrollo intermedio de habilidades para la vida) De 72 a 93 puntos. (Desarrollo óptimo de habilidades para la vida)	Escala de evaluación (Requiere Ayuda Especial) (Requiere Reforzamiento)

	Manejo de sentimientos y emociones Manejo de tensiones y estrés	items Manejo de tensiones y estrés. 73 al 80 Escala ordinal Cuenta con cinco opciones de respuesta que van de “siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca”		(Requiere Reforzamiento) (Desarrollo Óptimo)
--	---	---	--	--

Anexo 4

Instrumento N°1

Ficha Técnica:

Instrumento: Escala de Habilidades para la Vida

Las siguientes pruebas están diseñadas para determinar sus habilidades para la vida y que se desarrollen en adolescentes, jóvenes de 15 a 25 años. Esta herramienta es parte del proceso de investigación y no tiene carácter evaluativo. Dado que la información es confidencial, puede responder con total confianza. La escala utilizada es de tipo Likert que contiene en cada premisa una oración, y debes responder indicando una de las siguientes opciones: Siempre (S), Casi Siempre (CS), Algunas Veces (AV), Casi Nunca (CN) y Nunca (N).

Validez del instrumento

Como evidencia se realizó seguimiento de revisión de contenido, confirmación de revisión de expertos y análisis de unidimensional basado en correlación binaria.

Primero para la confirmación por parte del juez presentaron 160 elementos opcionales a 4 expertos. Los criterios de evaluación de estos elementos son consistencia, claridad, relevancia y adecuación. Teniendo en cuenta los resultados de la entrega, se decidió retener los 80 ítems originalmente propuestos, aunque hay motivos para aclarar que esto no significa que los 80 ítems originales fueran rechazados. Al contrario, la revisión mostró la calidad del contenido, pero fue correcta, por eso se utilizó estos ítems para pruebas piloto para determinar los ítems más representativos.

Finalmente, se realiza una correlación binaria sobre el total de las 10 dimensiones, para comprobar si están correlacionadas y si es positiva.

Confiabilidad del instrumento

Para evaluar la fiabilidad, consistencia interna y factorial del instrumento se calculó: Consistencia interna a partir del coeficiente Alpha de Cronbach ($>.70$), este se calculó para la escala general y para cada una de las dimensiones (Oviedo & CampoArias, 2005). Para la bondad de ajuste en la factorial confirmatoria se tomaron como base, la raíz cuadrada media de error de aproximación ($RMSEA <.06$), la razón de chi-cuadrado sobre los grados de libertad ($CMIN/DF < 3$) y el índice global de bondad de ajuste ($GFI < .9$). Estos puntos de corte se tomaron de las propuestas de Schumacker y Lomax (2010), Byrne (2010), Kline (2011).

Instrumento N° 2

Ficha técnica

Programa psicológico	
Nombre	Habilidades para la vida
Autores	Br. Galindo Pérez Junior Alonso Br Cortez Cotrina Cesar Humberto
Ejes temáticos	• Desarrollo Personal • Derechos • Equidad de género
Propósito	Bienestar y desarrollo integral de adolescentes

Características	
Numero de módulos temáticos	6 módulos
Numero de sesiones aplicadas	10 sesiones de trabajo
Tiempo de administración	45 minutos por sesión de trabajo
Público Objetivo Principal	Los adolescentes masculinos y femeninos, del sistema escolar pueden o no recibir capacitación previa en temas de salud sexual, salud sexual y reproductiva (excepto en los contenidos especificados en el currículo escolar del Ministerio de Educación).
Público Objetivo Secundario	Padres y profesores adolescentes en el principal público objetivo.
Marco Conceptual	○ Experiencia Demostrativa (ED) ○ Teoría Constructivista de la Educación ○ Desarrollo de comunidades saludables ○ Escuelas promotoras de salud ○ Estilos de vida saludables y habilidades para la vida ○ Teoría de resiliencia y riesgo
	○ Mejorar la satisfacción con las necesidades y el autocuidado ○ Incrementar el nivel de promoción y prevención ○ Reducir la desigualdad de oportunidades

Desafíos	
Habilidades para la vida	○ Habilidades sociales ○ Habilidades cognitivas ○ Habilidades para el control de las emociones

Validez del instrumento

Para el proceso de revisión del contenido, con las evidencias de validez ya obtenidas por jueces expertos y análisis de unidimensionalidad a partir de correlaciones bivariadas.

Primero es la validación por los jueces, se exponen 180 ítems a 7 expertos. Sus criterios de evaluación fueron coherencia, claridad relevancia y suficiencia. Tomando en cuenta en los resultados entregados se decidió mantener los 80 ítems originalmente propuestos hayan sido rechazados. La revisión muestra el jaez del contenido, pero se ha decidido tratar un cierto número de ítems. Realizar proyectos piloto es para escoger los proyectos más representativos. Realizar proyectos piloto para seleccionar los proyectos más representativos sin fatiga de los participantes.

Finalmente, se realizó una correlación binaria sobre el total de las 10 dimensiones para comprobar si están correlacionadas y si la correlación es positiva en todos los casos.

Confiabilidad del instrumento

Para evaluar la fiabilidad, consistencia interna y factorial del instrumento se calculó: Consistencia interna a partir del coeficiente Alpha de Cronbach ($>.70$), este se calculó para la escala general y para cada una de las dimensiones (Oviedo & CampoArias, 2005). Para la bondad de ajuste en el factorial confirmatoria se tomaron como base, la raíz cuadrada media de error de aproximación ($RMSEA < .06$), la razón de chi-cuadrado sobre los grados de libertad ($CMIN/DF < 3$) y el índice global de bondad de ajuste ($GFI < .9$). Estos puntos de corte se tomaron de las propuestas de Schumacker y Lomax (2010), Byrne (2010), Kline (2011), Harrington (2009) y Manzano y Zamora (2009).

Anexo 05

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN
¿Cuál es el efecto del programa psicológico “fuerza joven” en las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria, 2017?	Determinar de qué manera la aplicación del programa psicológico “fuerza joven” mejora las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.	Existe influencia del programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de las habilidades para la vida, en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.	VARIABLE 1 Programa psicológico “fuerza joven”.	Nivel: Aplicativo Método: Hipotético deductivo Enfoque: Cuantitativo Forma: Cuasi experimental	Experimental	I.E 0083 “San Juan Masías”, distrito de San Luis, Lima. Institución educativa pública de nivel secundaria. Sus edades de estos estudiantes oscilan entre los 12 y 16 años, ambos géneros, provenientes de zonas urbanas, padres casados y convivientes, además matriculados en el respectivo año académico, conforman una población de 460 alumnos de secundaria.
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPOTESIS ESPECÍFICAS	VARIABLE 2			MUESTRA
Problema específico 1 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el conocimiento de sí mismo en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017.	Objetivo específico 1 Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el conocimiento de sí mismo en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.	Hipótesis específica 1 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora del conocimiento de sí mismo en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.	Habilidades para la vida			Constituida por 46 adolescentes; 23 grupo control y 23 del grupo experimental
Problema específico 2	Objetivo específico 2	Hipótesis específica 2				

¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la empatía en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017. Problema específico 3 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la comunicación efectiva y asertiva en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017. Problema específico 4 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017. Problema específico 5 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la toma de decisiones en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017.	Fijar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la empatía en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Objetivo específico 3 Delimitar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la comunicación efectiva y asertiva en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017 Objetivo específico 4 Precisar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Objetivo específico 5 Delimitar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la toma de decisiones en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.	Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de la empatía en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Hipótesis específica 3 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de la comunicación efectiva y asertiva en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017 Hipótesis específica 4 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de las relaciones interpersonales en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017 Hipótesis específica 5 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de las tomas de decisiones en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Hipótesis específica 6				
--	--	---	--	--	--	--

Problema específico 6 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la solución de problemas y conflictos en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017. Problema específico 7 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento creativo en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017. Problema específico 8 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento crítico en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017. Problema específico 9 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar los sentimientos y emociones en un	Objetivo específico 6 Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar la solución de problemas y conflictos en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Objetivo específico 7 Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento creativo en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Objetivo específico 8 Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar el pensamiento crítico en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Objetivo específico 9 Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para mejorar los sentimientos y emociones en un	Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de soluciones de problemas y conflictos en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Hipótesis específica 7 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora del pensamiento creativo en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Hipótesis específica 8 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora del pensamiento crítico en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Hipótesis específica 9 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” en la mejora de los sentimientos y emociones en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.				
---	---	--	--	--	--	--

grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017. Problema específico 10 ¿Cuál es la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para aminorar la tensión y estrés en un grupo de estudiantes de secundaria? Lima, 2017.	grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017. Objetivo específico 10 Determinar la influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para aminorar la tensión y estrés en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.	Hipótesis específica 10 Existe influencia del Programa psicológico “fuerza joven” para aminorar la tensión y estrés en un grupo de estudiantes de secundaria. Lima, 2017.				
INSTRUMENTOS				METODOS DE ANALISIS DE DATOS		
Instrumento: Escala de habilidades para la vida Autores: Díaz, Rosero, Melo y Aponte Año: 2013 Ámbito de Aplicación: Adolescentes y jóvenes Forma de Administración: Individual y colectiva				Cuantitativo; es un proceso secuencial que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.		

Anexo 06

Escala de habilidades para la vida

Nombres: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Grado: _____

El siguiente test tiene como objetivo identificar el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes y jóvenes entre 15 y 25 años. Este instrumento hace parte de un proceso de investigación y no se presenta con carácter evaluativo. Por tanto, puede responder con plena tranquilidad pues la información es confidencial. Cada uno de los ítems son afirmaciones y usted debe responder señalando una de las siguientes opciones: S: Siempre; CS: Casi Siempre; AV: Algunas Veces; CN: Casi Nunca; N: Nunca.

