



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Experiencia Profesional en Psicología Comunitaria en una Asociación Civil Sin

Fines de Lucro de Lima Cercado – Lima

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Espinoza Nieto, Giancarlo

ASESOR

Mg. Vera Cortegana, Ramon Inocente

Lima, Noviembre 2020

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, a mis padres, hermano, mi esposa y mis hijos, que siempre han estado apoyándome en cada paso importante que doy.



AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar agradeciendo a Dios, que con su bendición llena mi vida y la de toda mi familia.

A mis padres que han sabido darme un gran ejemplo de honradez y perseverancia.

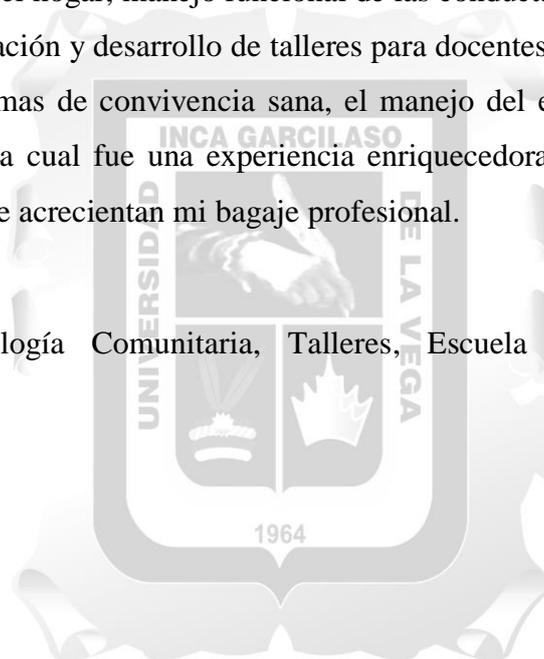
A los profesores de la universidad, a mi asesor del curso de suficiencia, que me han guiado y orientado con sus conocimientos, y gracias a ellos puedo sentirme dichoso de lograr alcanzar mi objetivo como persona y profesional.



RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

El presente trabajo describe las experiencias profesionales desarrolladas en el área de Psicología Comunitaria en una Asociación Civil sin fines de lucro, del Distrito de Lima Cercado. Donde se desarrollaron las siguientes actividades dentro de las instituciones educativas de Lima y Callao; como los de soporte emocional dirigido a los alumnos de los centros educativos a nivel de Lima y Callao, de igual manera la elaboración y desarrollo de talleres de Crecimiento Personal, de Autoestima, Habilidades Sociales, Manejo de Conductas Disociales en el aula, con el propósito de lograr un desarrollo óptimo tanto en el aspecto personal y académico del alumnado de las instituciones educativas; así como también elaboración y desarrollo de talleres y escuela para padres dentro de la institución educativa, centrándose en temas de convivencia en el hogar, manejo funcional de las conductas de los hijos en el hogar. De igual forma la elaboración y desarrollo de talleres para docentes y personal administrativo con el fin de buscar formas de convivencia sana, el manejo del estrés laboral dentro de la institución educativa. La cual fue una experiencia enriquecedora por la vasta cantidad de actividades realizadas que acrecientan mi bagaje profesional.

Palabras clave: Psicología Comunitaria, Talleres, Escuela de Padres, Prevención, Instituciones Educativas.

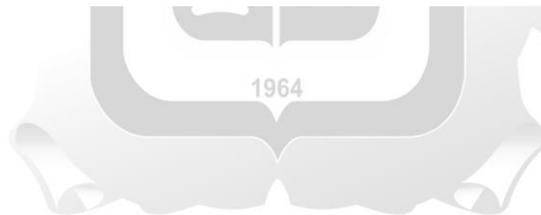


Professional Experience in Community Psychology in a Civil Non-Profit Association of
Lima Cercado – Lima

ABSTRACT AND KEYWORDS

This paper describes the professional experiences developed in Community Psychology area of a Non-Profit Civil Association located in the district of Lima Cercado. The following activities were developed in educational institutions of Lima and Callao; like those of emotional support, the elaboration and development of workshops of Personal Growth, Self-Esteem, Social Skills and Management of Disocial Behaviors in the classroom. The purpose was to achieve an optimal development in the personal and academic aspect of the students from these educational institutions; as well as the development of workshops and school for parents in the school, focused on issues of family life and functional management of children's behaviors at home. Likewise, the development of workshops for teachers and administrative staff, in order to find ways of healthy coexistence, the management of workplace stress at the educational institution. The experience was enriching because of the amount of activities carried out that increase my professional background.

Keywords: Community Psychology, Workshops, Parent's School, Prevention, Educational Institutions.



ÍNDICE

DEDICATORIA.....	2
AGRADECIMIENTO.....	3
RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
INTRODUCCION.....	8
1 CAPITULO 1: ASPECTOS GENERALES.....	9
1.1 DESCRIPCION DE LA EMPRESA O INSTITUCION.....	9
1.1.1 DESCRIPCION DEL PRODUCTO O SERVICIO.....	11
1.1.2 UBICACIÓN GEOGRAFICA Y CONTEXTO SOCIOECONOMICO.....	12
1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL O AREA DE DESEMPEÑO.....	15
1.1.4 MISION Y VISION.....	15
2 CAPITULO 2: DESCRIPCION GENERAL DE LA EXPERIENCIA.....	16
2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA.....	16
2.2 PROPOSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS.....	23
3 CAPITULO 3: FUNDAMENTACION DEL TEMA ELEGIDO.....	26
3.1 TEORIA Y LA PRACTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL.....	26
3.2 ACCIONES, METODOLOGIAS Y PROCEDIMIENTOS.....	35
4 CAPITULO 4: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES.....	77
5 CONCLUSIONES.....	78
6 RECOMENDACIONES.....	79
7 REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	80
8 ANEXOS.....	82

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Producción de las actividades realizadas	23
Tabla 2. Categorías de Habilidades Sociales	34
Tabla 3. Identificando Pensamientos	59
Tabla 4: Autoinstrucciones	62
Tabla 5. Situación - Pensamiento - Sentimiento	65
Tabla 6. Grado de Habilidades Sociales en General (CHIS).	73
Tabla 7. Grado de Habilidades Sociales en Sub Escalas (CHIS).	73
Tabla 8. Nivel de habilidades por subescalas pre aplicación.	74
Tabla 9. Nivel de habilidades por subescalas post aplicación.	76

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Organigrama Estructural de la Asociación Sin Fines de Lucro	11
Figura 2. Ubicación de la Asociación sin Fines de lucro	13
Figura 3. Mapa de Lima Cercado	14
Figura 4: Nivel de Habilidades Sociales Pre Aplicación del Programa de Habilidades Sociales.	74
Figura 5: Nivel de Habilidades Sociales Post Aplicación del Programa de Habilidades Sociales.	75

INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente trabajo es el de reflejar mi experiencia laboral en la Asociación Civil sin fines de lucro del Distrito de Lima Cercado, por lo cual a medida que se desarrolle el trabajo, iré detallando cada capítulo y que contiene cada uno de ellos.

En el Capítulo 1, procederemos a explicar todo lo concerniente a la Institución, la debida presentación general de la Asociación Civil, se indicará el sector en que se encuentra definida, su respectiva organización, su creación, historia y su evolución; además se mencionará los servicios que ofrece, su infraestructura, su ubicación geográfica y su contexto socioeconómico respectivo.

En el Capítulo 2, nos concentraremos en la práctica profesional, así como detallaremos la experiencia laboral alcanzada durante el tiempo de labor en la Asociación Civil, de igual manera se mencionarán las funciones asignadas al puesto y se dará a conocer cuál es la finalidad del puesto y las actividades correspondientes.

En el Capítulo 3, se indicarán las diferentes teorías que avalan la especialidad elegida, así como también a los autores que han escrito sobre la labor del psicólogo comunitario y sus funciones, también podremos apreciar la elección de una intervención a través de un taller habilidades sociales, el cual se tomara como referencia de todos los casos abordados en la práctica laboral, se representara las técnicas utilizadas para el abordaje del mismo.

En lo referente a los principales aportes, nos referiremos al valor agregado que hemos brindado a nuestra labor profesional o en la Asociación Civil, además del impacto que tuvo esto en la institución a través de un caso abordado, por lo cual plasmaremos dichos aportes en las conclusiones y recomendaciones respectivas.

Por último, se consignará la Bibliografía utilizada y los anexos pertinentes.

1 CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

La Asociación sin fines de lucro, se inauguró el 05 de Diciembre del 2011, en la urbanización Elio; en el distrito de Lima Cercado. En sus inicios, empezó actividades con 6 colaboradores tomando como punto de partida las deficiencias de la población y sus implicancias en sus relaciones con su sociedad. En este fin, el objetivo y empuje era prevenir los determinantes asociados a la pobreza, como consumo de drogas, deserción escolar, conductas delictivas, entre otras

El Centro Poblado “Los Huertos de Río Seco” en Carabaylo, es el punto de inicio de las actividades asumidas por los participantes de esta empresa, se encuentran localizados en la zona más pujante de lima, los conos populares, formados por un conjunto de peruanos luchadores provenientes de provincia, con limitaciones, pero con un solo propósito el de la superación personal.

El conocimiento obtenido en las universidades, el conocimiento de la realidad de las personas, fue el pilar fundamental para aplicar los métodos de apoyo a las familias por medio de acciones de carácter psicológico y educativo.

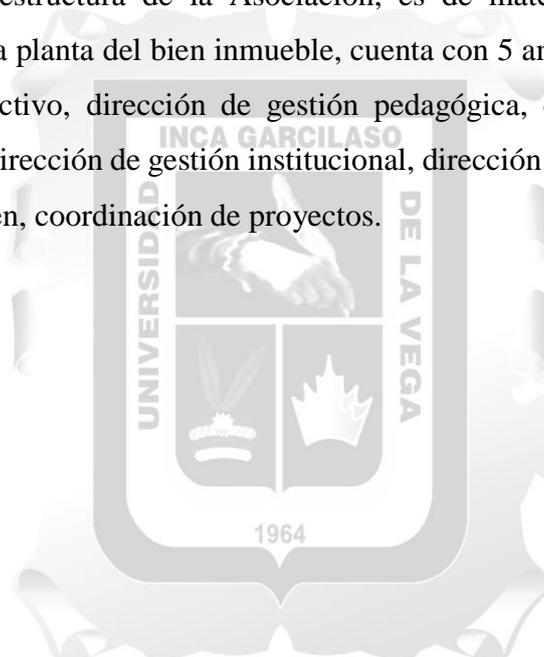
Realizando las funciones de promoción social, direccionándolo a los sectores de bajo recursos, por ejemplo programa de vasos de leche, asociaciones vecinales de zonas vulnerables con programas de prevención y programas educativos, y de igual manera realizando capacitaciones a instituciones públicas y privadas; para luego en el transcurso del año ya incluir diferentes áreas de intervención y actividades de consultoría y asesoría para la formulación, ejecución y evaluación de proyectos de desarrollo, gestión pedagógica, comunicación e imagen.

La Asociación en mención, es una Asociación Civil sin fines de lucro, enmarcado en el rubro del área Educativa y Comunitaria, está integrado por un conjunto de profesionales, psicólogos, trabajadores sociales, consejeros, psicopedagogos y docentes con un solo propósito en común, el cual es trabajar por los niños, adolescentes y adultos, que se encuentran viviendo en zonas marginales o vulnerables, en todos los aspectos de su vida diaria, como por ejemplo problemas emocionales, de conducta, de salud, intervenciones en problemas de adicciones, dependencias conductuales (internet, juegos, etc.), trastornos psicológicos y sus consecuencias tanto en el ámbito personal como en el ámbito familiar.

Los Valores de la Asociación son:

- Respeto.
- Confianza.
- Honestidad.
- Reconocimiento.
- Responsabilidad.
- Compromiso.
- Coherencia.

En cuanto a la infraestructura de la Asociación, es de material noble, iniciando sus operaciones en la primera planta del bien inmueble, cuenta con 5 ambientes, donde funcionan el área del consejo directivo, dirección de gestión pedagógica, dirección de operaciones, dirección de desarrollo, dirección de gestión institucional, dirección de voluntariado, dirección de comunicación e imagen, coordinación de proyectos.



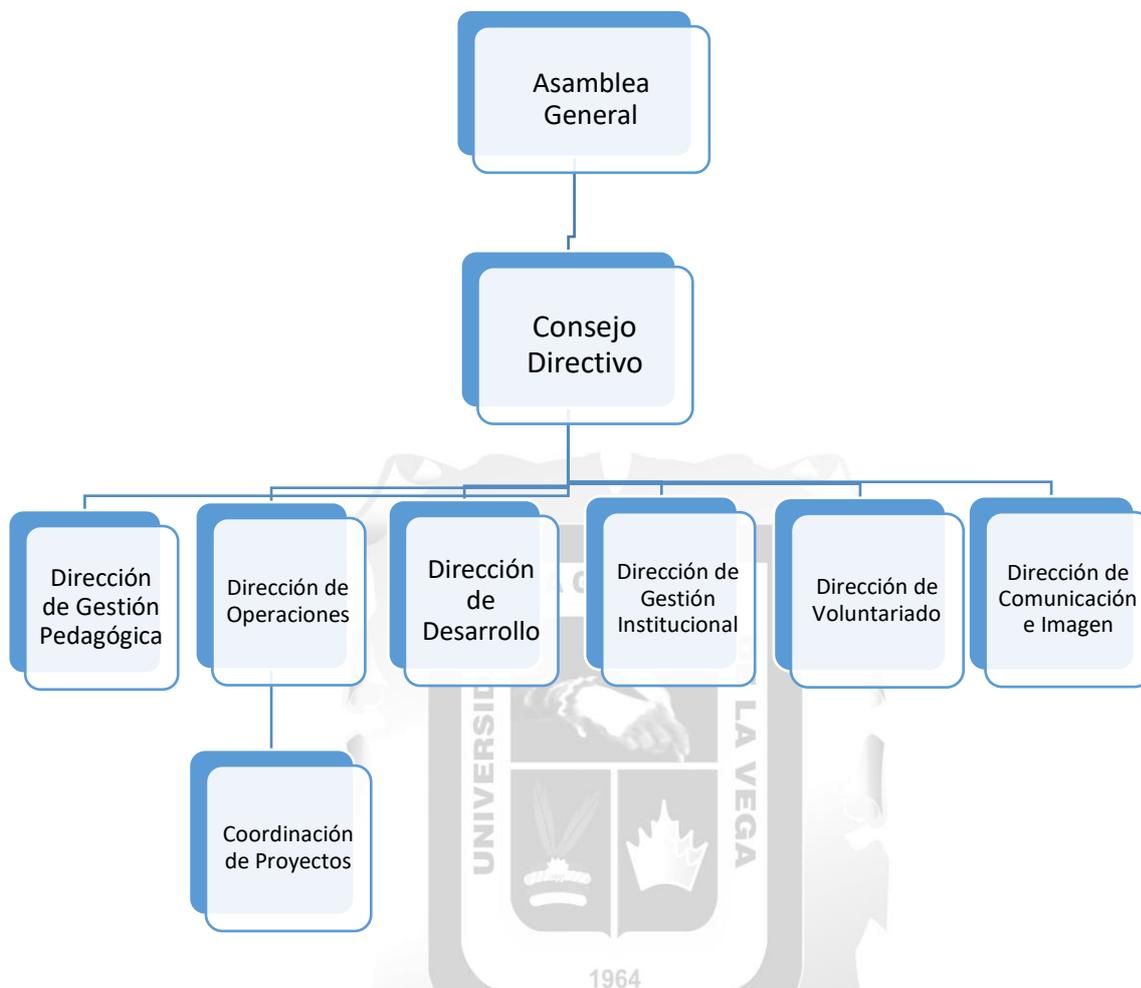


Figura 1. Organigrama Estructural de la Asociación sin Fines de Lucro. Fuente: Elaboración Propia.