1. Me considero una persona alegre y sociable.
2. Me consideran una persona explosiva y de mal genio.
3. Identifico y utilizo mis fortalezas en los distintos contextos.
4. Me cuesta identificar en qué tareas me desempeño mejor.
5. Expreso con facilidad aquello que me gusta.
6. Prefiero no expresar lo que me disgusta para no generar conflicto con otros.
7. Identifico hacia dónde voy y cuáles son mis metas.
8. A menudo me siento desorientado (a) pues no identifico cuáles son mis talentos.
9. Me sensibilizo frente a la situación de otras personas.
10. Prefiero no escuchar los problemas de las otras personas.
11. Escucho las opiniones de otros comprendiendo que no solo yo tengo la razón.
12. Considero que las personas deben dar cuando reciben porque es lo justo.
13. Cuando alguien necesita apoyo prefiero decirle que busque a alguien más pues mis ocupaciones no me permiten ayudarlo.
14. No me gusta colaborar con las tareas de la casa, sólo con lo que me corresponde a mí.
15. Cuando una persona es víctima de conflicto o se encuentra en condición vulnerable, trato de acercarme y brindar ayuda.

16. No me preocupa mucho por actuar en pro de los necesitados porque sé que hay organizaciones que se encargan de eso.
17. Me cuesta expresar mis ideas y opiniones a los demás.
18. Considero que me expreso adecuadamente con respecto a las situaciones de los otros.
19. Se me facilita acercarme a otros y hacer parte de un grupo social.
20. Me cuesta expresar a través de gestos lo que estoy sintiendo.
21. No me avergüenza pedir consejos cuando es necesario.
22. Considero que es mejor estar solo que mal acompañado.
23. Sé decir “no” cuando no quiero hacer o pensar algo.
24. Comunico mis ideas de manera adecuada buscando no hacer daño a otras personas.
25. Se me facilita iniciar y mantener relaciones de amistad.
26. Soy leal con mis amigos (as) y confío en que ellos (as) también lo son.
27. Cuando tengo pareja me gusta compartir actividades, hobbies y proyectos.
28. Cuando tengo pareja soy distante pues me cuesta expresar mis sentimientos.
29. Mantengo buena relación y comunicación con mis padres y familiares.
30. Me molesta que mis padres se entrometan en mis decisiones y amistades.
31. Mis relaciones con profesores y/o jefes suelen ser conflictivas.
32. Mi desarrollo depende de mí, no de las relaciones que tengo con otros.
33. Prefiero no pensar mucho cuando tengo que tomar decisiones, sino vivir el momento.
34. Me gusta tomarme el tiempo para reflexionar sobre mis necesidades e intereses.
35. En el momento de tomar decisiones evalúo las alternativas considerando las emociones, sentimientos y criterios.
36. Las decisiones más importantes de mi vida no han tenido los frutos esperados.
37. Prefiero organizar mis ideas e identificar posibles consecuencias antes de tomar decisiones.
38. No me gusta que los otros me digan lo que debo o no hacer.
39. Tomo las decisiones considerando el beneficio propio y de los demás.

40. Prefiero que otros tomen las decisiones importantes por mí para evitarme problemas.
41. Tengo en cuenta las causas de los problemas para darles solución definitiva.
42. Considero que los problemas son obstáculos y no oportunidades.
43. Me siento mal pidiendo ayuda porque van a creer que no soy capaz de hacer las cosas.
44. Me gusta que otros se ocupen de lo que tengo que hacer y estar tranquilo.
45. Pienso que la negociación es un elemento fundamental en la solución de conflictos.
46. Me gusta hacer las cosas por mí mismo (a) porque como yo nadie las hace.
47. Me caracterizo por mi recursividad y flexibilidad en el momento de tomar decisiones.
48. Tengo dificultades para crear estrategias y resolver los problemas que se me presentan.
49. Pienso que la creatividad permite abrir puertas y ver las cosas desde una perspectiva diferente.
50. Prefiero no emprender caminos distintos a los comunes y así no arriesgarme a que no funcione.
51. Cuando trabajo en equipo suelo ser de los primeros que ofrecen ideas para solucionar problemas.
52. Me esfuerzo por crear proyectos y acciones innovadoras.
53. Disfruto transformando ideas o expresiones en historias e imágenes que otros no ven.
54. Suelen halagarme por la estética con que creo mis trabajos y proyectos.
55. Se me facilita relacionar lo que conozco y percibo para desarrollar nuevas ideas.
56. No me caracterizo por ser creativo, prefiero realizar otro tipo de tareas.
57. Suelo analizar la información y las experiencias de manera objetiva.
58. Prefiero no cuestionar lo que otros me dicen, ni discutir al respecto.
59. Me gusta analizar y hacer críticas a la realidad social.
60. Me intereso por realizar críticas al contenido de la publicidad y la información brindada por los medios de comunicación.
61. Suelo hacerme preguntas de todo lo que me rodea, veo y escucho.

62. Cuando no comprendo algo prefiero dejar así que investigar o preguntar.
63. Me baso en argumentos para discutir cuando no estoy de acuerdo con algún asunto.
64. No soy bueno participando en clase, en el trabajo y/o en casa, sino que espero a que otros intervengan.
65. Me cuesta reconocer lo que siento por otras personas.
66. En momentos de dificultad reconozco cuando tengo emociones negativas busco soluciones para superarlas.
67. Reconozco fácilmente las emociones y sentimientos de los demás.
68. Suelo malinterpretar las expresiones emocionales de otros y reaccionar de forma inadecuada.
69. Mi estado de ánimo varía con mucha frecuencia y eso me genera dificultad en las relaciones.
70. Me suelen llamar la atención por mi impulsividad.
71. Prefiero no mostrar debilidad ante otros.
72. Cuando siento rabia expreso mis ideas de manera imprudente e incluso agresiva.
73. Soy consciente de que el estrés me hace daño y que debe controlarse cuando empieza a interferir con mi desempeño.
74. Me estreso fácilmente en situaciones en que tengo poco tiempo para realizar una tarea.
75. En situaciones difíciles me siento decepcionado de mí mismo (a), carente de control sobre mi propia vida.
76. Cuando me encuentro en situaciones de estrés siento dolores de cabeza o de espalda.
77. Cuando me siento presionado busco soluciones rápidas tratando de tomar el control de las situaciones.
78. Hago esfuerzos por reducir fuentes de estrés cambiando mi estilo de vida.
79. En momentos difíciles trato de tener pensamientos saludables y positivos.
80. En situaciones de estrés trato de respirar profundamente hasta sentirme más tranquilo (a).

Anexo 07

Programa de intervención

Guía de sesiones

Detalle:

El programa Habilidades para la vida Fuerza Joven presenta 6 módulos de trabajo los cuales han sido desarrollados en 10 sesiones.

Facilidades:

Cada módulo está dirigido para el fortalecimiento progresivo de las y los participantes teniendo relación uno del otro.

Cada sesión es acompañada por actividades como dinámicas motivadoras metodologías de grupos y hojas de recurso que facilitaban el aprendizaje y la participación activa.

Dificultades:

En la escuela intervenida se tuvo que desarrollar el modulo en 11 sesiones dado que no se podía interrumpir las horas de trabajo ya programadas en los cursos regulares.

Programa Psicológico Fuerza Joven

Para Colegios

Fuerza Joven es una estrategia educativa que abarca diferentes temas clave para el desarrollo integral de las y los adolescentes.

Se llama Fuerza Joven porque se refiere a la capacidad que tenemos las personas de enfocar nuestra energía y esfuerzo en lograr lo que queremos (característica sumamente asociada a las y los adolescentes), y que en este caso se refiere a ser personas íntegras con valores y conocimientos sólidos en los temas trabajados.

Fuerza Joven se basa, sobre todo, en la Teoría de la Experiencia Demostrativa y en la Teoría Constructivista de la Educación.

¿Cuál es el Propósito de la estrategia educativa Fuerza Joven?

A través de la aplicación del Fuerza Joven se espera contribuir al bienestar y al desarrollo integral de las y los adolescentes.

¿Cuáles son los desafíos que se plantea esta estrategia?

1. Esta estrategia educativa ha sido diseñada para que las y los adolescentes puedan detectar cuáles son sus necesidades concretas, así como las estrategias de autocuidado que requieren para su desarrollo personal.
2. Asimismo, busca incrementar los niveles de promoción y prevención, partiendo de la base de que los mismos adolescentes estarán capacitados para ejercer una labor preventiva no sólo con ellos sino con su entorno. Esta estrategia enfatiza la importancia de la participación social.
3. Finalmente, se espera permitir el análisis y reducir la desigualdad de oportunidades basadas en la inequidad de género.

¿Cuáles son los ejes temáticos clave de la Estrategia Fuerza Joven?

1. **Desarrollo personal:** Referido a la capacidad de los individuos de conocerse y establecer un crecimiento progresivo en sus aspectos individual, familiar y social, en armonía con sus necesidades y su entorno.
2. **Derechos:** Se refiere a la capacidad de los seres humanos de actuar en un marco de respeto a sí mismos y a los demás. Existen muchos derechos, pero no todas las personas los conocen y los ejercen plenamente, entendiendo este proceso como ejercicio ciudadano. Si una persona no aprende a lo largo de su vida a ser ciudadano, no contribuye para nada a su desarrollo ni al de su comunidad.
3. **Equidad de género:** Entendida como la capacidad de desarrollar el máximo potencial como seres humanos de manera independiente a nuestro sexo físico (hombre / mujer). Así, una educación en equidad de género promoverá en hombres la libre expresión de emociones y afectos y en mujeres las mismas posibilidades de acceso a recursos como la educación y el empleo.

Etapas de un entrenamiento en habilidades sociales:

Definición y explicación del procedimiento. Se ordenan las metas que se quiere llegar y la manera en que se trabajará. Este es el punto de inicio para prepararlos y adaptar a su necesidad.

Modelado. Las personas toman conciencia con la retroalimentación, de su grado de competencia en la aplicación de las habilidades sociales.

Ensayo conductual. Es la realización repetitiva del comportamiento que es punto de instruir, para así valorarla y obtener el nivel aspirado. Se utiliza la técnica del role-playing.

Retroalimentación. Las personas que están con el entrenamiento obtienen una valoración (feedback). Esto nos permitirá observar la forma de actuar con el fin de mejorar.

Refuerzo. De acuerdo a los logros que va obteniendo la persona (conductas adecuadas) se recompensa con refuerzos positivos sociales o materiales para que sean más eficaces.

Generalización. Se siguen con los ensayos y con la ejecución de las conductas con el fin de integrar y consolidar las habilidades que se ha estado trabajando. Poco a poco se aplica en situaciones reales.