1.1.1 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

La Asociación, viene dirigiendo sus actividades en conjunto con los centros educativos, con las asociaciones vecinales, con los programas de vasos de leche, con los centros de rehabilitación, con las entidades privas y publicas dentro del Perú.

La Asociación de igual forma viene realizando trabajos de campo, a través de diferentes campañas de salud dirigido en la mayoría de oportunidades a las poblaciones vulnerables de Lima y Callao, con la finalidad de contribuir a mejorar el estado de salud e impulsar las acciones preventivas en favor de las familias.

La finalidad de la Asociación, es promover, planificar, ejecutar y evaluar proyectos y programas de educación, innovación en la educación, conservación de nuestro medio ambiente y los valores; con la realización de talleres (psicológicos, de prevención, de estudios, etc.), charlas, escuela de padres

De igual forma promover el desarrollo sostenible en un marco de respeto a los derechos humano con justicia social, equidad e inclusión, buscando mejorar la calidad educativa, de vida de los ciudadanos y orientando el fortalecimiento de sus capacidades a fin de convertirlos en protagonistas de su propio desarrollo.

Fomentar la ayuda humanitaria hacia las comunidades desfavorecidas y vulnerables, promoviendo la participación ciudadana.

Establecer alianzas con organizaciones que coincidan con los fines, valores y políticas institucionales de la Asociación. Celebrando convenios y alianzas con instituciones pares, gubernamentales, universidades, instituciones académicas, personas jurídicas públicas y privadas en general, dentro y fuera del Perú, dirigidos a la culminación de las metas establecidas.

Realización de capacitaciones a instituciones públicas y/o privadas dirigidas y orientadas a la solución y prevención de los problemas sociales y a la importancia del desarrollo de la educación en el país.

1.1.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

La Asociación, se encuentra ubicada en el Jirón Augusto Gonzales Olaechea N° 1333, Urbanización Elio, Distrito de Lima Cercado, Provincia y Departamento de Lima, teniendo como límite los siguientes:

Por el Sur con el distrito de Pueblo Libre, por el Norte con el distrito de San Martín de Porres, por el Oeste con el distrito de la Región Callao y por el Este con el distrito de El Agustino.



Figura 2. Ubicación Geográfica de la Asociación sin Fines de lucro. Fuente: Google Maps.

Breve Historia del Distrito de Lima Cercado

El Distrito de Lima Cercado o simplemente Cercado, es parte de los 43 distritos de Lima, y de igual forma es su distrito central. su institución de gobierno es la Municipalidad Metropolitana de Lima, dentro del Centro Histórico, la denominada Ciudad de los Reyes.

Su nombre proviene del aspecto histórico. cuando lima estuvo rodeado por muralla hasta el siglo XIX, fue creado en 1823, como distrito de la Republica del Perú. En el año 1991, el centro histórico de lima, fue declarado por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad.

EL Distrito de Lima Cercado, cuenta con zonas muy diferenciadas entre sí, zonas tradicionales como Barrios Altos; zonas turísticas como el centro histórico de Lima, la zona industrial de lima y las urbanizaciones residenciales y de igual manera cuenta con sitios arqueológicos como las Huacas.

Dentro del Cercado de Lima, estas las instituciones más importantes del Perú, tales como el Palacio de Gobierno, El Congreso de la Republica, El Palacio de Justicia. La Municipalidad de Lima, La Catedral. Está constituido por una variedad de museos referentes como el museo de Arte de Lima, de igual forma cuenta con centros superiores como la Casona de San Marcos, que es parte de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, e instituciones educativas importantes como el colegio Guadalupe, el colegio Alfonso Ugarte, etc.

Cercado de Lima es un distrito de gran auge en el aspecto urbano, donde se vienen realizando obras de intervención urbana para su mejoramiento, están localizados dentro del distrito las estaciones del metro de lima, las estaciones del metropolitano.

Su población actual es de 268 352 habitantes según el último censo desarrollado en el 2017.

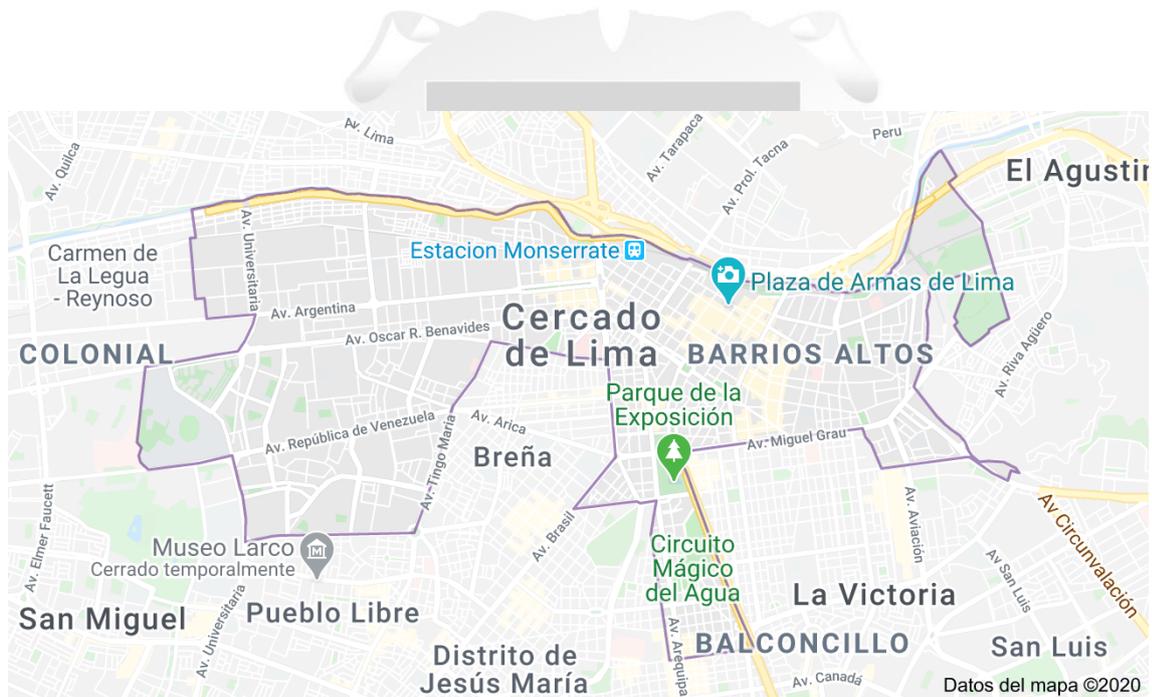


Figura 3. Mapa de Lima Cercado. Fuente: Google Maps.

El distrito de Lima Cercado, está dentro del nivel socioeconómico C (Clase media) se está considerando a las personas que tienen un trabajo independiente, que cuentan con una casa o departamento en su mayoría de forma alquilada y con ingresos o nivel de vida medio, los cuales destinan el 46% de este ingreso para la alimentación.

1.1.3 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

Está enmarcado dentro del área de Psicología Comunitaria, que tiene como finalidad el estudio de los aspectos psicosociales que afectan el desarrollo y progreso de los individuos en su contexto social, dentro de sus relaciones interpersonales y con su comunidad.

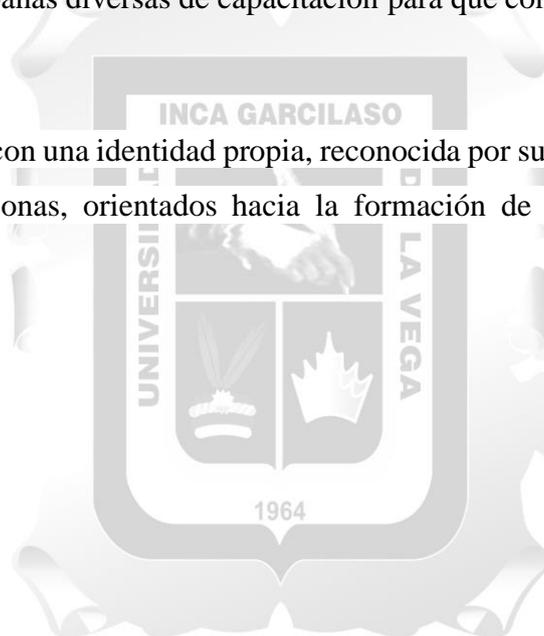
1.1.4 MISIÓN Y VISIÓN

MISIÓN:

Es proyectar todos nuestros esfuerzos hacia la población de bajos recursos con temas de prevención: en los ámbitos de drogas, abuso infantil, abuso sexual, violencia familiar, campañas médicas, campañas diversas de capacitación para que conozcan sus derechos.

VISIÓN:

Ser una organización con una identidad propia, reconocida por su trabajo innovador, basado en el respeto a las personas, orientados hacia la formación de una sociedad inclusiva y democrática.



2 CAPITULO 2: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

La actividad profesional desarrollada en la Asociación está enmarcada en la Psicología Comunitaria.

Donde mi actividad profesional, está orientada a conseguir el bienestar de los individuos, detectando los problemas de la comunidad en este caso educativa, involucrando a los propios participantes de la comunidad educativa (estudiantes, docentes, personal administrativo), en conseguir las soluciones a través de ellos mismos, para ello comenzamos fortaleciendo la organización y participación de cada integrante de la comunidad educativa, para lograr ese objetivo nos basamos en brindar soporte emocional, orientación a los estudiantes y docentes, en los aspectos emocionales, conductuales y de relaciones interpersonales.

Nos encargamos de la organización, programación y desarrollo de talleres psicológicos dirigidos al ámbito estudiantil en los centros educativos de lima y callao, abarcando temas de autoestima, motivacional, habilidades sociales, manejo de estrés; convivencia en el aula, lo que les permitirá a los alumnos conseguir un desarrollo personal adecuado y un mejor rendimiento académico ya que ambos aspectos están ligados íntegramente.

De igual forma nos centramos en la elaboración, planificación y desarrollo de talleres y escuela de padres dentro de cada centro educativo, abarcando temas como manejo de conducta en casa, comunicación asertiva, límites y normas para nuestros hijos, estilos de crianza, etc. todo ello con el fin de poder lograr un cambio positivo dentro de la institución educativa y en la familia, ya que tomamos a la familia como paradigma en el desarrollo personal del niño, del adolescente y por lo tanto es nuestro punto de partida para un cambio real y consistente en las conductas de los niños.

Realizamos talleres para los docentes y personal administrativo de los centros educativos, como por ejemplo talleres de manejo de estrés, talleres en temas de convivencia, para el manejo funcional de conductas disruptivas en el aula; talleres de habilidades sociales basados en escucha activa y comunicación asertiva; con el propósito de brindar herramientas a los docentes para que puedan interactuar de una forma adecuada y funcional con los alumnos, ser también el soporte emocional para los alumnos dentro de las aulas. De igual forma buscamos generar un ambiente cordial y respetuoso entre los docentes y el personal administrativo lo cual directamente originara relaciones positivas y beneficiosas con los alumnos.

Ya que partimos de la base que todos los seres humanos tenemos la necesidad de identificarnos con la comunidad, lo cual genera un impacto en la personalidad del individuo. en este caso en las instituciones educativas, los alumnos buscan seguridad y confianza, lo que le permitirá afianzar su sentimiento de pertenencia.

A continuación, paso a detallar las actividades en cada segmento donde se implementó y desarrollo los talleres respectivos:

La elaboración y realización de Talleres para el alumnado de las instituciones educativas, mediante los cuales buscamos proveer de lo siguiente:

Desarrollar temas relacionados al fortalecimiento de las habilidades sociales dirigido al público objetivo en las instituciones educativas, en este caso el alumnado, que les permita adquirir competencias y actitudes que favorezcan establecer relaciones sociales más satisfactorias y funcionales, tomando como premisa que las habilidades sociales no son innatas, sino son hábitos adquiridos y por lo mismo pueden mejorarse en base al conocimiento y practica de los mismos, ya que, a través de los talleres de habilidades sociales, van a obtener papeles y normas sociales, además que la deficiencia de habilidades sociales está vinculado a el desarrollo de un bajo rendimiento escolar, dificultades de comportamiento en el salón, baja autoestima y temas relacionado al acoso escolar.

Abarcando temas relacionados a detectar las fortalezas propias, haciéndoles descubrir sus recursos personales que muchas veces desconocen las propias personas y de esta manera convertirlos en los pilares principales que le permitan relacionarse de una manera adecuada con los demás individuos.

Aportar en temas de la comunicación asertiva, trabajando los aspectos cruciales de la comunicación que pueden generar malentendidos, rechazos hacia sus pares; y de esta forma que les puedan permitir controlar el mensaje que emiten y reciben de sus interlocutores, expresando correctamente el mensaje, así como el saber actuar durante una situación disfuncional, de igual manera el poder empoderar al emisor con argumentos sólidos y concretos que le permitan defender sus ideales sin lastimar al receptor, que le permitirá establecer relaciones interpersonales basadas en la confianza.

Mediante el tratamiento en temas de empatía, buscamos lograr que el individuo pueda ubicarse en el lugar de su par, para llegar a la vinculación emotiva, entender, experimentar y

comprender el punto de vista de los demás, en cuanto a sus pensamientos y emociones, llegando a situarse en los supuesto contextos de “cómo se siente la otra persona con lo que yo hago”.

Aprendiendo a escuchar y formular las preguntas correctas, a discernir entre lo que el individuo expresa y los propios juicios y reacciones personales.

En el aspecto de la capacidad de comunicar sentimientos y emociones, dirigido a el alumnado en general, el fin principal es poder hacer descubrir y conocer la importancia de los sentimientos, de las emociones propias; mediante el cual el alumno va a tomar conciencia de sus emociones y pensamientos de acuerdo a su estado de ánimo y por lo tanto poder expresarlo de una manera funcional, de una forma adecuada por medio de la comunicación.

Mediante estos talleres tomamos como objetivo el desarrollar en el alumnado la manera adecuada para controlar sus impulsos emocionales, orientarlo a regularlos de una forma correcta para sí mismos, enseñarles técnicas en la resolución de conflictos, el poder comprender, percibir las emociones de sus congéneres.

En la realización de los talleres de escucha activa, que es la capacidad de escuchar lo que la otra persona está expresando (ideas, pensamientos, sentimientos), dirigida al alumnado, los docentes y personal administrativo, la finalidad es que el receptor pueda concentrarse completamente en el mensaje, el poder comprender, analizar y entender el punto de vista del emisor, para ello utilizamos técnicas y dinámicas que le permitirán desarrollar una adecuada interacción con sus congéneres, al superar las barreras relevantes como la falta de atención, los prejuicios, el egocentrismo, etc., mediante el cual buscamos conseguir una relación armoniosa entre los integrantes de la comunidad educativa.

La elaboración y realización de Talleres de autoestima, dirigido íntegramente a el alumnado de las instituciones educativas, con el fin de que el alumnado pueda conocerse a sí mismo, conociendo el significado de autoestima, y de esta forma poder identificarlo y potenciarlo, descubriendo las diferencias entre una autoestima sana e insana, lo que le posibilitara obtener herramientas para una mayor valoración de sí mismos.

Partiendo con la premisa de que la autoestima es el pilar fundamental en el desarrollo personal y el bienestar emocional, lo que les permitirá potenciar su seguridad y autoconfianza, tomando conciencia de la imagen que tenemos de nosotros mismos, reconociendo y valorando nuestras características positivas; mediante el cual van a poder interactuar de una manera asertiva y segura con sus congéneres.

La elaboración y realización de Escuela de Padres, con los participantes de las instituciones educativas, ya que consideramos a la familia como el agente socializador primario de los individuos, que le generaran fortaleza, seguridad y protección, además de ello, a través de la familia los menores aprenden las competencias sociales, que utilizaran con sus congéneres.

Mediante la escuela de padres, buscamos brindar herramientas de prevención que coadyuven con los cambios del comportamiento y proveer recursos y habilidades funcionales para insertarlo en la dinámica familiar propia de cada hogar; que les permitan un desarrollo amplio de la familia.

Para ese objetivo abordamos temas de manejo de conductas de los hijos en el hogar, brindándole herramientas para desarrollar habilidades que le permitan ayudar a asistir a los niños a aprender el comportamiento nuevo y funcional, de igual forma a reducir o eliminar el comportamiento indeseable o de desafío del menor (peleas, perjuicio contra sí mismo, pataletas), ya que los padres son el pilar fundamental en el desarrollo de las emociones, conductas y pensamientos de los hijos, debido a que son la imagen y referencia muchas veces de la conducta de los menores con su ambiente.

Mediante estas habilidades, los padres van a poder combatir con las conductas disfuncionales para el niño o la familia y también poder lidiar con conductas que puedan aparecer a futuro.

Ya que partimos de que la conducta de los niños es aprendida, debido a que esa conducta disfuncional satisface una necesidad física o emocional. además de ello, la conducta se vuelve un hábito, y va siendo reforzado negativamente o positivamente de acuerdo a la interacción entre padres e hijos. En ambos aspectos tanto la conducta como los hábitos pueden ser modificados, es por ello la importancia de la realización de las escuelas y talleres de padres.

El abordaje de temas en manejo de emociones y comunicación en el hogar, es un factor primordial que le permitirá la socialización de los hijos, para ello este respectivo taller busca proveer a los padres de familia, de habilidades indispensables para el manejo de las emociones que surgen en las relaciones con los hijos y demás miembros de la familia, el poder ser perceptible a las emociones de los integrantes del grupo familiar, el poder expresar sus emociones asertivamente, y así lograr que los hijos puedan tener un mayor control de sus emociones en las situaciones problemáticas que afronten en su comunidad, y poder tomar decisiones funcionales con sus congéneres en todos los aspectos de su vida.

Desarrollo de talleres de normas y límites en el hogar, basado en que las normas y los límites en el hogar son la base para brindar apoyo, bienestar, desarrollo y seguridad a los niños, abordamos estos temas con los padres, ya que los límites desempeñan un papel importante y necesario en el proceso de adaptación y el conocer del medio en el que se desarrollara el menor, debido que a medida de que van creciendo los hijos, los padres necesitan decidir cómo van a actuar en cada situación que se le presente en el día a día con los hijos.

Para ello los hijos necesitan recibir mensajes claros sobre lo que se espera de ello y esto es trabajo de los padres, muchas veces la dificultad radica en que los adultos tenemos modelos internos originados en función como hemos sido tratados durante nuestra etapa de infancia y debido a ello hacemos juicio de valor acerca de cómo hemos sido criados y a la vez condicionamos nuestro criterio a la hora de poner normas y límites a nuestros hijos.

Debido a esto genera la dificultad de muchos padres de poner normas y límites a los hijos, ya que influyen en ello el miedo a defraudar a los hijos, el no saber decir “No”, el temor a frustrar a los hijos al hacerlos sufrir si le aplican límites; y el factor más determinante es el de la compensación a la falta de tiempo y dedicación de los padres hacia a los hijos con una actitud indulgente y culpable, lo cual lo hace permisivos en su estilo de crianza.

Este taller busca brindarle herramientas a los padres de familia para que puedan aprender a diferenciar que aspectos de la vida de sus hijos tienen que estar con límites; les permitirá reflexionar sobre la manera adecuada de poner límites y cómo actuar cuando los hijos transgreden los límites establecidos, y lo más importante poder hacer que los padres puedan reflexionar sobre la forma en como marcar consecuencias por cada conducta disfuncional de los hijos. La ausencia de límites y normas, originan en que los hijos ignoren o estén en desacuerdo con las demandas de los padres y no se responsabilicen por sus conductas, por sus acciones.

La elaboración y desarrollo de talleres de Estilos de Crianza para los padres, basándonos en la influencia que tienen los estilos de crianza en el aprendizaje y conducta de los hijos, y por ende en el desarrollo personal y desempeño académico de los menores, ya que la familia es el modelo determinante en las conductas y hábitos aprendidos de los hijos.

El objetivo del desarrollo del taller de estilos de crianza, es permitir que los padres de familia puedan conocer, identificar y valorar los diferentes estilos de crianza; evaluar lo favorable y desfavorable de los estilos de crianza permisivo, autoritario, negligente; y el poder conocer y diferenciar las consecuencias de los estilos de crianza sobre los hijos.

Es por ello la importancia de la elaboración y desarrollo de los talleres para padres de familia, ya que son realizados con el objetivo de proveer a los padres de familia habilidades y estrategias que les posibiliten un crecimiento integral y sano con sus hijos y su grupo familiar, además de eso incentivar la participación activa y consciente de los integrantes de la familia en el desarrollo de las cogniciones de los hijos, de acuerdo a sus distintos papeles dentro de la familia.

La elaboración y realización de talleres y charlas para docentes y personal administrativo de las instituciones educativas, ya que ellos constituyen uno de los factores con mayor incidencia en el desarrollo y logros académicos y emocional del niño, del adolescente.

Es por ello que estos talleres para docentes buscan lograr el compromiso, la satisfacción de los profesores por sus funciones, porque son aspectos primordiales para desarrollar el vínculo interpersonal con el alumno.

La elaboración y desarrollo de talleres de convivencia dirigido a los docentes, con la finalidad de fomentar la reflexión sobre la importancia de la convivencia escolar, además de ello brindarle herramientas para que sean piezas participativas en la detección temprana de conductas disfuncionales del alumnos, detección de maltrato en el hogar, de acoso escolar, etc. teniendo en cuenta que cada alumno es un mundo diferente, que traen una mochila a cuestas con problemas en el hogar, y en donde muchas veces son los profesores los principales catalizadores de estas emociones o pensamientos que pueda tener el alumno.

La elaboración y realización de talleres de manejo del estrés para los docentes y personal administrativo en los centros educativos, ya que debido a su constante exigencia y casi nula recompensas, es lo que genera un conflicto entre la idealización de sus profesión y la situación real de su trabajo, y no solo en el día a día en las aulas, sino también en el aspecto personal de cada docente y personal administrativo, esto genera una alteración en el equilibrio psicológico y fisiológico de la persona y lo refleja en el actuar en el aula con los alumnos, en la forma de afrontar de manera disfuncional las situaciones problema que se genera en los salones de clase.

El taller de manejo de estrés, busca que los docentes puedan entender el desarrollo del estrés y como repercute sobre su salud, el trabajo y la familia, además el poder brindar herramienta para el afrontamiento positivo del estrés por parte de los docentes y personal administrativo, mediante técnicas de relajación, el poder desarrollar habilidades de comunicación interpersonal entre la plana docente, hacer que los docentes establezcan objetivos claros para

sus funciones profesionales, y puedan adquirir estrategias para el manejo de pensamientos negativos y la resolución de problemas dentro y fuera del aula.

La elaboración y realización de talleres para el manejo de conductas disruptivas en el aula, el cual es uno de los mayores problemas que afrontan los docentes en su actividad diaria (la falta de respeto al profesor o entre los propios compañeros, las interrupciones en clase, la alteración de las normas de funcionamiento en el aula, etc.), el poder lidiar con las diferentes conductas de cada alumno, tener herramientas para el manejo adecuado y la resolución de los problemas que puedan originarse en las relaciones interpersonal del alumnado.

La finalidad del taller es buscar la reflexión del docente en dos aspectos importantes: Los comportamientos, conductas que el profesor quiere reducir o reeducar en sus alumnos y el autoevaluarse, el poder ser crítico consigo mismo y el poder debatir su propia metodología psicopedagógica.

Para ello le brindamos mediante los talleres, las herramientas, las técnicas para poder gestionar las emociones, en las resoluciones de conflictos, a través de los juegos de roles el cual les permitirá que sus alumnos puedan identificar sus conflictos y resolverlos por sí mismos, el conocer y poder utilizar los reforzadores sociales, la aplicación de normas de convivencia. todo esto con el propósito de generar un cambio de la conducta disfuncional del alumno y por ende mejorar la relación en el aula.

El desarrollo de talleres de habilidades sociales dirigido para los docentes, con el objetivo de mejorar la forma en que se relacionan con los alumnos, a través de la empatía, el tener la capacidad de motivar, el ser asertivo con los alumnos, el saber escuchar, son factores importantes en el desarrollo de las habilidades sociales que debe detener el docente.

Mediante este taller se busca que los docentes puedan conocer que estos factores (empatía, escucha activa, asertividad, etc.) juegan un rol muy importante en las interrelaciones con el alumnado, ya que las competencias sociales son adquiridas por aprendizaje, que empieza en el núcleo familiar, prosigue en la escuela donde se relacionan con sus pares, y teniendo a los docentes también como referentes de este proceso.

De igual forma dentro de mis funciones es de brindar soporte emocional a los alumnos y a los docentes de las instituciones educativas, mediante el cual a través de la referencia de los docentes se realiza la atención personalizada a los alumnos en los aspectos de dificultades de

comportamiento, indisciplina en el salón, dificultades emocionales originados dentro del hogar o en el mismo salón con sus compañeros o docentes.

En cuanto a la atención a los docentes, se enfoca en la mayoría de los casos, en poder brindarles herramientas, técnicas para que puedan afrontar situaciones problemáticas en el aula, poder manejar conductas disruptivas de los alumnos, así como también puedan poner en práctica técnicas de relajación que les permita reducir su estrés, su ansiedad propia del desempeño de su profesión.

Tabla 1

Producción de las actividades realizadas.

Actividades	Producción
Talleres psicológicos para el alumnado.	280
Talleres psicológicos y Escuela de Padres.	16
Talleres psicológicos para Docentes.	12
Talleres psicológicos para el personal administrativo.	7
Soporte emocional al alumnado.	220
Soporte emocional a los docentes.	64

Fuente: Elaboración propia.

2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

El propósito de mi puesto laboral es el poder reconocer la necesidad de los individuos dentro de las comunidades (instituciones educativas), llámese problemas conductuales, emocionales, académicos, entre otros, con el fin de que cada uno de los individuos puedan generar en ellos mismos cambios en su propio desarrollo, haciendo énfasis en las competencias y herramientas innatas de la persona y no en las deficiencias o falta de competencias de la misma persona; basándose en incentivar a los individuos mediante acciones dirigidas a identificar las áreas de la emoción y los pensamientos, que si son fortalecidos producen un cambio verdadero en su interacción con su ambiente.

Dentro del propósito de mi puesto, es el de poder generar una buena relación del individuo (estudiantes, docente, padres de familia) con su ambiente (institución educativa, hogar, comunidad), para poder lograr un cambio real en la persona, lo realizamos a través de métodos

aplicados con el fin de lograr una vida funcional y saludable, los mismos que influyen en la persona y por ende lograr una mejora en el aspecto individual y comunitario (relaciones interpersonales).

Funciones del Puesto:

- Planificar sus actividades con el coordinador del área de Desarrollo y Coordinación de Proyectos.
- Planificar las actividades de intervención, para el desarrollo en las comunidades con los individuos para fortalecer y desarrollar competencias y habilidades.
- Llevar a cabo la ejecución y seguimiento de los procesos de desarrollo de capacidades en la comunidad, con énfasis en la comunidad educativa.
- Desarrollar temas vinculados con el desarrollo personal y social, dirigido al público objetivo y colaborar con el equipo en temas de empoderamiento y desarrollo emocional.
- Derivar a personas que necesitan ser atendidas en un centro especializado.
- Participar y colaborar en la realización del Protocolo de prevención, atención y protección hacia la comunidad.
- Planificar y realizar actividades de prevención y promoción de convivencia, así como actividades de movilización social en las comunidades enfocadas, en conjunto con el equipo de trabajo.
- Brindar soporte emocional a los individuos dentro de la comunidad, afectadas en problemas emocionales, conductuales para contribuir con el acceso a una convivencia idónea y protección de la persona.
- Adaptar materiales lúdicos de acuerdo a las necesidades socioculturales de la comunidad de intervención para el desarrollo de las actividades.
- Elaborar informes mensuales y otros documentos que se requieran, concerniente a sus responsabilidades, con el fin de determinar el cumplimiento de objetivos y metas establecidas.

- Detectar problemas con una visión amplia, realizar actividades de concientización en la sociedad.
- Desarrollar estrategias de fortalecimiento en temas relacionados a las habilidades sociales en los líderes y facilitadores de la comunidad para el acompañamiento en la protección de la persona en todos sus aspectos socioemocionales.
- Fortalecer las capacidades emocionales de la población en las zonas identificadas para la intervención.
- Utilizar y procesar instrumentos que sirvan para el diagnóstico situacional dentro del ámbito de intervención, para la implementación de actividades.
- Realizar otras funciones indicadas por el jefe inmediato relacionados al puesto.



3 FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Empezaremos definiendo la rama de la psicología comunitaria según los autores a continuación:

De acuerdo a Rappaport (1977) citado en (Montero, 2004) afirma que:

La psicología comunitaria es la disciplina que acentúa la importancia de la perspectiva ecológica de la interacción, sosteniendo posibilidad de mejorar la adaptación entre las personas y su ambiente mediante la creación de nuevas posibilidades sociales y a través del desarrollo de recursos personales en vez de hacer hincapié exclusivamente en la supresión de deficiencias de los individuos y de sus comunidades. (p.32).

En la misma obra de Montero, el autor menciona que:

La psicología comunitaria es la rama de la psicología cuyo objeto es el estudio de los factores psicosociales que permiten desarrollar, fomentar y mantener el control y poder que los individuos pueden ejercer sobre su ambiente individual y social para solucionar problemas que los aquejan y lograr cambios en esos ambientes y en la estructura social. (2004, p.32).

En Estados Unidos a partir de 1960 la psicología comunitaria se inicia con la visión de prevenir y difundir la salud mental más no centrándose exclusivamente en las enfermedades mentales de esta forma busca facilitarles a los profesionales las funciones de elaborar programas de intervención con la finalidad de fomentar la calidad de una vida sana.

De acuerdo a Hombrados (1996) citado en (Bravo, 2019) menciona que:

Europa daba sus inicios en los años 60, junto con el apogeo del estado de bienestar, donde lo comunitario se asoció a las políticas y los servicios sociales. Su objetivo era aportar un conocimiento para favorecer el desarrollo humano de los ciudadanos europeos y prevenir situaciones de marginación social. (p.4)

Podemos inferir, que la Psicología Comunitaria, está orientada a brindar soluciones de los problemas sociales en los grupos comunitarios, dando mayor énfasis en un individuo psicológico colectivo y activo en la construcción de saber y poder. ya que el individuo producirá transformaciones, cambios en su comunidad y de igual forma de manera viceversa.

Rueda (1994) menciona que la comunidad es la unión de individuos relacionados entre sí por características y cualidades similares.

Cuando nos referimos a Habilidades Sociales, tenemos que partir abordando temas como inteligencia y educación emocional, ya que las emociones son parte importante de nuestra vida. Ya que influyen directamente en la formación de nuestra personalidad, ya que se van desarrollando a través de nuestras relaciones diarias, iniciándose en nuestro entorno cercano que sería nuestra familia y creciendo en conjuntos con nuestro círculo social (Colegio, amigos, profesores, personas referentes, etc.).

Esto fundamenta que la capacidad de autorregulación de las emociones, de cómo nos vemos frente a los demás, no se originan de forma automática, sino que estos se van desarrollando junto con nuestra personalidad.

Las personas desarrollamos una capacidad muy importante que es la de querer y ser querido, la reciprocidad emocional, esta capacidad es importante ya que por medio de ello creamos vínculos de unión sólidos, y no solo en el ámbito familiar sino también con su entorno social (amigos, compañeros del colegio), en el cual se sienten protegidos, seguros y queridos y esto trae como consecuencia el poder desarrollar en las personas una autoestima adecuada y un bienestar social.