Duración de cada sesión: Cada sesión está programada para realizarse en 45 minutos. En el caso de los jóvenes, se recomienda que sean los 45 minutos de un día habitual de clases o que se programe fuera de este horario, con el fin de evitar que el Programa Educativo Fuerza Joven interfiera con sus cotidianas labores de aprendizaje y para propiciar que los participantes puedan estar concentrados en los temas. Se recomienda una sesión por semana hasta llegar a las 10 (aproximadamente tres meses).

Sesión 1

“Conociéndome”

Fecha: 21/09

Hora: 9:00 am

Información inicial

Lo más importante de esta sesión, es conocer y tratar de comprender los cambios por los que atraviesan nuestros adolescentes, para que sobre esa base podamos a su vez ayudarlos a comprender el proceso por el que están pasando y cómo éste se ve influenciado por esos cambios.

Lo primero, es aceptar que estamos tratando con personas adolescentes que, como tales, tienen determinadas características que van más allá de la edad. Esas características son las que les van a permitir desarrollarse como seres humanos integrales, y es necesario que las conozcamos a cabalidad para poder comprenderlas.

En el ámbito físico, están cambiando. Sus cuerpos han seguido creciendo, pero en forma diferente, y por eso ellos mismos se sienten diferentes. Están más altos, su timbre de voz es más fuerte, su espalda es ahora más ancha, sus genitales son más grandes, en fin, ya “dejaron de ser niños” o por lo menos, eso es lo que se espera.

En el ámbito psicológico, ya sus sentimientos no son los mismos. Han comenzado a sentirse atraídos por sus compañeros (sea de otro sexo o, en algunos casos, del mismo sexo), se sienten más idealistas, luchadores, ambiciosos y también –cómo dudarlo—más curiosos. Tienen muchas ganas de hacer cosas por sí mismos y por los demás, pero a veces se sienten confundidos y quisieran nada más estar solos. Con sus padres ya no es lo mismo, la mayor parte de las veces pueden sentir que no los comprenden y que sólo se dedican a juzgarlos.

En el ámbito social, también hay cosas que han cambiado. Es como si de pronto todos comenzaran a esperar cosas de ellos: “¿Qué vas a estudiar? ¿Ya decidiste dónde? ¡Debes ser responsable! ¡Cuidado con embarazarse a... o cuidado con quedar embarazada!”

Todos estos cambios, que la mayor parte de las veces les llegan sin previo aviso (ya que es raro que alguien se tome el “trabajo” de explicárselos), están interrelacionados. El crecimiento de una persona pasa por estos tres ámbitos, y continúa así hasta el final de sus días. Sin embargo, en la adolescencia sucede algo especial: no necesariamente el crecimiento físico va de la mano con el crecimiento psicológico o el social. La mayor parte de las veces existe un desfase entre el primero y el segundo; ésta es una realidad que puede constatarse a diario cuando nos acercamos a los altos índices de embarazo en adolescentes, al incremento de jóvenes con alguna infección de transmisión sexual (incluido el VIH/SIDA), a los elevados niveles de violencia juvenil, en fin, a los constantes riesgos a los que se ven expuestos y sobre los cuales rara vez tienen control.

Exploración inicial

El objetivo de esta exploración inicial, es hacer preguntas al inicio de la sesión para evaluar qué tanto conoce el grupo sobre los temas a tratar y modificar la aplicación de las actividades de acuerdo a estos conocimientos.

- » ¿Cuántos de nosotros/as estamos seguros/as de cómo somos realmente?
¿Cuántos estamos contentos con esto? ¿Es posible cambiar aquello que no nos gusta?
- » ¿Y cuántos de nosotros conocemos cuáles son nuestros derechos? (Pedir que enumeren cuáles conocen) ¿Conocemos también cuáles son nuestros deberes?
- » ¿Sabemos lo que significa sexo, sexualidad y roles de género? Los roles de género, ¿influyen o no en nuestra forma de vivir y desarrollarnos como hombres y mujeres?

1ª Dinámica: Fotografía personal

El objetivo de esta dinámica es permitir a las y los participantes realizar una reflexión sobre sus características personales, de manera que —a través de este análisis— se acerquen un poco más a su autoconocimiento.

Paso 1: Fotocopiar la hoja de recursos (ver *Hoja de Recursos* N° 1) y entregar una copia a cada participante. Pedirles que rellenen los espacios en blanco de acuerdo a lo que ellos piensan sobre sí mismos. (5 minutos)

Paso 2: Una vez que todos han llenado su hoja de recursos, dividir a los participantes en 5 grupos de 6 personas cada uno y pedirles que, en un orden voluntario, compartan con sus compañeros lo que han escrito. **Todos deben participar leyendo sus hojas de recursos.** (5 minutos)

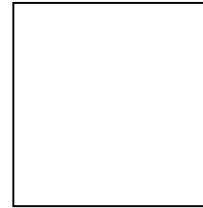
Paso 3: El facilitador o facilitadora hará una recopilación sencilla de lo expuesto, basándose en las siguientes preguntas (5 minutos):

- ¿Algunas de las características que hemos escuchado son coincidentes? Por ejemplo, ¿algunas virtudes o defectos?
- ¿Sucedé igual con lo que nos gusta o nos disgusta, o con la forma como reaccionamos ante determinadas situaciones?

Para cerrar esta dinámica, es necesario que se realicen dos o tres preguntas que permitan el análisis sobre:

- » ¿Cuánto favorece a nuestro desarrollo como personas, que conozcamos bien cómo somos realmente?
- » ¿Es posible que cambiemos las actitudes y prácticas que sabemos nos perjudican?
- » ¿Qué podemos hacer para cambiar aquello que nos disgusta o con lo que no estamos contentos?

Mi fotografía personal



Una palabra que me describe es _____; algo que me gusta mucho es _____; algo que realmente no me gusta es _____; tres virtudes que tengo son: _____; tres cosas que debo cambiar en mí son: _____; cuando me enojo, yo _____; cuando estoy triste, yo _____; cuando estoy alegre, yo _____; lo que más me gusta de mi cuerpo es _____; lo que menos me gusta de mi cuerpo es _____; para mí ser hombre significa _____; para mí ser mujer significa _____; creo que tengo derecho a _____; lo que más me gusta de mis amigos(as) es _____; lo que menos me gusta de mis amigos(as) es _____; mi animal favorito es _____; cuando era pequeño(a) soñaba con ser _____; ahora me gustaría llegar a ser en el futuro _____.

Mi nombre: _____

Mi firma: _____

Fecha de hoy: _____

Sesión 2

“Conociéndome”

Fecha: 28/09

Hora: 9:00 am

Inicio de sesión:

Se pide a las y los participantes hacer un círculo de conversación en el cual recordamos el video visto en la sesión anterior, anotamos las palabras claves y percepciones antes de iniciar la sesión.

1ª dinámica: El Defensor

El objetivo de esta dinámica es difundir entre las y los participantes cuáles son sus derechos como personas y cómo estos derechos pueden y deben ser ejercidos en sus vidas diarias, así como aprender a distinguir cuándo estos derechos son quebrantados.

Paso 1: El facilitador hará una introducción temática sobre “Derechos”, explicando que toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en la Declaración Universal de los Derechos Humanos se hagan plenamente efectivos. Es decir que todos y cada uno de los derechos de que gozamos deben ser resguardados por los Estados. Asimismo, todos tenemos deberes respecto a la comunidad y en el ejercicio de nuestros derechos y libertades, todos debemos aprender que hay limitaciones establecidas por ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás. Esta es la única manera de vivir en armonía. (5 minutos)

Paso 2: Dividir a las y los participantes en 5 grupos de 6 personas cada uno y pedirles que elijan entre ellos/as un representante o responsable de grupo. A cada grupo se le entregará un ejemplar del periódico *El Defensor*, (ver *Hoja de Recursos* N° 2; también pueden usarse periódicos del día en que se desarrolla la sesión) y se les dirá que la mayoría de las personas lee o ve las noticias de manera superficial, y que si nos fijamos bien en cada una de éstas, podremos aprender a descubrir qué derechos humanos están siendo ejercidos o afectados en la vida diaria de las personas, familias o países. Así, lo que deben hacer es leer su copia de *El Defensor*

y marcar aquellas frases que tengan que ver con derechos. Por ejemplo: En la noticia *¿Está contento con su nombre?* Podemos observar que se cumple con el derecho a un nombre propio. (10 minutos)

Paso 3: Una vez que todos los grupos han terminado el ejercicio, el facilitador/a pedirá a los representantes elegidos que expongan una sección de *El Defensor* (o el periódico del día) con los resultados que sus grupos obtuvieron. Puede preguntarse a los participantes si han visto o leído noticias similares a las señaladas en el diario trabajado. (5 minutos)

Paso 4: El facilitador o facilitadora hará una recopilación sencilla de lo expuesto, basándose en las siguientes preguntas (5 minutos):

- Por lo general, ¿somos conscientes de los derechos que hay detrás de cada noticia?
- En los ejemplos del periódico, ¿encontramos derechos que nos afectan directamente? ¿Cuáles y por qué?
- ¿En qué nos ayuda conocer nuestros derechos? ¿Es posible ejercer nuestros derechos sin hacer lo mismo con nuestros deberes?

Para cerrar esta dinámica, es necesario que se realicen dos o tres preguntas que permitan el análisis:

- » ¿Cuán importante es estar al tanto de nuestros derechos y deberes como personas jóvenes?
- » ¿Cómo podemos hacer para ejercer plenamente nuestros derechos?
- » ¿Por qué es importante reconocer que también tenemos deberes?

EL DEFENSOR

Jesús María, 15 de Mayo de 2002

Nº 001- 02

Editorial

Nuestra redacción ha recibido varias cartas de lectores que objetaron la noticia publicada ayer sobre los Fundamentalistas Marcianos. Con mucho respeto recordamos a nuestros lectores que este periódico tiene como filosofía ser una amplia tribuna pública para expresar todo tipo de opiniones.