Es por ello que las Habilidades Sociales son el pilar fundamental en el desarrollo emocional de los niños, ya que cuando ellos son capaces de aceptarse a sí mismos y relacionarse con sus pares, el poder reconocer sus emociones y el de los demás, el desarrollar la empatía hacia sus pares, les permitirá poder desarrollar de una forma adecuada y sana sus relaciones sociales, la convivencia idónea con sus congéneres, podrán establecer vínculos adecuados de interacción y empatía que les permitirá solucionar conflictos de una forma asertiva, ya que serán más respetuosos, solidarios y generosos en sus entorno social.

Al hablar de competencias a nivel social, lo podemos definir como un repertorio de comportamientos adquiridos en el transcurso de las diferentes etapas de la vida, las cuales son aplicada cuando enfrentamos situaciones interpersonales con los demás.

Según Bandura (1982) menciona que la forma de interactuar de un sujeto en la sociedad esta determinada por la relación que tiene la persona con su medio ambiente a través del aprendizaje, que le permite poder actuar de una manera social adecuada.

Podemos concluir que el autor hace énfasis en la influencia del aprendizaje del individuo en su medio, lo cual le permite adquirir herramientas para un desempeño social competente.

Según Michelson, Sugai, Wood y Kazdin (1987), definen a las Habilidades Sociales como:

Las habilidades sociales son aprendidas, mediante la práctica, la imitación, el ensayo, ya que incluyen conductas verbales y no verbales. Son reforzadas a través de agentes externos tales como la familia, la escuela, la comunidad, son influenciadas por aspectos como la edad, el sexo, la condición económica y social.

Según Caballo (1986), considera que:

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseo, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (p.407).

León Rubio y Medina Anzano (1998) definen a la Habilidad Social como “La capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva” (p.15).

El desarrollo y fortalecimiento de las Habilidades Sociales, permiten a los individuos tener la competencia para enfrentar situaciones disociales de una manera asertiva y funcional. Ya que forma parte de una conducta socialmente efectiva y sana.

Díaz-Sibaja, Trujillo y Peris-Mencheta (2007) afirman que: “Uno de los factores de protección más estudiados en salud infanto-juvenil es el de las habilidades sociales, puesto que se ha comprobado que un déficit en las mismas conlleva modificaciones negativas en la autoestima” (p.85).

Según la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1987), consideramos que, para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales, intervienen dos factores importantes:

Aprendizaje por observación de modelos: El niño y en algunas situaciones el adulto, aprenden conductas sociales observando a los modelos sociales que tienen un papel significativo en su vida (padres, amigos, compañeros, profesores, etc.). de esta forma

aprenderán nuevas conductas sean apropiadas o no, podemos inferir que la conducta es aprendida a través el medio ambiente del individuo.

Autoeficacia: Es la percepción que tiene la persona de sí misma en relación a su propia suficiencia para tener éxito en situaciones determinadas. Es la propia valía que tiene el individuo y por lo tanto esto conlleva a que pueda producir autoevaluaciones sean positivas o negativas.

Por lo tanto, podemos concluir, que la etapa de la infancia y la adolescencia es un periodo idóneo para el aprendizaje y desarrollo de las habilidades sociales, ya que les permitirá tener un funcionamiento personal, académico y social adecuado y positivo. Es por ello la importancia de trabajar en las habilidades sociales deficientes en los niños y adolescentes para poder facilitarle herramientas que serán de utilidad en su desarrollo cognitivo y social.

La Teoría de la Inteligencias Múltiples, plantea la presencia de ocho inteligencias: la lingüística, musical, espacial, lógico matemáticas, corporal, naturalista, interpersonal e intrapersonal. Howard Gardner, plantea que las personas nacemos con las mismas inteligencias, pero su desarrollo en cada uno es diferente, es por ello que, frente a situaciones, cada persona lo resuelve de diferente forma. Daniel Goleman (1997), define dos inteligencias: la interpersonal (es la habilidad para poder entender y diferenciar las emociones de los demás) y la intrapersonal (es la habilidad para comprenderse uno mismo, en sus pensamientos, emociones). Nos indica que el poder controlar las emociones es un factor importante para el desarrollo de las habilidades sociales.

Monjas (2009) indica que las habilidades sociales son las competencias que facilitan la convivencia adecuada entre las personas, mediante la adquisición de habilidades cognitivas conductuales y el aspecto emocional del individuo.

La conceptualización de las habilidades sociales según (Monjas, 2002):

Las habilidades sociales son comportamientos que se obtienen a través del proceso de aprendizaje que se da en el transcurso de nuestra vida, desde el hogar tomando como modelo a los padres, en los colegios y la comunidad.

Las habilidades sociales están constituidas por aspectos conductuales, cognitivos, y emocionales.

Las habilidades sociales están determinadas por la situación en la cual se pone de manifiesto las respuestas específicas a determinada interacción.

Las competencias sociales son fundamentales y se ponen de manifiesto en las relaciones interpersonales, con la intervención de dos o más personas.

Los procesos de socialización, ocurridos en las instituciones educativas engloban temas de aspecto cognitivo, emocional y fisiológico, es por ello que los niños y adolescentes tienen problemas de adaptación en estos aspectos mencionados y tienen escasas posibilidades de solucionarlos en forma propia, es debido a esto la necesidad de poder brindarles herramientas para desarrollar y fortalecer sus capacidades en las competencias sociales y de esta manera evitar que se genere en ellos aislamientos, rechazo de sus pares, y conductas no sanas.

Podemos inferir que la etapa escolar es importante para la enseñanza de las habilidades sociales adecuadas, ya que las instituciones educativas son un entorno óptimo para ello ya que les permitirá mejorar las relaciones en el aula y estas habilidades obtenidas van a poder ser plasmadas en otros contextos diferentes al entorno escolar.

En cuanto a los déficits en habilidades sociales, según Monjas (1992), nos menciona dos modelos:

Modelo del Déficit: Es cuando el individuo frente a situaciones que requieran el empleo de las habilidades sociales, no puede ponerlo en práctica, debido a que nunca ha aprendido las habilidades o conductas adecuadas para la correcta interacción con otras personas.

Modelo de Interferencia: En este caso el sujeto sí cuenta con las competencias adecuadas para hacer frente a las situaciones que la requieran, pero no los pone en práctica debido a factores cognitivos, motores o emocionales (ansiedad, creencias irracionales, miedo, etc.)

Las habilidades sociales abarcan conceptos a trabajar como son:

Autoestima: Es la valoración que se tiene cada individuo respecto a su propia persona, o por ende lo que expresa en sus relaciones interpersonales, el poder mirarnos con objetividad y aceptar nuestro autoconcepto, afianzara nuestra base para poder interactuar con los demás de forma adecuada, podremos ser consecuentes con nuestros pensamientos, si el individuo cuenta con una baja autoestima, limita todo su potencial al momento de desarrollarse en la sociedad.

Comunicación Asertiva: Es la capacidad mediante la cual las personas pueden expresar sus pensamientos de una forma clara y directa, haciendo respetar sus derechos, necesidades sin

tener la necesidad de perjudicar los derechos de los demás, abarca los aspectos de la capacidad verbal y no verbal, partiendo de un principio básico que es la escucha activa, el cual permitirá poder escuchar y dejar exponer las ideas de la otra persona.

Toma de Decisiones: Es un proceso cognitivo muy importante en las relaciones interpersonales del individuo, ya que implica la elección entre dos o más opciones, y este proceso lo ejecutamos en cada momento de nuestro día a día. Con el afán de buscar soluciones a las situaciones problemáticas que se presenten en las relaciones interpersonales.

Control de Impulsos: Es la habilidad relacionada a la acción del sujeto de planificar, discernir sobre las acciones a tomar frente a una situación problemática. Un déficit en el aspecto del control de impulsos, origina en las personas realizar acciones irresponsables, precipitadas, sin tener en cuenta las consecuencias que tendría en sus relaciones interpersonales, es una conducta producto de una reacción sin previo análisis y ponderación de las consecuencias.

Empatía: A través de esta habilidad social, vamos a ser capaces de poder entender, ponernos en el lugar de la otra persona, saber cuáles son sus sentimientos referentes a la situación que está atravesando, toda relación que se instaura en base a esta habilidad, es una relación de confianza, respeto mutuo. Ya que de igual forma vamos a poder saber cómo transmitir nuestras emociones a la otra persona, expresárselo y generarle emociones positivas.

Resolución de Conflictos: es la competencia, que nos permitirá poder enfrentar y resolver los conflictos de una forma adecuada y funcional tanto para uno mismo y de igual forma para el receptor. Debemos entender que todo conflicto cuando es asumido desde una perspectiva positiva y tranquila va a ser posible cambiar y mejorar esa situación problemática. La comunicación juega un papel fundamental para lograr obtener esta competencia, es fundamental tener una actitud de respeto, tolerancia, el poder escuchar de forma activa y no juzgar a los demás.

Las técnicas de entrenamiento que se emplean en la realización de un Programa de Habilidades Sociales son:

Instrucciones: Se trata de poder brindar explicaciones concretas y específicas, que le permitirá al facilitador el poder darle dinámica a la intervención de los participantes, y que puedan prestar atención a las conductas que deben de realizar para su reforzamiento. Deben de incluir las razones que justifiquen la valoración de las conductas que son aprendidas.

Modelado: Consiste en la observación de los comportamientos adecuados que son realizados por modelos y esta ejecución tiene que ser reforzada por los participantes.

Las conductas deben de ser claras y concretas, lo que le permitirá al participante poder repetir la técnica. Y permitiendo que el participante adopte un papel activo y participativo.

Ensayo de Conducta: Consiste en poder poner en práctica las conductas que han sido enseñadas con el fin de poder valorarlo y reforzarlos o no. De igual forma se les brinda a los participantes un papel activo, para que puedan describir las situaciones y de esta forma indicar maneras de afrontarlos. En las reiteraciones de los modelados, los participantes podrán incrementar las condiciones de aprendizaje.

Retroalimentación y Moldeado: Mediante esta técnica se le provee al participante la evolución y competencias durante su ensayo de conducta. Puede ser de forma verbal, cuando se da a través de todos los participantes en forma presencial y de forma visual, cuando se le brinda la retroalimentación a través de video, filmaciones. Toda información brindada se centra en los comportamientos sobre el cual los participantes tienen control. Identificando las conductas a mejorar y dando conductas alternas para tal fin.

Reforzamiento: Se da cuando el participante ha realizado una conducta adecuada, se le brinda consecuencias positivas, estos reforzamientos deben de ser aplicado de manera inmediata a la acción realizada por el participante, y luego han de ser de forma intermitente cuando la conducta deseada ya haya sido adquirida.

Generalización: La finalidad de esta técnica, es lograr que las conductas aprendidas, puedan ser empleadas en los diferentes ámbitos y situaciones diferentes a los que se produjeron en el entrenamiento. Para ello se enseñan habilidades que puedan darles soluciones validas a los distintos problemas que puedan aquejar al participante.

Auto Observación: Esta técnica permitirá al participante poder ser capaz de valorar su propia conducta, mediante el reconocimiento de las situaciones en las que tiene que ser empleado, lo que aprendió en el entrenamiento, basado en lo que pensó, sintió y como lo soluciono.

Reestructuración Cognitiva: Mediante esta técnica, se busca modificar creencias, cogniciones o actitudes del participante, para ello es importante la utilización de autoregistros de los pensamientos para poder analizar y detectar ideas irracionales y a los cuales poder darle una solución funcional y adecuada.

La elaboración del programa de habilidades sociales, se basa en el Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS; Monjas,1993), ya que es un programa con un enfoque cognitivo-conductual, el cual se basa en la acción participativa y eficaz de comportamientos adecuados e indispensables para la correcta relación interpersonal de los individuos. Mediante este programa se consigue la generalización y transferencia de los cambios en las conductas mediante las competencias trabajadas y aprendidas. El programa de monjas está dirigido de preferencia a la población infantil, ya que es la base para que puedan tener habilidades adecuadas para su vida adulta.

Según Monjas (1993), las funciones que tienen las habilidades sociales son:

Conocimiento de sí mismos y de los demás: Mediante la interacción con los demás, los niños aprenden de sí mismos, sobre su identidad y forman una idea sobre su valor.

Reciprocidad: Es la valoración a lo que se obtiene y se da a sus pares.

Empatía y adopción de roles: El poder apreciar las cosas en el lugar de la otra persona.

Control de la relación: El poder guiar y de igual forma poder seguir ordenes de los demás.

Colaboración y cooperación: Trabajar juntos, y permitir un apoyo agradable para ambos individuos.

Autocontrol y autorregulación: En función a la retroalimentación que proviene de los demás participantes.

Apoyo emocional: En función con los demás se encuentra soporte afectivo.

Aprendizaje del rol sexual: Se establece los criterios de moralidad y valores de la persona.

(p.27)

El programa de enseñanza de habilidades de interacción social de Monjas consta de seis áreas, en las cuales se encuentran treinta habilidades.

Monjas (1993), detalla las 6 áreas de habilidades sociales de la siguiente forma:

Habilidades Básicas de Interacción Social: Son los comportamientos y competencias básicas para una adecuada relación interpersonal

Habilidades para hacer amigos: Son las competencias mediante el cual se podrá iniciar y mantener una adecuada relación con sus pares.

Habilidades Conversacionales: son las habilidades indispensables para poder desarrollar y mantener conversaciones adecuadas con sus pares y los adultos.

Habilidades relacionadas con la expresión de los sentimientos, emociones y opiniones: Son las competencias que nos permitirán poder expresar nuestros sentimientos tanto positivo como negativo, el poder ser asertivos con nuestras necesidades frente a los demás.

Habilidades para solución de problemas interpersonales: Son las competencias que nos permiten asumir, y solucionar conflictos con los demás, a través del análisis y búsqueda de soluciones funcionales.

Relación con los adultos: Son las Habilidades que posibilitan las adecuadas relaciones interpersonales con los adultos en todos los aspectos de su desarrollo social. (p.20).

Tabla 2

Categorías de Habilidades Sociales



ÁREA	HABILIDAD
Habilidades básicas de interacción social	Cortesía y amabilidad. Sonreír y reír. Saludar. Presentación. Hacer y pedir favores.
Habilidades para hacer amigos	Cooperar y compartir. Reforzar a los otros. Iniciaciones sociales. Unirse al juego con los demás. Ayudar.
Habilidades conversacionales.	Iniciar conversaciones. Mantener conversaciones. Terminar conversaciones. Unirse a la conversación de los otros. Conversaciones en grupo.
Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones.	Autoafirmaciones positivas. Expresar emociones. Recibir emociones. Defender los propios derechos.

	Defender las propias opiniones.
Habilidades de solución de problemas interpersonales.	Identificar problemas interpersonales. Buscar soluciones. Anticipar consecuencias. Elegir una solución. Probar la solución.
Habilidades para relacionarse con los adultos.	Cortesía con el adulto. Refuerzo al adulto. Conversar con el adulto. Peticiones al adulto. Solucionar problemas con el adulto.

Fuente: Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS), de Monjas I (2009)- Madrid-España.

3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

En este capítulo voy a elegir como muestra del desempeño y mi solvencia como profesional en la aplicación de todos mis conocimientos, la elección de un programa de Habilidades Sociales dirigido a la comunidad educativa del nivel primaria de una Institución Educativa de la Región Callao.

Ya que partimos de la base, que todos los niños y adolescentes que poseen un repertorio adecuado de habilidades sociales, generan en ellos formas correctas de comunicación y autocontrol en el aspecto emocional, esto produce en ellos tener una autoestima adecuada, lo cual le permitirá interactuar con sus pares y las figuras referentes (en todos los ámbitos de su vida diaria) de una forma óptima y sana.

La manera de relacionarse que adoptan los niños, adolescentes, son aprendidas de forma constante, día a día, a través del modelado, del reforzamiento; Es por ello la importancia de la implementación de los programas de habilidades sociales, debido a que muchas veces las conductas aprendidas no son discriminadas por los niños y adolescentes de una forma saludable, y esto repercute en su interacción social con su medio ambiente.

La elección de este programa y su contenido, ha surgido debido a lo largo de mis experiencias desarrolladas en las instituciones educativas de nivel primario, mediante el cual pude observar cómo era la convivencia entre los alumnos, las diferencias entre ellos mismos,

que muchas veces emanaban situaciones conflictivas, discusiones que se daban entre ellos mismo, en la forma de comportarse dentro de la clase ya sea hacia sus compañeros y de igual forma hacia su docente; las reacciones que tenían ante las diferentes situaciones diarias, además de poder observar el desenvolvimiento que tenían ante una respuesta negativa, los conflictos en la hora del recreo, el no cumplimiento de las normas establecidas por los docentes y por la institución educativa; en muchas ocasiones la nula o escasa muestra de respeto entre sus pares, no había muestras de arrepentimiento ante las acciones no correctas que realizaban hacia sus compañeros, las muestras de indolencia ante situaciones tristes que atravesaban sus propios compañeros del aula; la falta de respeto hacia alumnos de otros grados, originándose situaciones que llegaban al insulto.

Pude verificar que, ante estas situaciones, los docentes trataban de hacerles ver a los alumnos que estaban realizando una conducta inadecuada, y cuál sería la forma apropiada de comportarse; pero en la mayoría de los casos no lograban alcanzar el propósito deseado por los docentes; ya que no tenían las herramientas necesarias para alcanzar ese fin, que era la potenciación en actividades de habilidades sociales.

A partir de estas observaciones, pude concluir que la implementación de talleres, programas de habilidades sociales, son el pilar fundamental para generar competencias adecuadas entre los alumnos para su desarrollo personal y social.

METODOLOGIA: Para la puesta en práctica del presente programa de habilidades sociales, se realizó una planificación de actividades metódicas y estructuradas, para poder plasmarla en las aulas con los alumnos y de esta forma poder trabajar un conjunto de actividades que buscan que los alumnos adquieran y puedan desarrollar las habilidades sociales necesarias para su desarrollo óptimo.

El programa de habilidades sociales será aplicado de una forma grupal, abarcando diferentes aspectos de los alumnos, trabajando habilidades para solución de conflictos, expresión de emociones, comunicación asertiva, control de impulsos.

El programa se basa en una metodología participativa de todos los alumnos en todas las sesiones. para que el aprendizaje resulte significativo, todas las sesiones especificaran las técnicas a utilizarse y su desarrollo correspondiente (juegos de comunicación, debates, dramatizaciones, etc.).

Las sesiones incluidas en este programa serán de utilidad para los docentes como guía, para que puedan ser llevado a cabo en las horas de tutoría.

El programa de habilidades sociales consta de 4 fases:

- Observación de las conductas y relaciones interpersonales de los alumnos en su centro educativo.
- Primera evaluación mediante el cuestionario de habilidades de interacción social de Monjas, realizado a los alumnos.
- Planificación, elaboración y realización de las sesiones, que tendrán la finalidad de fomentar y desarrollar las competencia emocionales y sociales que les permitirá a los alumnos la adquisición de las habilidades sociales adecuadas.
- Segunda evaluación mediante el cuestionario de habilidades de interacción social de Monjas, realizado a los alumnos, para la comparación, análisis y valoración del programa ejecutado.



El Programa de Habilidades Sociales tiene el nombre de:

“Conociéndome y Aceptándome Mejoro el Mundo”

DESTINATARIO: El Programa de Habilidades Sociales está dirigido para los alumnos del 6º grado “B”, turno mañana, del nivel primaria de una Institución Educativa de la Región Callao, para un total de 29 alumnos, entre hombres y mujeres del turno mañana.

DURACION: El Programa de Habilidades Sociales está dividido en 4 módulos, y cada uno de los módulos cuenta con 3 o 4 sesiones, lo que hace un total de 13 sesiones, que serán puestas en práctica en un periodo de 6 semanas, realizando 2 sesiones por semana.

OBJETIVOS GENERALES:

- Adquirir la competencia adecuada para lograr el desarrollo personal, social y académico en todos los ámbitos de su vida diaria.
- Concientizar a los niños sobre la importancia del respeto hacia las demás personas.
- Fortalecer los recursos individuales y lograr que constituyan relaciones interpersonales sanas y funcionales.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Poder reconocer cómo nos perciben y ven las demás personas.
- Promover las adecuadas relaciones sociales para favorecer una relación social adecuada.
- Reconocer las conductas asertivas en los demás y en nosotros mismos.
- Permitir a los alumnos el crecimiento del conocimiento de su propio ser y la valoración que cada uno posee.

MODULOS:

Modulo I: AUTOESTIMA

Consta de cuatro sesiones:

Sesión 1: Conociéndonos Mejor

Sesión 2: Aceptándome Tal y Como Soy

Sesión 3: Lo Bueno y no tan Bueno de Mi

Sesión 4: Feliz de mis Logros

Modulo II: COMUNICACIÓN

Consta de tres sesiones:

Sesión 5: Aprendiendo a Escucharte y a Escucharme

Sesión 6: Hablar de Forma Clara es Mejor

Sesión 7: Como nos Comunicamos

Modulo III: CONTROL DE IRA

Consta de tres sesiones:

Sesión 8: Que Sucede Antes de Enojarme

Sesión 9: Autoinstrucciones.

Sesión 10: Pensamientos Sanos.

Modulo IV: TOMA DE DECISIONES

Consta de tres sesiones:

Sesión 11: Soportando la Presión de Grupo

Sesión 12: La Decisión Correcta.

Sesión 13: Mis Habilidades Adquiridas.



MODULO I: AUTOESTIMA

Objetivos Generales:

- Facilitar a los participantes las herramientas que le permitan elevar su nivel de autoestima.
- Concientizar a los participantes sobre la imagen que se tienen de sí mismos.

Objetivos Específicos:

- Permitir que los participantes reconozcan sus emociones la expresen de una manera adecuada.
- Conseguir que los participantes puedan reconocer y diferenciar sus características favorables de las negativas y puedan cambiarlas utilizando las herramientas brindadas en la sesión.
- La aceptación tanto físicamente como la de sus cualidades, para el correcto desarrollo personal y una sana relación interpersonal.

Sesión 1: Conociéndonos Mejor

Objetivos:

- Se realiza la presentación del programa de habilidades Sociales “Conociéndome y Aceptándome mejoro el Mundo”, al grupo de estudiantes.
- Formar el grupo de trabajo con los alumnos.
- Conocer las expectativas de los participantes referente al Programa de Habilidades Sociales.
- Brindar información básica sobre el concepto de Habilidades Sociales y su influencia en las interrelaciones personales.

Materiales:

Pelota de trapo, plumones, pizarra y folletos informativos sobre habilidades sociales.

Tiempo:

40 minutos

I.- PRESENTACION:

Presentación del Programa de Habilidades Sociales:

Se iniciará la sesión, realizando una breve introducción sobre el programa de habilidades sociales, sobre los módulos a tratar y de igual forma explicaremos el objetivo del programa.

Se procederá a informar sobre las fechas de las sesiones, el horario y las normas del funcionamiento de cada sesión.

Dinámica De Inicio: “¿Quién eres tú y Quien soy yo?”

Se pedirá a los participantes ponerse de pie y formar un círculo, el psicólogo se ubicara al centro del círculo y se procederá a explicar la dinámica con un ejemplo, se tomara una pelota de trapo y se lanzara la pelota hacia la mano de un alumno, el alumno que reciba la pelota dirá su nombre y una cualidad que considere que posea, y luego procederán a lanzar la pelota al resto de sus compañeros repitiendo la dinámica de indicar su nombre y una cualidad.

Se dará la consigna que no se podrá tirar la pelota al mismo compañero más de una vez en la primera ronda.

II.- DESARROLLO

Lluvia de Ideas:

Los participantes se sentarán en las sillas formando un círculo, para proceder a realizar una lluvia de ideas, con la finalidad de obtener datos sobre el conocimiento que tienen los integrantes del grupo sobre el tema de Habilidades Sociales. Se realizará una ronda donde se consultará a cada alumno sobre lo que conoce del término “Habilidades Sociales”, para ello el psicólogo procederá a escribir en una pizarra las palabras importantes de cada concepto que den los alumnos. Para luego leer todas las ideas escritas.

Al finalizar la ronda, el psicólogo procederá dar una breve explicación al grupo sobre lo que engloba el termino Habilidades Sociales.

Ideas Principales: Las habilidades sociales les permitirán a los alumnos el poder aprender las competencias necesarias para un desarrollo personal de manera óptima y de igual forma poder hacer frente de forma efectiva los retos en sus interrelaciones personales.

Les permitirá prevenir problemas en su ámbito educativo y social, ya que tendrán un mejor manejo de las emociones negativas y hacer frente la presión de grupo.

III.- CIERRE

Dinámica de Cierre: “Digo lo que Pienso”

Se realizará el cierre de la sesión indicando a todos los participantes que puedan expresar en una sola palabra, como es que se han sentido o que les ha parecido la sesión.

A continuación, se les hará la entrega de un folleto informativo sobre las Habilidades Sociales.

Sesión 2: Aceptándome Tal y Como Soy

Objetivo:

- Lograr que cada uno de los participantes puedan conocerse a sí mismos y puedan valorarse tal como son.
- Generar que los alumnos pierdan el miedo a los demás y vayan ganando confianza en sí mismos y en sus compañeros.

Materiales:

Pañuelo de trapo, lapiceros, hojas de papel.

Tiempo:

45 minutos

I.- PRESENTACION

Se saludará los participantes y se hará un breve comentario sobre algunas ideas de la sesión anterior.

Se procederá a dar una breve información de lo que significa el termino Autoestima, su finalidad y beneficios hacia nuestro desarrollo personal. Luego de ello se pedirá la participación de cada uno de los alumnos a comentar sobre lo que saben de lo que es la Autoestima., en que aspectos de su vida les ayuda tener una autoestima adecuada.

Dinámica de Inicio: “Caminando a Ciegas”

Se procederá a vendar los ojos de los participantes y se les explicara que, a partir de ese momento, ya no podrán ver, y solo podrán caminar extendiendo sus brazos.

Se les indicara que cada uno de ellos piense en su color preferido y en todas las cosas que se le vengan a la mente sobre ese color.

Se le indicara que cuando escuchen una palmada, tendrán que caminar y cada vez que toque a un compañero, le preguntaran quien es y cuál es su color preferido. Si el color no coincide, deberán seguir caminando buscando a otro compañero; más si el color coincide, se quedan juntos y buscarán a otra persona con el mismo color de preferencia, de esta manera los participantes formarán grupos de acuerdo a su color favorito.

Al finalizar la dinámica se mantendrán los grupos formados, de pedirá que se quiten las vendas y que puedan conversar sobre su color favorito: ¿Por qué les gusta?, ¿Con que otro color le gustaría combinarse?, ¿Qué cosas de ese color no les gusta?

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Recapitando sobre la aceptación de mi cuerpo”.

Se procederá formar 5 grupos de trabajo, todos formaran un círculo.

El psicólogo procederá a presentar a los participantes la siguiente lectura:

“María tiene 11 años de edad, ella desde pequeña, siempre se sentía avergonzada, triste por su peso corporal, cada vez que miraba su imagen en el espejo, siempre tenía el pensamiento de “estoy gorda, que fea me siento, mis familiares se burlan de mí, mis compañeros igual, mejor nunca más iré al colegio, ya no quiero que sigan burlándose de mí”. Lo que ocasionaba en María, que pierda las ganas de querer compartir con sus amigos, porque creía que se iban a burlar de ella por su peso, no iba a reuniones con sus amigas y cada vez prefería estar sola en casa.

Se procederá a formular las siguientes preguntas a cada grupo de trabajo formado:

- ¿Qué has podido observar en esta historia?
- ¿Por qué crees que María piensa de esa forma?
- ¿Cuál sería el pensamiento más sano para María?

Cada grupo discutirá sobre las preguntas para posteriormente las expongan para los demás grupos.

Ideas Principales: Comentaremos sobre la importancia de aceptar nuestro cuerpo, el poder reconocer y aceptar nuestras características físicas tal y como son, la importancia de valorar

nuestro cuerpo más allá de las opiniones de otras personas. Y poder formar un autoconcepto positivo de nosotros mismos, ya que esto será parte de nuestra aceptación, por lo tanto, evitará la inseguridad sobre nosotros mismos.

Tenemos que aprender a aceptar nuestro cuerpo tal y como es, ya que nuestro cuerpo es único, y aun así puedan existir aspectos que no nos agraden de nuestro cuerpo, no por ello debemos avergonzarnos o sentirnos menos que los demás, ya que nuestro cuerpo es único y valioso y por lo tanto debemos de cuidarlo en todos los aspectos.

Se procederá a dar ejemplos de personajes célebres que a pesar de tener características físicas limitantes, esto no les impidió llegar a lograr sus metas. Podemos mencionar el caso de Napoleón Bonaparte, que, a pesar de tener una estatura baja, fue un gran militar. El ejemplo de Beethoven que a pesar de su limitación auditiva fue un famoso músico de su tiempo.

III.- CIERRE

Se pide a todos los participantes que se pongan de pie formando un círculo, con los ojos cerrados y escuchen atentamente y repitan cada frase que se lea a continuación:

- Mis ojos me permiten apreciar todo lo hermoso del mundo.
- Mi nariz me permite percibir todos los olores.
- Mi boca me permite expresar lo que pienso.
- Mis oídos me permiten escuchar lo que pasa a mi alrededor.
- Mis manos me dejan sentir todo lo que hay a mi alrededor.
- Mis piernas me ayudan a ir a donde yo quiera.
- Mi cuerpo es único, tengo que cuidarlo.
- Soy una persona muy valiosa.
- Me amo y me acepto tal como soy.

Finalizando la dinámica, se pedirá a los participantes que abran los ojos y puedan intercambiar abrazos.

Sesión 3: Lo Bueno y no tan Bueno de Mi

Objetivo:

- Permitir que los participantes puedan identificar y reconocer sus características positivas y negativas de sus conductas.

- Conseguir que los participantes puedan utilizar sus competencias para cambiar las características negativas de su comportamiento en características positivas.

Materiales:

Fotos de personajes famosos, lapiceros, hojas de papel.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACION:

saludamos a los participantes y se comenta sobre algunas ideas o consultas de la sesión anterior.

Dinámica de Inicio: “Rompecabezas”

Se reunirá a los participantes formando un círculo, y se les entregara un pedazo de una foto de un personaje famoso, se le entregara al azar los pedazos (son 5 fotos dividido en 6 pedazos cada una de las fotos), luego de ello, los participantes deberán proceder a buscar entre los demás participantes las piezas que les faltan hasta lograr armar la foto, de esta forma se reunirán en grupos todos los participantes que formen una foto completa.

Una vez armada la foto, los integrantes de cada grupo procederán a responder lo siguiente:

- ¿Quién es el personaje?
- ¿Qué saben del personaje?
- ¿Cuál es el mayor logro de ese personaje?

Luego se les pedirá que puedan dar un breve comentario sobre lo que conocen de sus personajes.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Conociendo y Valorando mis Virtudes”

Manteniendo los grupos formados en la dinámica anterior. Se procede a iniciar con una narración sobre la siguiente situación:

“Alberto, es un adolescente que estaba en su cuarto, reflexionando sobre su comportamiento, ya que la noche anterior, su padre le había llamado la atención, el recordaba todo lo que le había dicho su padre: que era un irresponsable, un malcriado, y violento con su

hermano menor. Así mismo, Carlos, aceptaba que era celoso y resentido, lo cual le hacía sentir triste y considerarse una persona mala, justo en ese momento entro al cuarto su madre y lo encontró llorando, al preguntarle la madre a Carlos, él le conto que su padre le había hablado muy feo y que se sentía mal por eso, su madre lo abraza y luego de que Carlos logro calmarse le dice: “Tu eres muy importante , tienes que darte cuenta que tienes muchas cosas buenas, muchas cualidades entre ellas que eres inteligente, compresivo y cariñoso”.