Elecciones de jefes regionales serán en dos meses

Las autoridades del gobierno central realizaron la convocatoria a elecciones de jefes regionales para el mes de julio, de acuerdo a lo dispuesto por los estatutos regionales de gobierno. Asimismo, recordaron a la población que las inscripciones para este cargo están abiertas a todos los ciudadanos mayores de edad, siempre y cuando tengan la nacionalidad justiciapolinense y no hayan cometido felonías ni atropellos a los derechos humanos. Por último, se hizo un llamado a la participación activa en los comicios electorales, para evitar los sucesos acontecidos en las últimas elecciones, donde ningún candidato obtuvo la mayoría necesaria para el cargo.



INFÓRMATE SOBRE TUS DERECHOS...

⚡ Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Asimismo, cada individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

⚡ También tenemos derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas. A tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad.

⚡ Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil (edad de casarse), tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia; y disfrutarán de iguales derechos en cuanto al matrimonio, durante el matrimonio y en caso de disolución del matrimonio.

⚡ Todos somos iguales ante la ley y tenemos sin distinción, derecho a igual protección de ésta.

⚡ Todos tenemos derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que nos ampare contra actos que violen nuestros derechos fundamentales reconocidos por la constitución o por la ley.

⚡ Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

⚡ Todos tenemos derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oídos públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de nuestros derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

⚡ Además, toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad.

⚡ Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional.

⚡ Finalmente, nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación.

⚡ Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de éste en condiciones equitativas y satisfactorias y a la protección contra el desempleo.

⚡ Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual, así como a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana, e igualmente tiene derecho al descanso, a una limitación razonable de la duración del trabajo (8 horas diarias) y a vacaciones periódicas pagadas.

⚡ Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

⚡ Toda persona tiene derecho a la educación, que debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental.

¿Está contento con su nombre?

Cientos de ciudadanos se acercan diariamente al Registro Civil para cambiar los nombres con que sus padres los inscribieron al momento de nacer. Entre nuestros entrevistados figuran el Sr. Ron Quido, la Sra. Dolores de Barriga y el Sr. Toro Sentado, quienes toda la vida se han sentido mortificados por las bromas de conocidos y desconocidos sobre sus nombres.

Controversial incidente

En un conocido restaurante de la capital, negaron el acceso al Sra. Federica Muchaipiña, quien es una destacada religiosa de la Comunidad Venusiana. Al entrevistar a los dueños, estos se negaron a dar explicaciones sobre lo acontecido. Por su parte, el portero que originó este problema se limitó a decir que él tiene instrucciones de reservarse el derecho a admisión y que la apariencia de la Sra. Muchaipiña no era de fiar, además que no le entendía lo que decía, esto último referido a que la mencionada religiosa sólo habla venusino.



Religiosa Venusiana
Federica Muchaipiña



Dr. Zoilo Máximo
y Melocreio

Cambio de nacionalidad

El escritor neozelansueco, Dr. Zoilo Máximo y Melocreio, anunció hoy a la prensa su decisión de cambiar de nacionalidad, señalando que lo hacía por las múltiples desilusiones tenidas respecto a la política de su país. Frente a este comentario, se ha formado un movimiento que congrega a representantes de todas las facciones políticas, quienes han expresado su repudio al escritor y están realizando manifestaciones para pedir que se le quite la nacionalidad por ser muy poco patriota.

Las minas de los niños y niñas plutenses

La mañana aún no comienza y los niños y niñas plutenses ya están trabajando en las minas de cobre de la ciudad de Pluten. Muchos de ellos ni siquiera han desayunado, pero sus padres son incapaces de evitarles el dolor y la pena que pasan en las más de 12 horas diarias de trabajo en las minas. Cuando se les preguntó a los dueños de las minas por qué contrataban niños y niñas para un trabajo de adultos, dijeron que se debía a que esto les ahorra gastos de seguro social y podían pagar menores sueldos.

Requisan mercadería a vendedores ambulantes

Al Sr. Mesfuerzo Mucho, próspero comerciante de las calles 7 y 8 del Jr. Ambulantes, le quitaron toda su mercadería a pesar de tener las facturas que acreditaban su procedencia lícita. Por otro lado, la Sra. Nopago Impuestos, se quejó amargamente, exigiendo justicia y que le devuelvan sus productos que con tanto esfuerzo le consiguió su sobrino el Sr. Todo Sin Factura.

Problemas con pagos de pensión en colegio

El Colegio de Régimen Estatal "Buen Día Señor Presidente", ha impedido la entrada a los niños cuyos padres no pagaron sus pensiones, señalando que si estos no cumplen con sus obligaciones será imposible que el colegio tenga recursos para pagarle a los profesores.

Solicitud de Asilo

La embajada de Justiciapolis en el país de Estoesson ha recibido la petición de una familia de estoessonenses para obtener el asilo político, señalando que sus ideas son contrarias al régimen actual en dicho país. Nuestra cancillería se encuentra realizando las gestiones necesarias para resolver esta incómoda situación diplomática, debido a que las leyes de Estoesson prohíben la salida del país sin autorización del Ministerio del Interior.

Notas del Día

Sesión 3
“Conociéndome”

Fecha: 05/10

Hora: 9:00 am

HOJA DE RECURSOS

Actuando al revés

Actuando al revés

Caso 1: Ámbito Familiar

Juan está casado con Rosa desde hace cinco años. Ya tienen 2 hijos y Juan no quiere tener más, por eso se cuida a escondidas con la píldora. Sin embargo Rosa lo ha estado presionando para tener otro bebé, porque ella quiere una mujer y sólo han tenido hombres. A Juan se le hace muy difícil combinar sus labores en la casa y su trabajo, por eso ya no quiere más hijos, pero tiene miedo de que Rosa se moleste con él y termine abandonándolo...

Actuando al revés

Caso 2: Ámbito de Amigos

Juan ha decidido contarle a un amigo su problema con Rosa (que él no quiere tener más hijos y por eso está tomando la píldora a escondidas). Pepe le dice que él tiene que comprender a su esposa y lo importante que es para ella tener una hija mujer; que además no tiene porqué quejarse, ya que Rosa le da de todo y siempre lo trata muy bien. “Eres un hombre con suerte”, concluye Pepe...

Actuando al revés

Caso 3: Ámbito de Trabajo

Juan trabaja en una oficina de venta de automóviles. Fue muy difícil para él conseguir ese trabajo, porque nadie quería contratarlo sabiendo que tiene 2 hijos pequeños. Él estudió economía, pero sólo ha podido conseguir trabajo de secretario porque la mayoría de los puestos importantes están cubiertos por mujeres. Su jefa lo trata bien, pero a veces le incomodan sus comentarios feministas y la forma como lo mira...

Actuando al revés

Caso 4: Ámbito Político

Para Juan la política es algo muy importante, pero rara vez se atreve a tocar el tema con su esposa Rosa, porque ella dice que esas son cosas de mujeres. En la última campaña para la Presidencia de la República se presentó un hombre, pero a Juan no le dio confianza porque son años que el país es gobernado por mujeres y eso es algo que no debe cambiar. “Los hombres no son buenos para la política y mucho menos para cubrir cargos públicos”, concluye cada vez toca el tema con sus amigos....

Información para el cierre de la sesión

» DEFINICIONES BÁSICAS:

- **Sexo:** se refiere a las características físico-biológicas que diferencian a hombres y mujeres.
 - **Sexualidad:** tiene que ver con nuestra forma de sentir, comunicarnos, relacionarnos y vivir como seres humanos, y sobre todo, tiene que ver con nuestra forma de expresar todo esto que vivimos. La sexualidad nos permite comunicarnos, dar y recibir afecto y placer y, si deseamos, nos permite reproducirnos.
 - **Género:** son las características socialmente aprendidas que establecen lo que es “ser hombre” y “ser mujer” y cómo debemos comportarnos de acuerdo a nuestro sexo biológico en una determinada sociedad.
-
- » Como adolescentes y jóvenes, pasamos por un proceso de crecimiento que tiene que ver con nuestros ámbitos físico, psicológico y social.
 - » Estos cambios no siempre se dan de la misma manera en todos; en algunos suelen ser muy rápidos y evidentes, en otros se dan de manera un poco más lenta y no tan notoria.
 - » Lo importante es aprender a reconocerlos, ya que eso nos permitirá asimilarlos en forma sana; así como comprender que estos cambios son un proceso por el que debemos pasar, y que como tal, no va a durar para siempre.

Sesión 4

“Cuidándome”

Fecha: 12/10

Hora: 9:00 am

Información inicial

Lo más importante de esta sesión, es promover que las y los jóvenes aprendan a reconocer no sólo los riesgos a los que están expuestos especialmente aquellos riesgos relacionados con la salud sexual y reproductiva (abuso sexual, embarazo no deseado, ITS / VIH / SIDA) sino sobre todo las herramientas que les van a permitir enfrentarlos.

Probablemente una de las cosas más difíciles de aceptar por las y los adolescentes, sea el hecho de reconocer que están expuestos a riesgos. Y es que otra de las características de ser joven es que uno puede llegar a sentirse “invulnerable”, pues para muchos chicos y chicas es difícil ponerse a pensar que hay cosas que pueden afectarlos en el corto, mediano y largo plazo.

Entre las herramientas que tanto los chicos como las chicas deben conocer y aprender a usar, están:

- ▶▶ Cómo utilizar los Métodos Anticonceptivos, es decir, cómo prevenir un embarazo no deseado.
- ▶▶ Cómo se transmiten y previenen las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH SIDA.
- ▶▶ Cómo hacer frente a una situación de abuso sexual.

Lo que haremos en esta sesión es hablar de estos temas sabiendo que las y los adolescentes ya tienen conocimientos sobre ellos (aunque muchas veces esos conocimientos no sean los más adecuados) y buscaremos reforzar las ideas correctas y revisar las que son equivocadas.

Exploración inicial

El objetivo de esta exploración inicial, es hacer preguntas al inicio de la sesión para evaluar qué tanto conoce el grupo sobre los temas a tratar y modificar la aplicación de las actividades de acuerdo a estos conocimientos.

- » ¿Cuántos de nosotros/as sabemos lo que es tener una autoestima positiva y lo que es sentirse invulnerable? ¿Y sabemos lo que es la vulnerabilidad? ¿Qué es riesgo? Demos ejemplos de riesgo.
- » ¿Sabemos cómo prevenir un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual? ¿Cómo podemos enfrentar el abuso sexual? ¿Hombres y mujeres tienen el mismo riesgo frente a estos problemas? ¿Porqué

Dinámica: ¿Cuánto conozco sobre...?