Al finalizar la lectura, se les pedirá a los grupos formados que respondan lo siguiente:

- ¿Qué pudiste reconocer en la lectura?
- ¿De qué manera los jóvenes pueden tomar conciencia de sus cualidades y defectos?

Se les pedirá a los integrantes de cada grupo, que puedan deliberar sobre estas interrogantes y luego lo expondrán ante sus demás compañeros.

Ideas Principales: La importancia de poder reconocer las características positivas y negativas de cada conducta que tenemos. El poder conocerse le brinda un proceso reflexivo por el cual el alumno podrá adquirir una noción de sí mismo acerca de sus atributos y competencias. La autoaceptación está dirigida a poder conocernos y aceptarnos tal como somos.

Dinámica 2: “Cambiando lo negativo”

Se procede a pedirle a todos los participantes, manteniendo los grupos, que cada uno de ellos pueda identificar sus características positivas o virtudes y características negativas o defectos. Luego de ello una vez identificado sus características positivas y negativas, de cada integrante de los grupos. Se les pedirá hacer una lista de esas características mencionada.

A continuación, se elige una característica negativa por grupo, y se les realiza las siguientes preguntas:

- ¿De qué forma podrías cambiar esa característica negativa y hacerlo positivo?
- ¿Qué acciones podrías realizar para lograr ese cambio?

Se procede a discutir entre todos los integrantes de los grupos, que otras acciones podrían tomar.

Ideas Principales: Al hablar de una característica negativa, nos referimos a una conducta que transgrede los derechos de uno mismo o de los demás, y al hablar de una característica positiva, nos referimos a todo aquello que fomente y potencie las relaciones interpersonales.

III.- CIERRE

Se pide a los alumnos que se reúnan formando círculo y que cada uno de ellos diga una característica de sí mismo que desearían mejorar o cambiar y que brinden un comentario libre sobre el tema abordado. Al terminar la sesión todos los participantes recibirán un aplauso general.

Sesión 4: Feliz de mis Logros

Objetivo:

- Lograr que los participantes del grupo, puedan identificar y valorar sus metas obtenidos y se sientan conformes, satisfechos con las mismas.

Materiales:

Papelotes, plumones, hojas de papel, lapiceros.

Tiempo:

40 minutos

I.- PRESENTACION

Se saludará a todos los participantes y se indicará la satisfacción que se siente por la participación de todo el grupo en la sesión. Se comentará algunas ideas de la sesión anterior.

Dinámica de Inicio: “Titanic”

Se colocará ocho papelotes (formando 4 grupos de 2 papelotes cada uno), en el piso todos separados a una distancia promedio, los cuales se les llamarán lanchas. Se dividirán en 2 actividades, la primera actividad con dos grupos de participantes (10-12 participantes). Se explica la situación: El Titanic acaba de naufragar y todos los participantes son los sobrevivientes que han caído al mar, por lo tanto, deberán de nadar en cualquier dirección sin poder detenerse hasta lograr alcanzar las lanchas de rescate y ponerse encima de ellas.

Una vez que todos los participantes se encuentren ubicados en las lanchas, se les comenta una nueva situación: el movimiento de las olas está muy fuerte y una de las lanchas se va a

hundir, pero no se sabe cuál será, así que todo deben lanzarse al agua, y seguir nadando y esperar la consigna del abordaje. Se procede a retirar un papelote y se da la orden de abordar, se procede a observar las actitudes de los participantes, pero sin intervenir en el desarrollo de la dinámica.

Cuando todos ya se encuentren a salvo en las lanchas restantes, se da la siguiente situación: el mar se encuentra muy embravecido, y otro bote va a hundirse pero no se sabe cuál será, de igual forma deben lanzarse al agua y seguir nadando hasta escuchar la orden de abordaje, se procede a retirar una lancha al azar, de esta forma solo quedarán 2 lanchas, se vuelve a indicar el abordaje observándose sin intervenir, siempre cuidando de que solo pueden estar sobre los papelotes.

Cuando se encuentren todos los participantes ubicados en las lanchas restantes, se explica la última situación: un rayo va a hundir una lancha, deben abandonar rápidamente las lanchas y lanzarse al mar y seguir nadando hasta la nueva orden de abordaje. Cuando todos están en el agua se retira una lancha y se da la consigna de abordaje, se observará las reacciones de todos los participantes sin intervenir.

Al finalizar la dinámica, se felicita al grupo si lograron entrar todos al papelote restante, por su solidaridad y apoyo entre ellos, y si no se logró la consigna, se incentivarán formas y posiciones prácticas y creativas para lograr el objetivo de que entren todos en la misma lancha.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: Sino lo reconocen los demás, yo sí”

Se da inicio a la dinámica narrando una situación:

“José y María son amigos y compañeros del primer grado de secundaria, un día José se decide a declarar su amor a María, y le propone para que sean enamorados, a lo cual María le dice que “no”, diciéndole que ella merece alguien mejor, alguien que valga más en la vida

Siguiendo los grupos formados al inicio de la dinámica, se les pedirá que realicen un debate, primero entre los integrantes de cada grupo preguntándose:

- ¿Qué pudieron apreciar en esta situación?
- ¿Creen que José se habrá dado tiempo para pensar en sus logros?
- ¿Ustedes valoran sus logros obtenidos?

Luego de que hayan debatido estas preguntas, se le propondrá que se realice el mismo debate entre todos los grupos.

Ideas Fuerza: El principal factor para construir la valoración adecuada de nuestras metas obtenidas, los proyectos, anhelos, es tener una autoestima adecuada, ya que esto influirá en la confianza hacia nosotros mismos y poder seguir superando y alcanzando retos y proyectos que se asuman.

En nuestro día a día alcanzamos muchas metas, y la mayoría de veces no reflexionamos sobre ellas, por ejemplo, haber concluido la primaria para un niño será un logro deseado, participar en un concurso de arte puede ser otro logro, etc. Es por ello la importancia de reflexionar y valorar cada logro que obtenemos, no hay logros ni metas pequeñas, todos son parte de nuestro desarrollo personal.

III.- CIERRE

Dinámica 2: “Aceptando mis logros”

Se procederá a solicitar a todos los participantes que formen un círculo y que cada uno de ellos, escriba en una hoja que se les entregará: sus logros obtenidos en su hogar, en su institución educativa y en su barrio.

Luego de que hayan culminado esta actividad se pedirá a los participantes que lean sus logros, y a cada uno de ellos se les reforzará con aplausos y frases gratificantes.

Para finalizar se les pedirá a todos los participantes, que cierren sus ojos, e imaginen los logros que han puesto en la hoja, para lograr la valoración y satisfacción de sus logros obtenidos.

Modulo II: COMUNICACIÓN

Objetivos Generales:

Fomentar en los participantes las competencias necesarias para una correcta manera de expresarse y favorecer sus interacciones personales.

Objetivos Específicos:

- Facilitar a los participantes las herramientas para que puedan enfrentar situaciones conflictivas de una manera asertiva.

- Los participantes podrán evaluar sus capacidades de comunicación y podrán mejorarlas con la finalidad de poder entablar una relación interpersonal adecuada.

Sesión 5: Aprendiendo Escucharte y a Escucharme

Objetivos:

- Generar en los participantes las competencias necesarias, que les sean de utilidad para poder tener una comunicación asertiva.
- Concientizar a los participantes sobre los beneficios de saber y poder escuchar a los demás.

Materiales:

Lápiz de diferentes colores, anteojos hechos de papel, cartulina, hojas de papel, plumones.

Tiempo:

40 minutos.

I.- PRESENTACION:

El psicólogo saludara a los participantes y se realizara una breve presentación del módulo a trabajar, consultando si tienen algunas dudas sobre el tema a tratar.

Dinámica de Inicio: “Mi dibujo te quiere contar algo”

El psicólogo reúne a todos los participantes y le entrega al azar un lápiz de diferente color a cada participante, luego de ello procederá a indicarles que buscan un compañero que tenga un color diferente al suyo y se junten.

Se sentarán frente a frente y cada uno de ellos tendrá una hoja, en la cual deberán de dibujar algo que quieran expresar o compartir con su compañero. Se le da la indicación de que mientras dibujen no podrán hablar nada. Se acompaña esta dinámica con una música relajante que les permita al grupo estar en un clima agradable.

El psicólogo tiene que estar atento a las situaciones que se desarrollan mientras dibujan, a la comunicación no verbal generada en ese momento.

Al finalizar la dinámica, se le preguntara a cada uno de los participantes como se han sentido con esta situación y sobre lo que han querido expresar a través del dibujo.

Ideas Principales. - El facilitar a los participantes el conocimiento de la comunicación no verbal, el acrecentar la empatía y la creatividad de cada uno de los participantes.

Permitirles a los participantes el poder expresar sus sentimientos, la apreciación que tienen hacia su compañero, que muchas veces no lo pueden hacer de forma directa por las limitaciones que puedan tener en sus competencias para comunicarse.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Teléfono Malogrado”

El psicólogo pedirá al grupo la participación de 5 voluntarios, a los cuales se les pedirá que se ubiquen en lugares diferentes. Se les indicara que van a escuchar un mensaje y deberán de escuchar con la mayor atención sin comentar nada. Solo se le leerá la información una sola vez.

“El domingo 04 de Julio, Marcos nos invitó a ir a su casa a festejar su cumpleaños, asistieron todos los compañeros del 6° D, durante la fiesta la pasamos muy bien, Juana y Jorge bailaron toda la noche, de un momento a otro nos dimos cuenta que Marcos estaba incomodo con ellos e hizo que pongan otra música, lo que ocasiono malestar y aburrimiento entre los demás”.

Se pedirá que se acerque un voluntario, y se le contare la historia, se le indicara que esta historia se lo cuente al segundo voluntario, el segundo voluntario ira donde el tercer voluntario y le contara la historia y por último el tercer voluntario hará lo mismo, le contara al cuarto voluntario la historia, el cuarto voluntario se acercara al círculo de participantes y contara la historia para todos, los participantes tendrán la historia en un papel y opinaran si se cambió la historia o no, y si esto suele pasar en la vida diaria.

Ideas Principales: Se debatirá sobre las pautas básicas para una escucha activa, los cuales son: “escuchar al emisor atentamente, mirar directamente los ojos del emisor, darse un tiempo apropiado para escuchar, concentrarse y evitar la distracción, si no se entiende el mensaje preguntar lo que fuera necesario para que todo quede claro”.

Dinámica 2: “Los Anteojos”

Se inicia esta dinámica, formando 4 grupos, a los cuales se les explica lo siguiente, se muestra un antejo de papel, y se indica que es el antejo de la desconfianza, y que cuando uno lo usa se vuelve muy desconfiado.

Se pide 1 voluntario por grupo, para que puedan ponerse los anteojos y decir que ven a través de ellos, que es lo que piensan de ellos. El alumno voluntario se pondrá los anteojos y

mirara a cada compañero de su grupo y podrá dar frases (“me enojo de todo”, “hace todas las cosas mal”, “le cae bien a todos”, “nadie me acepta”, etc.), estas frases son los conceptos que pueda tener el alumno que lleva el antejo, referente a lo que creen que los demás opinan de él.

Luego de finalizar la dinámica, podrán comentar como se han sentido y que han podido detectar como dificultades para comunicarse en el grupo.

Que conceptos erróneos han podido detectar referente a lo que creían que pensaban sus compañeros de ellos.

III.- CIERRE

Dinámica 3: “El Cartel”

Manteniendo los grupos formados en la dinámica anterior, el psicólogo le proporcionara una cartulina a cada grupo y le pedirá que elaboren un cartel que represente lo que han aprendido de la sesión, esto se realizara de acuerdo a las opiniones que cada integrante de cada grupo vierta sobre el tema. Pueden ser dibujos, conceptos, etc.

Al terminar de realizar el cartel, se pedirá que por grupo designen un representante que saldrá a exponer su cartel a los demás grupos. Para finalizar todos se juntarán en un círculo y se brindarán un fuerte aplauso por la participación en esta sesión.

Sesión 6: Hablar de Forma Clara es Mejor

Objetivos:

- Conseguir que los participantes puedan utilizar herramientas que les permitan tener una comunicación más clara y precisa, que les facilitara una mejor relación con los demás.
- Permitir a los participantes obtener competencia para manejar situaciones conflictivas de una manera funcional.

Materiales:

Figuras variadas, hojas de papel, plumones, lápices de color.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACION

El psicólogo procede a saludar a los participantes agradeciendo su participación y comentando brevemente la sesión anterior.

Dinámica de Inicio: “El Rey Manda”

En esta oportunidad el psicólogo será parte de la dinámica y el que dirige este juego y hará las veces del Rey. Se formarán 3 grupos con todos los participantes. Cada uno de los equipos escogerá un representante el cual tendrá la función del Paje, el cual será el representante del Rey y obedecerá las ordenes que del Rey.

Se inicia la dinámica, con el Rey solicitando en voz alta un objeto “Un reloj” por ejemplo, el paje de cada equipo tratara de conseguir el objeto solicitado dentro de su grupo y lo llevara al Rey. El rey solo recibirá el objeto del primer paje que le entregue. La dinámica se repetirá con 5 objetos más, al finalizar el grupo ganador recibirá un fuerte aplauso por parte de todos los participantes.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Como Entiendo el Mensaje”

Se empezará con todos los participantes formados en un círculo, se pedirá un voluntario para que salga al frente, el psicólogo le dará al voluntario una figura, con el propósito de que el voluntario tenga que dar instrucciones solo de manera verbal a los demás participantes para que ellos puedan realizar el mismo dibujo

Luego de que todos los participantes hayan concluido su dibujo, se elegirán algunos para poder compararlos con la imagen original, el grupo podrá analizar y debatir, el motivo por el cual no se pudo realizar el dibujo tal cual el original, podrán comentar si esta situación sucede en el salón, en el hogar o con los amigos del barrio.

Se pedirá que puedan comentar como se sintieron al no poder entender las instrucciones de su compañero para realizar el dibujo.

Ideas Principales: El poder evaluar cuales son las características necesarias para que un mensaje pueda ser entendido, por ejemplo “dar las indicaciones las veces que se requiera para conseguir entenderlo”, “hablar con un tono de voz adecuado y pausado”, “hacer silencios necesarios durante la conversación”, “comprender que la persona receptora, tiene otra forma

de pensar sobre la misma situación”, “acompañar el mensaje con gestos adecuados y congruentes a lo que se manifiesta”, etc.

Dinámica 2: “Mandando Mensajes”

El psicólogo pedirá mantenerse en círculo a todos los participantes, y se les dará la consigna de que cada uno de ellos pueda escribir mensajes y tendrán que expresar de forma correcta los mensajes escritos.

Mensajes:

- Pedir que le presten un cuaderno.
- Pedir permiso para no ir al colegio por motivos de salud.
- Reclamar a su compañero por haberle agarrado el lápiz sin pedirle permiso.
- Invitar a un compañero a estudiar.
- Justificar con la profesora una tardanza.

Ideas Principales: Se aprenderá reconocer la forma correcta de poder expresar nuestros pensamientos, nuestros deseos, hacia los demás, ya que la manera de expresarnos influye directamente en la forma de responder del receptor, para que de esta forma podamos recibir una respuesta adecuada por parte del receptor.

III.- CIERRE

Dinámica 3: “El Circulo del Saber”

El psicólogo pedirá a todos los participantes se tomen de la mano y formen un círculo. Luego el psicólogo les explicara que significa ese círculo que han formado.

La mano derecha significa nuestra facultad de ayuda que tenemos y ahora está tomando la mano izquierda de su compañero. La mano izquierda sosteniendo la mano derecha significa la aceptación de la ayuda.

Las dos manos simbolizan la posibilidad de dar y recibir ayuda.