El objetivo de esta dinámica es permitir a las y los participantes compartir sus conocimientos básicos sobre la transmisión y prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH / SIDA, así como el uso de métodos anticonceptivos para la prevención de un embarazo no deseado

Paso 1: Entregar a cada participante una fotocopia de la *Hoja de Recursos* N° 5, para que resuelvan los planteamientos que en ella se encuentran. Deben asegurarse de contestar todas las opciones planteadas. (10 minutos).

Paso 2: Una vez que todos han resuelto la hoja, pedirles que se sienten formando un círculo para comparar las respuestas a cada opción. El facilitador o facilitadora leerá a los participantes las respuestas correctas y motivará la discusión sobre éstas. (5 minutos)

Paso 3: El facilitador o facilitadora hará una recopilación sencilla de lo expuesto, basándose en las siguientes preguntas (10 minutos):

- ¿Cuáles son las formas que existen de evitar un embarazo?
- ¿Cómo actúa un método de barrera? ¿Y un método hormonal?
- ¿Cuáles son las formas de contagio de una ITS?
- ¿Cuáles son las formas de evitar el contagio de una ITS?

Para cerrar esta dinámica, es necesario que se realicen dos o tres preguntas que permitan el análisis:

- » ¿Por qué es importante conocer sobre métodos anticonceptivos?
- » ¿Las y los adolescentes y jóvenes tenemos derecho a recibir información sobre métodos anticonceptivos? ¿Y a usarlos?
- » Conocer sobre métodos ¿nos protege o nos expone más aún al riesgo de un embarazo no deseado o de una infección de transmisión sexual?

Sesión 5

“Cuidándome”

Fecha: 19/10

Hora: 9:00 am

HOJA DE RECURSOS

Ser o no ser...

Tarjetas para el Grupo 1:

Ser o no ser...

Blanca tiene 14 años y siempre ha querido viajar y conocer el Perú. Sus padres no la dejan porque consideran que es muy chiquilla aún, pero ella siempre les dice que ya es lo suficientemente grande como para saber cuidarse. Por eso Blanca ha decidido aceptar la invitación de unos amigos para viajar a la selva en semana santa y, con el fin de obtener el permiso de sus padres, no les ha dicho que viajará, sino que se quedará en casa de una amiga...

Ser o no ser...

Rocío y Juan son enamorados hace cinco meses. Ambos tienen 19 años y – después de haberlo conversado—consideran que se quieren lo suficiente como para tener relaciones sexuales. Están muy contentos porque sienten que tienen muy buena comunicación y porque para los dos será su primera vez; pero ninguno sabe sobre métodos anticonceptivos y les da “roche” (vergüenza) hablar del tema.

Tarjetas para el Grupo 2:

Ser o no ser...

Esteban siempre fue un gran deportista. Destacaba sobre todo en boxeo y su mayor ambición era representar al Perú en las Olimpiadas. Un día un “amigo” le ofreció probar marihuana y él no se negó (“total, no creo que me pase nada”, pensó). Luego comenzó a consumir otras drogas. Ahora Esteban tiene 23 años y se encuentra en rehabilitación, pero ya no podrá cumplir con su sueño de representar al Perú en las Olimpiadas...

Ser o no ser...

Patty cumple 21 años este mes. Hace un año que vive sola y hace siete meses que se quedó sin trabajo, el dinero ahorrado le ha alcanzado para mantenerse hasta ahora, pero no sabe qué hacer respecto a su futuro...

Tarjetas para el Grupo 3:**Ser o no ser...**

Carlos tiene 20 años y estudia Trabajo Social. Sus amigos siempre lo fastidian diciéndole que “esas cosas son de *raros*” o “qué clase de carrera es esa... porque no eres ingeniero, abogado o médico”. Además, a su padre tampoco le agradó mucho la idea; pero a Carlos no le importa que piensen así, porque siente claramente que la carrera que ha elegido es su verdadera vocación. No niega que se sintió incómodo cuando entró a su primera clase en la universidad, porque la mayoría eran mujeres, pero poco a poco se fue adaptando y ahora, más que nunca, siente que está haciendo lo correcto...

Ser o no ser...

Para Hugo mantenerse solo y pagarse la universidad es cosa fácil. Aun cuando vive con sus padres les da dinero para su comida y les paga por el alquiler de su habitación. Sus padres jamás le han preguntado de dónde saca el dinero, porque Hugo siempre ha sido muy reservado, además mientras cumpla con sus obligaciones todo está bien. No saben que Hugo se mantiene con el dinero que saca de tener relaciones sexuales con mujeres mayores que él...

Sesión 6

“Cuidándome”

Fecha: 26/10

Hora: 9:00 am

HOJA DE RECURSOS

Muchas veces mis amigos me dicen que puedo contagiarme del SIDA por compartir ropa (polos, toallas, sábanas, etc.) con personas contagiadas ☐ V ☐ F , si tengo relaciones sexuales sin protegerme (es decir, sin usar condón)

☐ V ☐ F y también por dar o recibir abrazos y caricias. ☐ V ☐ F.

Además, hablamos de las formas que existen para evitar el contagio de estas infecciones de transmisión sexual y decimos cosas como que hay que usar siempre un condón (uno por cada relación sexual, porque no son reciclables)

☐ V ☐ F , evitar tener relaciones sexuales con personas que hayan tenido muchas parejas sexuales ☐ V ☐ F ,

evitar el sexo casual (vacilones, prostitutas o gente de la que no conocemos su pasado sexual) ☐ V ☐ F , y no tener relaciones sexuales (aunque sea difícil... después de todo!!!). ☐ V ☐ F

También hemos conversado sobre el embarazo no deseado. Todos siempre dicen haber pensado que tienen muchos motivos para no embarazarse/embarazar a su pareja, como por ejemplo que somos demasiados jóvenes para tener hijos ☐ V ☐ F , que es muy complicado cuidar a un bebé ☐ V ☐ F , que no estamos física ni emocionalmente preparados ☐ V ☐ F , que la madre joven puede morir en el parto (o después del parto) ☐ V ☐ F ,

que tendríamos que dejar el colegio... en fin, que muchas cosas se frustrarían.

A veces también hablamos de los métodos anticonceptivos. Por ejemplo, del Método del Ritmo se dicen cosas como que sólo sirve para mujeres que tienen un

ciclo menstrual regular (o sea, que la regla les viene cada 28, 29 o 30 días) ☐ V ☐ F
y que es muy importante llevar un registro mensual (en el calendario) de las menstruaciones que la mujer tiene ☐ V ☐ F . También he escuchado decir que la efectividad de este método no tiene nada que ver con cómo se lleve uno con la pareja ☐ V ☐ F .

De las píldoras conocemos más. Por ejemplo, que cualquier chica puede usarlas sin necesidad de pasar por el médico ☐ V ☐ F , todo es cuestión de comprarlas en la farmacia ☐ V ☐ F . Eso sí, hay que empezar a tomarlas al quinto día de empezada la menstruación ☐ V ☐ F y que si no las tomas diariamente no importa, porque entonces puedes tomarlas cada dos o tres días ☐ V ☐ F .

Sobre los inyectables yo siempre he sabido que sí es necesario que te los recete un médico ☐ V ☐ F y que tienen el beneficio extra de que te protegen de una ITS ☐ V ☐ F . Lo que se hace es poner la inyección el mismo día que empieza la menstruación ☐ V ☐ F y luego, dependiendo del tipo de inyectable, se pone una nueva dosis cada mes, dos meses o tres meses ☐ V ☐ F .

¡Ah! Y volviendo al tema del condón en nuestras conversaciones. Nosotros/as ya sabemos que hay que comprarlos en un lugar de garantía ☐ V ☐ F , usar un condón en cada relación sexual ☐ V ☐ F , chequear la fecha de fabricación (no vaya ser que estén pasados) ☐ V ☐ F , que debemos guardarlos en la billetera (para estar siempre listos/as) ☐ V ☐ F , que hay que abrirlo con la yema de los dedos (nada de tijeras o meterle diente)

☐ V ☐ F , colocarlo mientras el pene esté erecto ☐ V ☐ F , sujetarlo bien cuando vaya a retirarse el pene una vez que haya la eyaculación (para evitar que se derrame) ☐ V ☐ F y retirarlo siempre mientras el pene esté aún erecto. ☐ V ☐ F . También hemos hablado de las píldoras de emergencia (PAE) y algo en lo que coincidimos es que no podemos usarlas como si fueran métodos regulares ☐ V ☐ F porque sólo deben usarse cuando hemos tenido sexo sin protección ☐ V ☐ F . **En realidad creo que sabemos mucho de estas cosas... ¿o no?**

HOJA DE RECURSOS

Mujeres y hombres frente al riesgo

De la lista de situaciones o posibles riesgos que se encuentra a continuación, ¿cuáles consideras que pueden afectar más a un hombre y cuáles pueden afectar más a una mujer?

Nº	Situación o posible riesgo
1	Aceptar la invitación de una amigo/a para fumar cigarrillos
2	Vivir en un barrio donde haya mucha violencia
3	“Tirarme la pera” (faltar a clases)
4	Aceptar tener relaciones sexuales sin realmente desearlo
5	Que se me pegue un gonorrea (ITS)
6	Aceptar la invitación de una amigo/a para fumar marihuana
7	Quedar embarazada sin desearlo
8	Hacerme un aborto
9	Aceptar tener relaciones sexuales sin usar condones (sin protegerte)
10	Ir a una fiesta donde no conozco a nadie
11	Aceptar tener relaciones sexuales usando condón
12	Formar parte de una pandilla
13	Hacer que mi pareja tenga un aborto
14	Tomar alcohol hasta perder el sentido

Sesión 7

“Mis relaciones”

Fecha: 02/11

Hora: 9:00 am

Información inicial

Lo más importante de esta sesión, es que las y los jóvenes puedan comprender los diferentes tipos de relaciones que establecemos a lo largo de nuestro desarrollo (pareja, amigos, familia, personas de la comunidad, etc.) así como desarrollar habilidades de comunicación desde la perspectiva de los derechos y de la equidad entre los sexos.

Uno de los elementos más importantes para nuestra vida son las relaciones que establecemos con quienes nos rodean. Muchas de las cosas que las y los jóvenes hacen y dicen se ven influenciadas por su grupo de amigos, su pareja, su familia e incluso la comunidad a la que pertenecen. De allí la importancia de comprender los procesos que implican relacionarnos con los demás, sobre todo tomando en cuenta que de la forma como establezcamos estas relaciones dependerá que sean o no saludables para nuestro desarrollo como personas.

Ser asertivos significa expresar lo que pensamos sin ofender o herir a los demás.

Con respecto a las relaciones de pareja, es necesario que adolescentes y jóvenes comprendan los contextos en que éstas se desarrollan, cuándo son positivas y cuándo no lo son, y cómo pueden hacer uso de sus habilidades para que éstas sean saludables. Lo mismo sucede cuando hablamos de las relaciones entre amigos.

Exploración inicial

El objetivo de esta exploración inicial, es hacer preguntas al inicio de la sesión para evaluar qué tanto conoce el grupo sobre los temas a tratar y modificar la aplicación de las actividades de acuerdo a estos conocimientos.

- » ¿Qué significa tener una relación saludable con los demás? ¿Es importante una buena comunicación para lograr establecer una relación saludable?
- » ¿En qué medida las y los jóvenes pueden contribuir a solucionar los problemas de sus comunidades? ¿Esta labor les permitirá ejercer de manera más plena sus derechos?
- » ¿Cómo las construcciones de género influyen en la forma de comunicarnos con los demás? ¿Qué cosas limitan y cuáles favorecen la comunicación entre hombres y mujeres?

1ª Dinámica: ¿Me escuchas...?

Paso 1: Pedir a los participantes que se separen en parejas. Explicarles que uno de ellos actuará como emisor y el otro como receptor en una conversación. Al miembro de la pareja que es emisor, se le dará una tarjeta que contenga instrucciones sobre el tipo de historia que debe contar. (5 minutos)

Paso 2: Una vez pasado este tiempo, se les pedirá que formen un círculo para compartir lo vivido. Todos deben participar explicando cómo se sintieron con uno u otro papel. (10 minutos)

Paso 3: En la discusión grupal, el facilitador o facilitadora hará las siguientes preguntas (5 minutos):

- ¿Cómo se sintieron las personas que hicieron de emisores frente a las reacciones de sus receptores?
- ¿Cómo se sintieron los que tuvieron que seguir las instrucciones sin que éstas tuvieran necesariamente que ver con lo que les contaba el emisor?
- ¿Fue sencillo o no comunicarse de esta manera?

Para cerrar esta dinámica, es necesario que se realicen dos o tres preguntas que permitan el análisis sobre:

- » ¿Qué creen que es necesario para establecer una buena comunicación, clara y asertiva, con quienes nos rodean?
- » ¿En qué nos beneficia tener una buena comunicación con los demás? ¿Nos permite establecer relaciones saludables y placenteras?
- » ¿Cómo creen que debe ser una relación saludable?

Sesión 8
“Mis relaciones”

Fecha: 09/11

Hora: 9:00 am

HOJA DE RECURSOS

Nuestra relación con la comunidad

Juego de Tarjetas 1:

Hay muchos baches (huecos) en las pistas. (AF)	No tenemos espacios para jugar o salir a pasear con la familia (AS)
Hay lugares donde pasan películas pornográficas a menores de edad. (SSR)	Hay discotecas donde permiten la entrada de menores de edad. (DA)
Los espacios para hacer deportes son muy pocos. (RD)	

Juego de Tarjetas 2:

Los carros contaminan demasiado el ambiente con sus humos negros. (AF)	No tenemos espacios donde poder hablar de temas que son de nuestro interés. (AS)
Hay muchos casos de embarazos no deseados en adolescentes. (SSR)	Hay muchos adolescentes y jóvenes que consumen marihuana y/o cocaína. (DA)
Sólo hay cines donde pasan películas pornográficas (RD)	

Juego de Tarjetas 3:

El desagüe inunda nuestras veredas constantemente. (AF)	No tenemos bibliotecas. (AS)
Hay muchos casos de chicos y/o chicas con infecciones de transmisión sexual (gonorrea, sífilis, clamidia, VIH, etc.) (SSR)	Hay muchos adolescentes y jóvenes que se emborrachan (toman licor en exceso). (DA)
Sólo podemos jugar fútbol o voley o cualquier otro deporte en las pistas (RD)	

Información para el cierre de la sesión

- » Como jóvenes, uno de los elementos más importantes para nuestra vida son las relaciones que establecemos con quienes nos rodean.
- » Muchas veces, las cosas que hacemos y decimos se ven influenciadas por nuestro grupo de amigos, pareja, familia e incluso la comunidad a la que pertenecemos.
- » Por eso es importante comprender los procesos que implican relacionarnos con los demás, sobre todo tomando en cuenta que de la forma como establezcamos estas relaciones dependerá que sean o no saludables para nuestro desarrollo como personas.
- » Parte de establecer relaciones adecuadas o saludables, implica el saber comunicarnos. Una buena comunicación va más allá del hablar, es más bien estar conscientes de que la comunicación es un proceso integral en el que interviene no sólo la palabra oral sino también los gestos e incluso los silencios.
- » Una buena comunicación se establece cuando aprendemos a pedir lo que deseamos, o decimos cómo nos sentimos, en una forma honesta y respetuosa.
- » Aprender a comunicarnos clara y respetuosamente, nos permitirá tener la habilidad para conducirnos ante las situaciones de riesgo que se nos presenten, sobre todo si éstas tienen que ver con nuestras relaciones interpersonales.

Sesión 9

“Mi futuro”

Fecha: 16/11

Hora: 9:00 am

Información inicial

Lo más importante de esta sesión, es que las y los jóvenes puedan entender la importancia de tener un plan de vida que les permita establecer sus metas en forma realista a corto y mediano plazo, y comprendan cómo de sus deseos y comportamientos dependerá su futuro.

Se trata, entonces, de compartir la experiencia de crear un plan de vida bien concebido, que describa los pasos a seguir ahora y en los años venideros, siempre partiendo de la realidad de su situación actual y con metas alcanzables.

El plan de vida puede ser individual, de pareja, de familia, profesional, de realización, etc. En este sentido, el plan de vida contempla la integración y el desarrollo pleno del ser humano en un ambiente que muchas veces es hostil y difícil. Por eso, mientras más en claro tengan las y los jóvenes lo que desean en la vida, será más factible que puedan llevarlo a cabo.

Exploración inicial

El objetivo de esta exploración inicial, es hacer preguntas al inicio de la sesión para evaluar qué tanto conoce el grupo sobre los temas a tratar y modificar la aplicación de las actividades de acuerdo a estos conocimientos.

- » ¿Cuántos de nosotros conocemos cómo elaborar y ejecutar un plan de vida?
- » ¿Qué recursos de nuestra comunidad nos pueden ayudar a ejercer el derecho de desarrollar nuestro plan de vida?
- » ¿Cómo influye el ser hombre o mujer en el logro de nuestros planes de vida?
¿Hay diferencias entre los planes de vida que desarrollan hombres y los que desarrollan mujeres?

Dinámica: Aprendamos a hacer nuestro plan de vida

El objetivo de esta dinámica es que las y los participantes conozcan cuáles son los pasos para elaborar un plan de vida realista y con metas alcanzables, así como la forma como pueden llevarlo a cabo.

Paso 1: Hacer una introducción al tema explicando que para planear o elaborar un plan de vida es necesario tomar en cuenta los siguientes elementos:

1. Tener metas claras, específicas y factibles de ser logradas. ¿QUÉ QUIERO?
2. Analizar mis motivaciones para el logro de estas metas. ¿PORQUÉ LO QUIERO?
3. Identificar habilidades y recursos para el desarrollo de estas metas. ¿QUÉ TENGO? ¿QUÉ NECESITO?
4. Tomar decisiones o desarrollar acciones conscientes, responsables y oportunas. ¿QUÉ DEBO HACER? ¿CÓMO DEBO HACERLO?
5. Organizar nuestro horario personal y usar adecuadamente nuestro tiempo. ¿CUÁNTO TIEMPO TENGO Y CUÁNTO VOY A DEDICAR A ALCANZAR MI META?

Explicarles que, para el logro del Proyecto o Plan de Vida Personal, es necesario: conservar una actitud positiva, tener firmeza en nuestras decisiones, mejorar nuestras habilidades psicosociales.

Paso 2: Entregar a cada participante una fotocopia de la *Hoja de Recursos* N° 10 y pedirles que, sobre la base de lo expuesto previamente, intenten desarrollar un plan a corto plazo, de manera preliminar. No se trata de que lo hagan perfecto, sino de reflexionar sobre si tienen o no metas y cuán factible es que puedan alcanzarlas en el corto plazo. También inviten a las y los participantes a escoger entre sus compañeros(as) un testigo que firme su hoja de meta, como una forma de compromiso personal. (5 minutos)

Paso 3: Una vez que todos han desarrollado sus planes a corto plazo, pedirles que voluntariamente expongan lo que han trabajado. Motivar para que todos participen leyendo sus planes. (5 minutos)

Sesión 10

“Mi futuro”

Fecha: 30/11

Hora: 9:00 am

1ª dinámica: Periodistas y entrevistados

El objetivo de esta dinámica es dar a las y los participantes la oportunidad de discutir cuáles metas les gustaría lograr durante los próximos quince años y cómo estas metas pueden variar o no de acuerdo a nuestro sexo.