El círculo es una forma de contención, todos somos iguales, y podemos reconocer la importancia de dar y recibir.

Para finalizar el psicólogo, pedirá que cada participante pueda comentar dos aprendizajes que ha podido rescatar de la sesión y que desee compartir con los demás participantes. Nos despedimos con un fuerte aplauso.

Sesión 7: Como nos Comunicamos

Objetivos:

- Lograr que los participantes puedan comprender y diferenciar las diferentes formas de comunicarnos.
- Enseñar a los alumnos la utilidad y beneficios que les puede traer tener una comunicación de forma asertiva.

Materiales:

Hojas de papel, plumones, lapiceros.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACION

El psicólogo saluda a los participantes y se realiza un breve comentario sobre la sesión anterior.

Dinámica de Inicio: “El Pueblo Dice”

El psicólogo reúne a todos los participantes y les indica que formen un círculo, todos sentados en el piso, y que procederá a dar órdenes para que todos los demás puedan cumplirlo. Se darán las consignas de “El pueblo dice todos de pie”, “el pueblo dice de pie los varones”, “el pueblo dice de pie las mujeres”, luego de dar la consigna solo podrán realizarlo.

Perderán los que no cumplan con las órdenes dadas por el psicólogo o se adelanten a la orden dada.

Se empezará a dar órdenes de forma pausada, para luego pasar a dar las ordenes de forma más rápida. Al finalizar solo quedara un participante, para terminar todos se darán un fuerte aplauso por su participación en esta dinámica.

I.- DESARROLLO

Dinámica 1: “De qué Forma me Comunico”

El psicólogo pedirá que formen tres grupos y se reúnan en un círculo, luego de ello solicitará que de cada grupo puedan elegir dos participantes (hombre y mujer), por lo cual serán seis participantes, los cuales tendrán la función de dramatizar una situación que se les narrara.

“Valeria llega a casa luego del colegio y se da cuenta que su hermano Pedro ha roto su celular”

A las tres parejas se les indicará lo siguiente: Una de las parejas deberá responder ante la situación de una forma pasiva (sin discutir, sin manifestar su molestia, no se hacen respetar), la otra pareja tendrá que responder de una forma agresiva (insultando, gritando) y por última la otra pareja tendrá que responder de una forma adecuada (conversando, manifestando su molestia y buscando una solución).

Luego de la dramatización de las tres parejas, se procederá a preguntar a los demás participantes:

- ¿Que han observado de esta representación?
- ¿Qué diferencias hallaron en estas tres representaciones?
- ¿Cuál de esas tres representaciones, piensan que es la más adecuada a seguir?

Ideas Principales: se les enseñara sobre los tres estilos de comunicación, sus características.

1.- Estilo Pasivo: Son las personas que no hacen respetar sus derechos, evitan las discusiones y muchas veces son manipulados, ya que no expresan sus emociones, pensamientos, opiniones.

2.- Estilo Agresivo: Son las personas que tienden a expresar sus opiniones. Emociones de una forma hiriente, sin considerar los derechos de los demás.

3.- Estilo Asertivo: Son las personas que expresan y defienden sus derechos y opiniones sin agredir a los demás, respetan las decisiones de los demás, son personas que cuentan con una autoestima adecuada, seguridad en sí mismos.

Dinámica 2: “Como Actuaría”

El psicólogo, pedirá que vuelvan a reunirse formando tres grupos, y se les indicara diferentes situaciones a los cuales los participantes tendrán que mencionar de qué manera se comunicarían.

Situaciones:

- Se me perdió mi cuaderno.
- Mi amigo fuma marihuana.
- No me gusta cómo se viste mi amigo

- Mi compañero no cumplió con la parte del trabajo.

Luego de que todos los participantes han terminado de responder, se pedirá voluntario de cada grupo, para que salgan a exponer sus respuestas, los demás integrantes podrán dar sus apreciaciones o mejoras antes las respuestas dadas por los voluntarios.

III.- CIERRE

Dinámica 3: “Ronda de Impresiones”

El psicólogo procederá a realizar un comentario sobre la comunicación asertiva, los aspectos más importantes de la sesión y pedirá al grupo que puedan realizar una ronda de comentarios sobre la sesión. Se despedirán con un fuerte aplauso.

Modulo III: CONTROL DE IRA

Objetivos Generales:

- Lograr que los participantes puedan conocer, emplear herramientas para manejar la ira, y expresarlo de una forma adecuada que les permita tener una relación interpersonal sana.

Objetivos Específicos:

- Fomentar el reconocimiento y reflexión de los pensamientos que originan una reacción sin control.
- Desarrollar el empleo de autoinstrucciones para controlar la ira en las situaciones específicas.
- Reconocer nuestras reacciones violentas, sin control, para lograr cambiarlas utilizando las herramientas brindadas con la finalidad de elegir una respuesta funcional y sana.

Sesión 8: Que Sucede Antes de Enojarme

Objetivos:

- Conseguir que los participantes puedan detectar que pensamientos tienen antes de su reacción de ira.

Materiales:

Cartulina de colores, plumones, hojas de papel, lapiceros, bolsas plásticas.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACION

Se realiza la presentación con los alumnos y se realiza un breve comentario sobre las ideas del módulo anterior.

Dinámica de Inicio: “El Semáforo”

El psicólogo indica que formen parejas, ya que se organizara un baile. Las parejas formadas harán un círculo, con una música constante todo el tiempo. El psicólogo dará la orden de “Semáforo en rojo” y todos los participantes deberán de detenerse, y tendrán que respirar profundamente, cuando diga “Semáforo en verde”, todos los participantes deberán continuar bailando; mientras que cuando el psicólogo mencione “Semáforo en amarillo”, todos deberán de cambiar de pareja y de igual forma respiraran profundamente antes de empezar a bailar.

Para las siguientes dinámicas se formarán 4 grupos, para la distribución de los grupos, se procederá a cortar 30 pedazos de cartulina de 4 colores diferentes, lo colocamos dentro de una bolsa y cada participante sacara un pedazo de cartulina, y se dividirán y formaron grupo con los compañeros que tengo su mismo color.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Como Actuó”

El psicólogo empezara con la lectura de una situación, manteniendo ya los grupos formados anteriormente.

“Juan es un adolescente, que le gusta mucho estar con sus amigos de colegio, en esta oportunidad, conversa con su padre para que le permita ir al cumpleaños de su mejor amigo, a lo cual el padre le responde con una negativa, que no podrá ir a la fiesta de su mejor amigo...”

Se pedirá que cada grupo en un papelógrafo anote las siguientes preguntas y lo desarrolle:

- ¿Qué harías tú, si te sucede esa situación con tus padres?
- ¿Qué es lo que pensarías en ese momento?

- ¿Cómo reaccionarias y porque en esa situación?

El psicólogo pedirá que cada grupo elija un representante para que pueda leer las respuestas, al finalizar la participación de los representantes por grupo.

El psicólogo preguntara si estas situaciones de frustración, suelen suceder con frecuencia en el colegio, en la casa o con sus amigos.

Ideas Principales: Conocer y analizar las diferentes reacciones que afrontamos frente a situaciones diferentes, están relacionada con la manera en la que pensamos. Ya que los pensamientos son los que generan las reacciones frente a las situaciones cotidianas. Muchas veces estas reacciones son disfuncionales, los que favorecen a momentos de ira, de agresividad en forma de respuesta.

Dinámica 2: “Pienso y Reacciono”

El psicólogo presentara un cuadro, donde explicara la forma en que las situaciones son interpretadas a través de nuestros pensamientos, y de esta forma reaccionamos frente a esta situación por la evaluación que hace nuestro pensamiento. “Situación – Pensamiento – Reacción”.

Tabla 3

Identificando Pensamientos.

SITUACIÓN	QUE PIENSO	CÓMO REACCIONO
1.- Mi compañero de aula me insulta.	“A mí nadie me insulta” “Quien se cree que es”	Le pego
2.- Mi amiga me ensucia el uniforme.	“Lo ha hecho a propósito” “Me la va a pagar”	Le insulto y le pego

Fuente: Elaboración Propia.

Luego de la explicación y ejemplificación, el psicólogo proceder a asignar a cada grupo una serie de situaciones y se les pedirá que cada grupo realice un cuadro como en el ejemplo anterior, frente a las situaciones brindadas a continuación:

Situaciones:

- Pablo le increpa a Mario, que no vale nada, que no sirve para nada y que es un tonto, porque siempre le ponen mala nota.
- Verónica quiere ir al cumpleaños de su amiga y pide permiso a su papá, pero el papá le dice que “no” y le indica que le falta terminar todas sus tareas escolares y limpiar la casa.
- Juan está llegando tarde a clase y va corriendo, su amigo José le pone el pie y lo hace tropezar.
- Los compañeros de Pedro, piensan que él se ha robado un celular en el salón y lo están calificando de ladrón.
- En el salón de clases, varios chicos están reunidos, Pedro está sentado y se da cuenta que lo están mirando y riendo.

EL psicólogo pedirá que cada grupo lea las respuestas para todos los integrantes. Se hará énfasis sobre los pensamientos escritos en cada situación y se analizará si con otro pensamiento alternativo y funcional la reacción sería positiva o negativa.

III.- CIERRE

Dinámica 3: “Adentro y Afuera”

El psicólogo pedirá a todos los participantes que se pongan de pie, y se ubiquen formando dos filas, ubicándose frente a frente, se procederá a marcar con una tiza una línea en el suelo, que será la representación de la orilla del mar, los participantes se colocaran detrás de la línea. El psicólogo dará la orden de “Mar adentro” y todos los participantes darán un salto hacia delante de la línea marcada, y cuando el psicólogo indique “Mar Afuera”, todos los participantes darán un salto hacia atrás de la raya. Las ordenes se darán cada vez de forma más rápida, los que se equivoquen frente a las órdenes dadas, salen del juego. Al finalizar todos se despedirán con un fuerte aplauso.

Sesión 9: Autoinstrucciones.

Objetivos:

- Brindar a los participantes el concepto de autoinstrucciones y que puedan practicarlo frente a situaciones conflictivas.

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACION

Se realizará el saludo y bienvenida respectiva a la sesión a todos los participantes, indicando la satisfacción por contar con su participación.

Dinámica de Inicio: “El Mensajero”

El psicólogo dará la orden a todos los participantes de formar un círculo con las sillas, una silla para cada participante, a excepción de un participante, el cual se mantendrá de pie parado en el centro del círculo y será el que inicie la dinámica. El psicólogo dará la consigna de la dinámica: el participante del centro, dará la siguiente indicación: “Traigo un mensaje para todos los compañeros que tengan zapatillas”, a lo cual todos los compañeros que tengan zapatillas deberán de cambiar de sitio, el participante que esta al centro tratara de ocupar una silla. El participante que se quede sin silla, será el que del nuevo mensaje “Traigo un mensaje para todos los compañeros que tengan zapatos negros” se realizará esta dinámica inventando nuevas características. Al finalizar se darán un fuerte aplauso por su participación.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Que Haría Yo”

El psicólogo escogerá a dos alumnos, que puedan dramatizar la siguiente lectura:

“Adrián y Manuel, son compañeros del salón, pero en esta oportunidad están discutiendo por demostrar quien tiene el mejor equipo de fútbol, de pronto Adrián insulta a Manuel, diciéndole eres un idiota, siempre serás un perdedor”.

Se pedirá a todos los espectadores, que puedan participar al responder estas preguntas:

- “Como creen ustedes que será la respuesta de Manuel, como reaccionara frente al insulto de Adrián”.
- “Que pensara Adrián frente a la reacción de Manuel”.
- “Como creen que se sentirá Manuel”.

Ideas Principales: Abordaremos temas como el autocontrol frente a situaciones tensas y agresivas, para eso es necesario saber identificar la causa de nuestra ira, analizando el porqué de nuestra reacción violenta. Cuando podamos analizar estas causas de forma tranquila, serena, podremos obtener pensamientos funcionales, asertivos, lo cual nos permitirá un mayor y mejor control de la ira. Esto es lo que conocemos como autoinstrucciones.

Dinámica 2: “Autoinstrucciones”

Tabla 4

Autoinstrucciones

Autoinstrucciones
Podre controlar la situación, mientras mantenga la calma.
Me concentrare en lo que quiero conseguir
No es necesario demostrarle nada a nadie.
No tiene sentido molestarme.
No dejare que eso me moleste
Siempre hay cosas positivas en todo lo que sucede.
Detente respira hondo y cuenta hasta 5.
No es obligación de las personas actuar como yo quisiera.
Buscare otra opción para resolver este problema.
Debo tratar con respeto a esa persona.

Fuente: Elaboración Propia.

El psicólogo dará la consigna a todos los participantes que puedan leer las autoinstrucciones brindadas y que cada grupo pueda aplicarlos frente a ciertas situaciones dadas a continuación.

Situaciones:

- Tu compañero de salón, te insulta frente a tu madre.
- El profesor te quita el examen de mala forma, acusándote de que estas copiando, sin ser cierto esa acusación.
- Ves a tu enamorado (a), besándose con otra persona.
- Estas viajando en el autobús, y sientes que el chofer no te escucha te hace pasar cinco paraderos de tu casa.
- Te diriges a la tienda a comprar, y el vendedor no te quiere devolver tu dinero indicando que son billetes falsos.

El psicólogo pide a cada grupo que elija un representante, para que pueda leer las instrucciones elegidas frente a cada situación mencionada.

Ideas Principales: la finalidad de las autoinstrucciones, es poder lograr reducir los episodios de ira, al repetirse sus propias autoinstrucciones. Ya que su función es poder reemplazar, cambiar los pensamientos disfuncionales que provocan reacciones de ira, por pensamientos funcionales o adecuados, los cuales ayudaran a reducir y desaparecer estos momentos de ira.

III.- CIERRE

Dinámica 3: “El Mejor Regalo”

Se formarán 5 grupos, a los cuales se les repartirá hojas de papel y lapicero a cada participante, a continuación, el psicólogo realiza una breve presentación:

“En muchas ocasiones valoramos más un regalo grande que uno pequeño, en otros casos estamos más ansiosos, preocupados en poder ser capaces de hacer cosas grandes y dejamos de lado las cosas pequeñas, que también son muy importantes, muchas veces las pequeñas cosas tienen un mayor significado para las personas”

El psicólogo dará la consigna de que cada participante pueda escribir un mensaje por más pequeño que sea, pero pueda despertar un sentimiento positivo respecto de sí mismo, a cada compañero de su grupo, incluso a aquellas personas por las que no sientan simpatía. Se pondrá en el papel, el mensaje y el nombre a quien está dirigido. Una vez finalizado se colocarán todos los mensajes en una caja. Para que luego el psicólogo, pueda dar a cada persona su mensaje correspondiente.

Cuando todos ya tengan sus mensajes respectivos, se procederá a poder expresar cada participante, como se ha sentido al leer dicho mensaje y si era consciente de ese atributo como persona o característica que ha leído en el mensaje recibido. Se despedirán todos con un abrazo y un fuerte aplauso.

Sesión 10: Pensamientos Sanos.

Objetivos:

- Brindarles herramientas para poder cambiar sus emociones ante situaciones activadoras de ira.
- Conocer las consecuencias de las emociones negativas.

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACION

Se procede a darle la bienvenida a los participantes, y se repasa las ideas más importantes de la sesión anterior, consultar si han puesto en práctica las herramientas brindadas en la sesión anterior y de qué forma los ha ayudado en su interrelación personal.

Dinámica de Inicio: “Más Sonrisas”

Se les pedirá a los alumnos que se formen realizando un círculo, y se les explicará con un ejemplo, la dinámica a realizar. El psicólogo hará el gesto de una sonrisa en su rostro y con la mano tomara la sonrisa de su rostro y se la lanzara a un participante, los demás participantes deberán de permanecer serios, solo el que recibe la sonrisa, podrá hacer el mismo gesto en su rostro. El participante con el gesto de sonrisa, lanzara a otro participante la sonrisa, hasta que todos los alumnos hayan participado y recibido la sonrisa, los participantes que no cumplan con las reglas de la dinámica, irán saliendo del círculo.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Que Pienso Cuando Algo me Molesta”

El psicólogo pedirá a todos los participantes que formen 4 grupos, y puedan estar en silencio y se mantengan concentrados para poder realizar la dinámica, se les pedirá que puedan imaginar la situación que les indicara.