Paso 1: Pedirles a los y las participantes que se imaginen que estamos quince años en el futuro y que cada uno/a de ellos/as hablará en una conferencia de prensa, contestando preguntas sobre sus vidas y sobre cómo llegaron a ser lo que son. Se les dirá que utilicen su imaginación para pensar en cómo serán y qué estarán haciendo cuando tengan quince años más de edad. Por ejemplo: ¿Dónde vivirías? ¿Cómo y cuál sería tu trabajo? ¿Todavía te llevarías bien con tus amigos y amigas de la adolescencia? (5 minutos)

Paso 2: Luego se dividirán en 5 grupos de 6 personas, y se les explicará que en cada grupo cada participante deberá ser entrevistado por los demás, quienes jugarán el papel de periodistas. Esos periodistas van a hacer una serie de preguntas, y la persona entrevistada tiene que contestar como si fuera ella misma quince años en el futuro. Para ello deberá distribuirse la copia de la *Hoja de Recursos* N° 11 (una por grupo, que podrá ser turnada en su uso) que contiene ideas para preguntas, y se les dará 5 minutos para leerlas y pensar en las respuestas: (5 minutos)

HOJA DE RECURSOS

Aprendamos a hacer nuestro Plan de Vida

Mi meta a corto plazo es _____; lo que me motiva a _____ lograr _____ esta _____ meta _____ es _____; las habilidades _____ que _____ tengo _____ para _____ conseguir _____ mi _____ meta son: _____

_____ y lo que me falta y necesito conseguir _____ es: _____

_____. Para alcanzar mi meta debo tomar las siguientes decisiones (acciones):

- 1.
- 2.
- 3.

Las personas que pueden ayudarme a conseguir esta meta son _____

_____; también puedo buscar ayuda en (espacios) _____

_____. Quiero alcanzar mi meta en _____ (tiempo: días, semanas, meses) y le voy a dedicar _____ (minutos, horas, días a la semana...) de la siguiente manera:

Lun es	Mart es	Miércoles es	Juev es	Viern es	Sáb do	Domin go

Voy a evaluar mi meta cada _____ (tiempo: días, semanas, meses).

____ Yo cumplí mi meta ____ Yo no cumplí mi meta ¿Porqué?

Información para el cierre de la sesión

- » Durante nuestra vida constantemente estamos definiendo objetivos y metas a lograr en función de lo que queremos y debemos hacer para que nuestra convivencia humana sea grata, valiosa y productiva.
- » Un proyecto de vida personal nos permite saber a dónde vamos con miras a alcanzar nuestra realización personal. Es importante para nosotros tener un proyecto de vida que tome en cuenta nuestra realidad, intereses, necesidades e ideales.
- » El plan de vida contempla nuestra integración y desarrollo pleno como seres humanos en un ambiente a veces muy difícil. Por eso, mientras más en claro tengamos lo que deseamos en la vida, será más factible que podamos llevarlo a cabo. También debemos ser lo suficientemente flexibles para ir modificando nuestros planes de acuerdo a los recursos que tengamos disponibles.
- » Como parte del ejercicio de nuestros derechos, debemos tener la posibilidad de buscar y utilizar los recursos en nuestra comunidad para poder planear nuestras vidas en forma realista y positiva.
- » La participación activa en nuestras comunidades es una forma de ejercicio de derechos que puede permitirnos ir desarrollando habilidades en el planeamiento de nuestras vidas.
- » Tenemos derecho a hacer uso responsable de los recursos de nuestra comunidad para la elaboración de nuestros planes de vida. Esto es: acceder a información, espacios de discusión, uso de servicios (con énfasis en servicios de salud sexual y reproductiva), etc.
- » Incluso cuando nuestras comunidades no cuentan con todos los recursos que requerimos para desarrollar nuestros planes, esto no debe significar un obstáculo imposible de salvar. Por el contrario, debemos hacer lo posible para construir esos recursos en beneficio nuestro y de quienes nos rodean.

Anexo 8

Cuestionario Personal

Pre y Post de Estrategia Educativa Fuerza Joven

Nombre y Apellidos: _____ Edad: _____ Sexo: _____ Año y
Sección: _____
Colegio: _____ Fecha: _____

Instrucciones Generales: Este cuestionario tiene como objetivo evaluar qué tan efectivo ha resultado el programa en el que estás participando, tus respuestas serán confidenciales así que siéntete en libertad de contestar lo que honestamente creas.

Marca con un aspa (X) dentro de los paréntesis la opción que se acerca más a tu forma de pensar, tus sentimientos o tu opinión sobre cada tema, de la forma más sincera que puedas.

Eje Temático: Desarrollo Personal

1) Con respecto a mí mismo, me siento: (MARCA SÓLO UNA)

- a) Molesto o decepcionado.....
()
- b) Conforme o satisfecho.....
...()
- c) A veces conforme y a veces
decepcionado.....
()

2) Pienso que en este momento conozco de mí mismo

- a) De 0% a
25%.....()
- b) De 26% a
50%.....()
- c) De 51% a
75%.....()
- d) De 76% a
100%.....()

3) Si tuviera que describir mi actitud hacia mí mismo diría que...
(MARCA SÓLO UNA)

- a) Sé como soy, me gusta, y
quiero seguir siendo
así.....()

b) Sé como soy, lo acepto, me gusta y busco mejorar cada día.....()

c) No me gusta como soy, quisiera cambiar todo en mí.....()

4) Al tomar una decisión, trato de tomar en cuenta las opiniones y sugerencias de mis amigos y amigas (MARCA SÓLO UNA)

- a) Totalmente, tiendo a hacer todo lo que me dicen.....()
- b) Casi totalmente, suelo tomar en consideración la mayoría de las cosas que me dicen.....()
- c) Parcialmente, tiendo a tomar en consideración algunas de las cosas que me dicen.....()
- d) De ninguna manera, me gusta tomar mis propias decisiones sin seguir el consejo de nadie.....
()

5) Acerca de mi futuro, pienso que... (MARCA SÓLO UNA)

- a) No vale la pena preocuparse por él, porque no sabemos qué va a pasar.....()
- b) Sólo me preocupa pasar cada día lo mejor que pueda.....()
- c) Necesito tener una idea de lo que quiero ser y esperar que suceda.....()
- d) Necesito tener una idea de lo que quiero ser y avanzar paso a paso hacia ella.....()

6) Para mí, el embarazo no deseado es (MARCA SÓLO UNA)

- a) Algo que le puede suceder a cualquiera, menos a mí.....()
- b) Algo que le puede suceder a cualquiera, inclusive a mí y no lo podré evitar.....()
- c) Algo que le puede suceder a cualquiera, inclusive.....()

7) En cuanto a las situaciones de abuso sexual, considero que...
(MARCA VERDADERO O FALSO)

	VERDADERO	FALSO
a)El abusador sexual por lo general es un extraño o desconocido		
b)Los hombres, especialmente		

los niños, también pueden ser víctimas de abuso sexual		
c) Las mujeres propician el abuso sexual al vestirse provocativamente		
d) Las víctimas de abuso sexual se sienten culpables sin serlo		
e) Tenemos derecho a protegernos de todo tipo de abuso sexual		
f) Los abusos sexuales generalmente ocurren en lugares oscuros o solitarios		

8) Para mí, el contagio de alguna infección de transmisión sexual es... (MARCA SÓLO UNA)

- a) Algo que le puede suceder a cualquiera, menos a mí.....()
- b) Algo que le puede suceder a cualquiera, inclusive a mí y no lo podré evitar.....()
- c) Algo que le puede suceder a cualquiera, inclusive a mí y puedo intentar evitarlo.....()

9)¿Conoces alguna organización o persona que pueda darte consejo, información o atención médica en caso de enfrentar un embarazo no deseado, una infección de transmisión sexual o en caso de

sufrir algún acto de violencia?
(MARCA SÓLO UNA)

- a) Sí
conozco.....()
Menciona
una.....
- b) No
conozco.....()

10) ¿Conoces alguna organización o persona que pueda darte orientación o información acerca de cómo organizar tu vida y tu futuro? (MARCA SÓLO UNA)

- a) Sí
conozco.....()
Menciona
una.....
- b) No
conozco.....()

11) ¿Acudirías alguna vez por cualquier motivo a una de esas organizaciones o personas? (MARCA SÓLO UNA)

- a) Sí.....()
- b) No.....()
- c) No sé.....()
- d)

Eje Temático: Derechos

12) Con relación al tema de Derechos Humanos, marca según te parezca adecuado...

	De acuerdo	Indeciso	En Desacuerdo
Conozco el tema			
Hablo con mis amigos sobre el tema			

Hablo con desconocidos sobre el tema			
Busco organizaciones de mi comunidad que trabajen el tema			
Pertenezco a organizaciones de mi comunidad que trabajan el tema			

13) Conocer mis derechos como persona me permite. (PUEDES MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN):

- a) No dejarme pisar por nadie y que me den mi espacio.....()
- b) Hacer que otros me valoren y respeten, respetando yo los derechos de los demás.....()
- c) Hacer lo que yo quiera.....()
- d) Utilizar cualquier medio con tal de que los demás me respeten.....()
- e) Enfrentar de la mejor manera los riesgos que se me prese.....()
- f) No me sirve de nada conocer mis derechos.....()

14) En este momento, yo siento que puedo ejercer mis derechos... (MARCA SÓLO UNA)

- a) En todo momento.....()
- b) Sólo algunas veces.....()
- c) Nunca.....()

15) Si alguien atenta contra mis derechos, yo...(MARCA SÓLO UNA)

- a) No me doy cuenta.....()
- b) Me quedo callado.....()
- c) Respondo lo primero que pien ()

- d) Pienso antes de responder.....(
)
e) Nadie ha atentado contra mis
derechos.....(
)

16) Considerando que en nuestro país
existe desigualdad en cuanto al
respeto de los derechos de las
personas, mi reacción ante esta
realidad es: (MARCA SÓLO UNA)

- a) No hago nada al
respeto.....(
)
b) Expreso mi desacuerdo
verbalmente entre
amigos/as.....(
)
c) Expreso mi desacuerdo
verbalmente delante de
cualquier
persona.....(
)
d) Expreso mi desacuerdo de
manera organizada con mis
compañeros (periódico mural,
volantes estudiantiles,
campañas escolares,
etc.).....(
)

17) ¿Qué tipo de actividad realizas
durante tu tiempo libre? (PUEDES
MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

- a) Practico
deportes.....(
)
b) Escucho música a
solas.....(
)
c) Actividades en
Parroquia/Iglesia.....
(
)
d) Actividades en grupo juvenil
organizado.....
(
)
e) Actividades recreativas con
grupos de
amigos/as.....
(
)

- f) Ayudar en los quehaceres de la
casa.....(
)
g) Actividades a favor de mi
comunidad.....(
)
h) No tengo tiempo
libre.....(
)
i) No hago
nada.....(
)

Eje Temático: Equidad de Género

18) ¿Cuál de las siguientes
afirmaciones son verdaderas para
ti? (PUEDES MARCAR MÁS DE
UNA OPCIÓN)

- a) Creo que puedo ser amigo/a de
una persona del sexo opuesto
sin
problemas.....
(
)
b) Me siento inseguro/a cuando
tengo que relacionarme con
personas que son mayores que
yo.....
(
)
c) Me siento más capaz ante
personas menores que
yo.....(
)
d) Me siento satisfecho con el sexo
que
nací.....(
)
e) Me siento cómodo con mi
sexualidad.....
(
)
f) Me molesta hablar de temas
sexuales.....
(
)
g) Siento que mi sexo
(hombre/mujer) puede limitarme
en algunas cosas que deseo
hacer.....
(
)

19) Marca la respuesta que consideras
VERDADERA (PUEDES
MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

- a) Los hombres pueden llorar.....()
- b) Una mujer puede mantener económicamente el hogar.....()
- c) Los hombres deben ganar más que las mujeres por el mismo trabajo.....
.()
- d) Los hombres no necesitan encargarse de la crianza de los hijos.....
.()
- e) Las mujeres pueden ser choferes de combi.....()
- f) Los hombres que bailan ballet deben ser raros.....()

20) Marca con un aspa (X) quién está en mayor riesgo ante las situaciones a continuación:

Situación	Hombre	Mujer	Ambos	Ninguno
Embarazo adolescente				
Abuso Sexual				
Infecciones de Transmisión Sexual				

21) Cuando tengo que resolver conflictos y negociar con otras personas, yo (PUEDES MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

- a) Trato de tomar en cuenta la forma de pensar de la otra persona..... ()
- b) Trato de imponer mi perspectiva del problema.....
.()

- c) Trato de convencer acerca de mi punto de vista.....()
- d) Trato de no ceder en mi posición.()
- e) Trato de ceder en todo para evitar discusiones.....
()
- f) Trato de ceder en ciertos puntos y procurar que la otra parte también ceda.....
()

22) Al discutir o tratar de ponerme de acuerdo con alguien sobre algún tema, ¿considero la **diferencia de sexo** entre esa persona y yo para tratar de manera particular el problema? (MARCA SÓLO UNA)

- a) Siempre.....
()
- b) Algunas veces.....()
- c) Nunca.....
()

23) Al discutir o tratar de ponerme de acuerdo con alguien sobre algún tema, ¿considero la **diferencia de edad** existente entre esa persona y yo para tratar de manera particular el problema? (MARCA SÓLO UNA)

- a) Siempre.....
()
- b) Algunas veces.....()
- c) Nunca.....
()

Conocimiento en General

24) ¿Cuáles son las posibles formas para contagiarte del

VIH/SIDA? (MARCA CON UN ASPA VERDADERO O FALSO)

Situación	Verdadero	Falso	No Sé
Compartir ropa (polos, toallas, sábanas, etc.)			
Tener relaciones sexuales sin protegerme (sin condón)			
Dar abrazos y caricias			

- a) Somos demasiado jóvenes para tener hijos.....()
- b) Es un fastidio tener un hijo.....()
- c) Es complicado cuidar a un bebé.....()
- d) Mis padres me matarían.....()
- e) Mis sueños se truncarían.....()
- f) La madre joven puede morir durante o después del parto.....()
- g) No veo nada de malo en embarazarme o embarazar a mi pareja.....()

25) ¿Cuáles son las posibles formas de evitar las Infecciones de Transmisión Sexual? (PUEDES MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

- a. Usar solamente un condón por relación sexual.....()
- b. Tener relaciones sexuales con diferentes personas.....()
- c. Tener vacilones o sexo casual cuantas veces pueda.....()
- d. No tener relaciones sexuales...()
- e. Mantener mutua fidelidad.....()
- f. Todas las anteriores.....()
- g. Ninguna de las anteriores.....()
- h. No sé.....()

26) ¿Cuáles son posibles razones para no embarazarse o embarazarse a mi pareja? (PUEDES MARCAR MÁS DE UNA OPCIÓN)

27) Respecto a los métodos anticonceptivos, marca VERDADERO O FALSO, según creas conveniente:

Situación	Verdadero	Falso	No Sé
a) El método del ritmo es sólo para mujeres con períodos menstruales regulares			
b) Las píldoras pueden ser usadas sin prescripción médica			
c) Los inyectables deben ser recetados por un médico			
d) Los condones se deben comprar			

en lugares de garantía			
e) En el método del ritmo es importante llevar un registro mensual de las menstruaciones			
f) Los condones tienen un beneficio extra y es que protege contra las infecciones de transmisión sexual.			
g) Si no tomas las píldoras diariamente no importa porque se puede tomar cada dos o tres días			
h) Las píldoras de emergencia me protegen también de las ITS y del SIDA			

i) El inyectable se pone el mismo día que empieza la regla			
j) Los condones debemos guardarlos en la billetera			

28) Entiendo el concepto de "sexualidad" principalmente como...(MARCA SÓLO UNA)

- a) Nuestra forma de sentir, comunicarnos, relacionarnos y vivir como seres sexuales.....()
- b) La capacidad para tener los hijos que deseamos y podemos cuidar()
- c) Nuestra manera de expresar o comunicar el deseo que sentimos por otras(s) persona.....()
- d) Las diferencias anatómicas entre hombres y mujeres.....()
- e) Tener relaciones sexuales.....()

Anexo 09

INTERPRETACIÓN DEL PUNTAJE

Número de Pregunta	Puntaje	Número de Pregunta	Puntaje
1	0-2	15	0-1
2	0-3	16	0-2
3	0-2	17	0-10
4	0-2	18	0-3
5	0-2	19	0-3
6	0-2	20	0-6
7	0-6	21	0-4
8	0-2	22	0-2
9	0-1	23	0-2
10	0-1	24	0-3
11	0-1	25	0-3
12	0-6	26	0-4
13	0-4	27	0-12
14	0-2	28	0-2

Puntaje Máximo: 93

Escala de Evaluación

De 0 a 24 puntos Desarrollo insuficiente de habilidades para la vida.
(Requiere ayuda especial.)

De 24 a 47 puntos Desarrollo bajo de habilidades para la vida.
(Requiere reforzamiento.)

De 48 a 71 puntos Desarrollo intermedio de habilidades para la vida.
(Requiere reforzamiento.)

De 72 a 93 puntos Desarrollo óptimo de habilidades para la vida

GRUPO EXPERIMENTAL (2 “A”)

ORD	NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO H/M	EDAD	RESULTADO PRE-TEST	RESULTADO POST-TEST
01	A.M.A.C.	M	14	43	73
02	C.M.Z.A.	M	13	26	58
03	C.R.S.F.	M	13	39	74
04	CH.A.J.A.	H	13	42	88
05	D.E.W.	H	13	51	83
06	E.R.A.	M	13	36	75
07	H.P.S.	H	13	18	72
08	J.V.R.E.	M	14	49	75
09	L.T.R.	M	13	37	74
10	L.T.D.	M	15	32	75
11	M.P.P.	H	14	48	63
12	M.G.E.	M	13	48	80
13	M.O.S.	M	14	35	74
14	O.K.L.	M	13	43	73
15	P.L.D.	M	13	43	76
16	P.M.E.	H	14	40	66
17	S.V.Y.	M	13	48	77
18	S.G.D.	M	13	39	76
19	S.P.A.	H	13	34	74
20	S.L.L.	H	13	38	83
21	V.F.Y.	M	13	36	77
22	Y.D.J.	H	13	35	62
23	Y.R.J.	H	13	37	86

GRUPO CONTROL (2 “B”)

ORD	NOMBRES APELLIDOS	Y	SEXO H/M	EDAD	RESULTADO PRE-TEST	RESULTADO POST-TEST
01	A.Y. V.		M	13	27	40
02	C.C.F.		H	13	18	42
03	C.T.C.		M	13	42	46
04	E.H.K.		M	13	43	43
05	H.R.S.		H	13	47	34
06	H.M.R.		H	14	32	38
07	H.V.L.		M	13	37	38
08	G.C.E.		M	14	44	49
09	G.M.R.		M	13	37	40
10	J.T.D.		M	13	33	33
11	L.A.E.		H	13	43	40
12	M.M.L.		H	13	43	32
13	M.O.P.		H	13	46	57
14	M.A.D.		M	14	40	38
15	P.M.R.		H	14	45	42
16	R.A.Z.		M	13	43	46
17	S.Y.D.		M	13	43	43
18	R.Z.R.		H	14	22	54
19	V.B.S.		H	13	38	42
20	V.F.Y.		H	13	45	46
21	V.M.Y.		M	14	42	49
22	V.C.M.		M	13	35	43
23	V.S.J.		H	13	41	44

Interpretación del puntaje

Número de Pregunta	Puntaje	Número de Pregunta	Puntaje
1	0-5	11	0-2
2	0-4	12	0-17
3	0-2	13	0-2
4	0-5	14	0-2
5	0-5	15	0-4
6	0-2	16	0-2
7	0-6	17	0-6
8	0-1	18	0-4
9	0-2	19	0-2
10	0-2	19	0-6

Puntaje Máximo: 75

Escala de Evaluación

De 0 a 19 puntos	Desarrollo insuficiente de habilidades para la vida. Requiere ayuda especial.
De 20 a 38 puntos	Desarrollo bajo de habilidades para la vida. Requiere reforzamiento.
De 39 a 57 puntos	Desarrollo intermedio de habilidades para la vida. Requiere reforzamiento.
De 58 a 75 puntos	Desarrollo óptimo de habilidades para la vida.

Ejemplo para obtener el resultado: La alumna DIANA MEJIA ALVA, del GRUPO CONTROL en su pres-test tuvo un resultado total de 36 puntos, los puntajes se obtuvieron sumando la puntuación correcta en cada ítem, que se encuentra en el cuadro de interpretación. Y de acuerdo a su puntaje se ubica en la escala de (Desarrollo bajo de habilidades para la vida. Requiere reforzamiento). Y en su post test tuvo un resultado de 38 puntos ubicándose en la misma escala (Desarrollo bajo de habilidades para la vida. Requiere reforzamiento)

Anexo 10