“Te has citado con tu mejor amigo(a) para ver una película y te encuentras esperando en la puerta del cine, hace mucho frio, está lloviendo y ya vas más de 1 hora, y aun no llega”.

Se pedirá a cada grupo que elija a un representante para que pueda expresar las respuestas, a las preguntas dadas a continuación:

- ¿Qué piensas en ese momento?
- ¿Qué sentías mientras esperabas?

Ideas Principales: Vamos a conocer las relaciones que hay entre lo que pensamos antes ciertas situaciones que vivimos y los sentimientos que generamos acerca de esa situación.

Vamos a reconocer que las respuestas frente a ciertas situaciones son a nivel individual y están ligados al pensamiento que tiene cada uno. Si logramos cambiar ese tipo de pensamiento disfuncional podremos cambiar la respuesta emocional frente a diversas situaciones estresantes.

Dinámica 2: “Cambio mi Pensamiento, Cambio mi Sentimiento”.

El psicólogo mostrara a todos los participantes el siguiente cuadro y les explicara sobre la forma de poder cambiar los pensamientos negativos a pensamientos funcionales o positivos y de qué forma afectan nuestras emociones.

Tabla 5

Situación - Pensamiento - Sentimiento.

Situación	Pensamiento	Sentimiento.
Mi mejor amigo(a), me dejo esperándolo en el cine.	<p>Negativo: No es justo, como me va a hacer eso. No le perdonare.</p> <p>Positivo: que mal que no haya venido. Pero pudo pasarle algo inesperado, es mejor que hable con él y le pregunte que le paso.</p>	<p>Con mucha colera, ira. Ansiedad sin poder dormir esa noche.</p> <p>Tranquilidad, más calmado y con la intención de poder conversar con él.</p>

Fuente: Elaboración *Propia*.

El psicólogo pedirá que se mantengan los 4 grupos formados, y que puedan escoger a un representante, al cual se le entregara una situación y junto con los participantes de su grupo deberán de elaborar el cuadro mencionado y dado como ejemplo.

Situaciones:

- Mi mama me reprende, me castiga delante de mis compañeros de salón.
- Mi hermano menor me molesta a cada rato y no me deja estudiar.
- Mi compañero de salón, me para golpeando por cualquier cosa.

- Para poder pertenecer a un grupo de mi barrio, mis amigos me obligan a que tenga que tomar y fumar.

Cada uno de los representantes de cada grupo deberán de salir al frente de los grupos y explicar, que pensamientos emplearon para cambiar los pensamientos negativos a pensamientos funcionales o positivos en cada situación que les toco afrontar.

III.- CIERRE

Dinámica 3: “La Cabeza Eléctrica”

El psicólogo pedirá que formen tres grupos, y de cada grupo formado retirara a un participante, de forma que no se entere de la elección que harán con los demás participantes.

En ausencia de las tres personas escogidas, se explicará que uno de los participantes por cada grupo “tendrá carga eléctrica”, cuando el participante que salió del grupo, se acerque y toque la cabeza del participante con carga eléctrica, los demás integrantes tendrán que pegar un grito y hacer gestos.

Luego se llama a los tres participantes que fueron retirados, y se les indicara que uno de participantes de cada grupo tiene carga eléctrica, y que deberá de concentrarse e ir tocando la cabeza de cada uno para que puedan descubrir quién tiene la carga eléctrica. Se repetirá esta dinámica en un par de oportunidades más.

Al finaliza la dinámica todos se despedirán con un fuerte aplauso.

Modulo IV: TOMA DE DESICIONES

Objetivos Generales:

- Lograr que los participantes puedan identificar los factores que influyen en sus decisiones frente a las situaciones de presión.

Objetivos Específicos:

- Fomentar la aplicación de las habilidades de toma de decisiones para resolver situaciones conflictivas.

Sesión 11: Soportando la Presión de Grupo

Objetivos:

- Facilitar herramientas para que los participantes puedan identificar las variables que aumentan su vulnerabilidad frente a la presión grupal.

Materiales:

Pañuelo de trapo, hojas de papel, lapiceros.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACION

El psicólogo saluda a todos los participantes, agradeciéndole su asistencia y dándoles la bienvenida al siguiente modulo, y se comentara sobre algunas ideas del módulo anterior.

Dinámica de Inicio: “La Gallina Ciega”

El psicólogo iniciara la dinámica, con la consigna de que todos los participantes se pongan de pie y formen un círculo. Se pedirá a un voluntario para poder empezar a detallar el transcurso de la dinámica. El psicólogo vendara los ojos del voluntario con un pañuelo y se le coloca en el centro del círculo, se le da dos vueltas y se le pedirá que pueda acercarse donde sus compañeros y a base del tacto pueda reconocerlos, cuando sepa de quien se trata tendrá que decir “Alto”, si no acierta con la identidad de su compañero, seguirá con la misma dinámica, si el voluntario acierta con la identidad del compañero, le pasara le turno de la gallina ciega a esa persona, quien tendrá que continuar con la dinámica.

Se realizará varias veces esta dinámica o hasta lo que considere el psicólogo para poder finalizarlo.

I.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Como actuar ante el Grupo”

El psicólogo, formara cuatro grupos con los participantes, y les explicara la dinámica a realizar, “muchas veces no podemos identificar si al decidir algo, lo hacemos por convicción o estamos más pendientes en decidir las cosas pensando en lo que dirán o pensarán los demás”.

Se le pedirá que entre ellos puedan elegir a dos grupos para que sean parte de la siguiente dramatización,

“Juan y unos amigos se encuentran esperando al resto de chicos en la puerta de una discoteca para entrar y pasarla bien. Mientras Juan y sus amigos están esperando, uno de los chicos enciende un cigarro de marihuana y empieza a fumar. Entre algunos chicos del grupo se van pasando la marihuana y lo van fumando. Juan se siente raro y asustado al no hacer lo mismo que los demás, y se pone a pensar que si no lo fuma no será considerado parte del grupo”

Cada grupo dentro de la dramatización, tomara una decisión diferente, entre aceptar y ceder ante la presión del grupo y la de hacer valer sus convicciones frente al grupo.

Los demás integrantes, al finalizar las escenificaciones, responderán las siguientes preguntas:

- ¿Qué puedes hacer, decir para no acabar fumando?
- ¿Crees tú que la decisión tomada por Juan, fue la más correcta?

Al finalizar la dramatización por ambos grupos, se procederá a realizar una valoración y debate sobre las decisiones tomadas en la dramatización.

Ideas Principales: En muchas oportunidades la presión que ejercen las personas de nuestro alrededor nos hacen dudar sobre nuestras decisiones, en un ambiente donde los adolescentes quieren ser parte de un grupo para sentirse respaldados, respetados o aceptados, es muy importante saber decir “No” a conductas que no son correctas o que por tu propia convicción no son sanas para ti. Puedes utilizar frase como: “No gracias”, “No va conmigo”, “No, prefiero no hacerlo”, etc.

III.- CIERRE

Dinámica 2: “Feedback”

El psicólogo, hará una breve explicación de la influencia que ejerce sobre uno la presión del grupo y también las herramientas que tenemos para decir No, para no tomar decisiones en base a lo que los demás piensen o digan. Se pedirá la intervención de los participantes sobre lo que han obtenido de esta sesión y se despedirán con un fuerte aplauso.

Sesión 12: La Decisión Correcta.

Objetivos:

- Brindarle herramientas a los participantes para que puedan tomar decisiones funcionales ante situaciones por resolver.
- Conseguir que los participantes puedan conocer las etapas en el proceso de toma de decisiones.

Materiales:

Hojas de papel, lapiceros.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACIÓN

El psicólogo procederá a saludar a los participantes, agradeciéndoles por su asistencia y se realizará un breve resumen de la sesión anterior.

Dinámica de Inicio: “Vendiendo lo Absurdo”

El psicólogo explicara que la siguiente dinámica tiene por objetivo poder desarrollar la capacidad de argumentar y perder la vergüenza frente al grupo. Para esta dinámica se utilizarán objetos simples a los cuales se le darán utilidades absurdas.

El psicólogo pedirá que se formen 4 grupos, de los cuales, por cada grupo formado, tendrán que elegir a un representante, al cual se le dará la consigna de que tendrán que venderlo dándole la siguiente utilidad: un peine para calvos, un detector de dragones para celular, una almohada con clavos, etc., cada participante tendrá 30 segundos para poder ofrecerlo frente a todos sus compañeros, dándole las mejores argumentaciones para su venta.

Al finalizar la dinámica, todos se darán un fuerte aplauso de motivación.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Que decisión tomo”

El psicólogo pedirá que cada grupo elija un participante para la siguiente escenificación:

“María se fue a la fiesta de su mejor amiga, sus padres le dieron permiso hasta la 1 de la mañana, pero la fiesta aún tenía para más tiempo y María estaba muy feliz divirtiéndose;

cuando ya se cumplió la hora que le habían permitido a María estar en la fiesta, sus amigos le pidieron a María que se quede, a lo cual ella se puso muy indecisa, sin saber que hacer o quedarse en la fiesta u obedecer a sus padres e irse a su casa...”

El psicólogo realiza las siguientes preguntas a los espectadores, para que puedan responder y debatir sobre el tema:

- ¿Qué es lo que pueden observar en esta escenificación?
- ¿Qué decisión tomarías tú, si te encuentras en esta situación?
- ¿Qué es lo que podría hacer María, frente a las peticiones de sus amigos?
- ¿En qué situaciones te ha sido más difícil tomar una decisión?
- ¿Te ha sucedido esto en tu hogar o en tu institución educativa?
- ¿Cómo crees que se sentiría María, si toma la decisión incorrecta?
- ¿Cómo te sentirías tu si tomas una decisión equivocada?

Ideas Principales: para que podamos tomar una decisión correcta, es importante valorar y reflexionar en lo siguiente:

- Determinar cuál es la situación a solucionar.
- Plantear opciones de solución.
- Evaluar los pros y los contras de cada opción.
- Optar por la mejor alternativa.
- Realizar la opción elegida.
- Evaluar el resultado de la opción elegida.

Dinámica 2: “Solución Correcta”

Manteniendo los grupos ya formados anteriormente, el psicólogo leerá una historia, a la cual los participantes por grupo tendrán que evaluar y tomar una decisión acertada, un representante por grupo será el encargado de exponer y sustentar la decisión tomada de acuerdo a los pasos dados en la Idea Principal.

“Adriana y Luis, son elegidos los alumnos más aplicados del salón de clases y son premiados con dos entradas para asistir a una firma de autógrafos de su artista preferido, pero justo ese mismo día de la firma de autógrafos, ambos tienen un examen muy importante para mantener su beca y no saben que decisión tomar”.

Ideas Principales: Frente a situaciones estresantes, muchas veces la primera reacción no es la más adecuada, es por ello la importancia de poder tomarse un tiempo y seguir los pasos para

tomar una decisión correcta, ya que cada uno de nosotros tenemos que afrontar las consecuencias de nuestras decisiones.

III.- CIERRE

Dinámica 3: “El Mimo”

Manteniendo los 4 grupos formados, se le pedirá a cada representante de grupo, que pueda ponerse al centro de cada grupo y que a través de mímicas pueda expresar que es lo que ha aprendido de la sesión, y como se ha sentido durante las dinámicas. Al finalizar la dinámica nos despediremos con un fuerte aplauso.

Sesión 13: Mis Habilidades Adquiridas.

Objetivos:

- Poder conocer la evaluación que le han dado los participantes al programa recibido.

Materiales:

Tizas de colores, hojas de papel, lapiceros.

Tiempo:

45 minutos.

I.- PRESENTACIÓN

El psicólogo saludara a todos los participantes, indicándole el agrado de haber podido contar con su presencia durante todo el programa, y se realizara un breve repaso de lo más importante de cada módulo desarrollado, absolviendo cada duda que puedan presentar los participantes.

Dinámica de Inicio: “Dia y Noche”

El psicólogo pedirá que se formen 2 grupos, uno de los grupos será “El Día” y el otro será “La Noche”, se trazara dos líneas con la tiza con una separación de 1.50 metros, muy lejos de esas líneas se dibujaran dos cuadrados grandes que serán los refugios. Los participantes se pondrán delante de las líneas, la primera línea estarán los “del Dia” y la otra línea será los de “la Noche”, se pedirán que se ubiquen dándose la espalda tanto los del Día como los de la Noche.

El psicólogo al dar la consigna “de Dia”, la fila de participantes que forman “el Dia”, tendrán que ir corriendo a su refugio y los que son de “la Noche” tendrán que atraparlos antes de que

entren al refugio. De igual forma cuando el psicólogo diga “de Noche”, los participantes “de Noche” tendrán que ir a su refugio lo más rápido posible ya que los “del Día” trataran de capturarlos. Si un participante del grupo “de Día” es capturado tendrá que pasar a ser parte del grupo “de Noche” y de igual forma en el caso contrario. El grupo ganador será el que quede con más participantes en su grupo.

II.- DESARROLLO

Dinámica 1: “Ronda de Aprendizaje”

El psicólogo propondrá al grupo de participantes, al ser esta la última sesión, realizar una mesa redonda para poder expresar la valoración que tiene cada integrante sobre los módulos desarrollados, la utilidad que le ha podido dar o le podrá dar a las herramientas aprendidas, tomara temas para desarrollar junto con los participantes como los siguientes:

- ¿Como nos ayudaría el poder desarrollar adecuadas Habilidades Sociales en nuestro día a día?
- ¿En qué oportunidades demostramos empatía?
- El poder comunicarnos con asertividad, ¿En que nos ayudaría?
- ¿En que nos ayuda el poder tener una Escucha Activa?
- ¿En qué situaciones podemos utilizar la evaluación de soluciones?
- ¿Cómo debemos manifestar nuestras emociones?, etc.

III.- CIERRE

El psicólogo dará por finalizado el Programa de Habilidades Sociales, agradeciendo a todos los participantes por su apoyo y participación durante los cuatro módulos desarrollados, pueden acompañar esta despedida con un pequeño compartir, que le dará un carácter de unión y confraternidad.

Procedimiento: Previo a la realización del Programa “Conociéndome y Aceptándome Mejoro el Mundo”, se realizó la aplicación del cuestionario de habilidades de Interacción Social de Monjas (CHIS), a los alumnos del 6° “B”.

Tabla 6

Grado de Habilidades Sociales en General (CHIS).

Rango	Categoría
221-300	Habilidades Sociales Altas
141-220	Habilidades Sociales Regulares
60-140	Habilidades Sociales Bajas

Fuente: Delgado Guzmán, J. P. (2017). *Análisis de Fiabilidad y Validez interna del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas en una muestra de niños de 8 a 12 años* (p. 54). Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Tabla 7

Grado de Habilidades Sociales por Sub Escala (CHIS).

Rango	Categoría
38-50	Habilidades Sociales Altas
26-37	Habilidades Sociales Regulares
10-25	Habilidades Sociales Bajas

Fuente: Delgado Guzmán, J. P. (2017). *Análisis de Fiabilidad y Validez interna del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas en una muestra de niños de 8 a 12 años* (p. 54). Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

En la evaluación de la pre aplicación del programa “Conociéndome y Aceptándome Mejoro el Mundo”, se encontraron los siguientes resultados:

En cuanto al resultado en la categoría de Habilidades Sociales en General, de los 29 alumnos evaluados, 6 poseen Habilidades Sociales Altas, 19 poseen Habilidades Sociales Regulares y 4 poseen Habilidades Sociales Bajas.

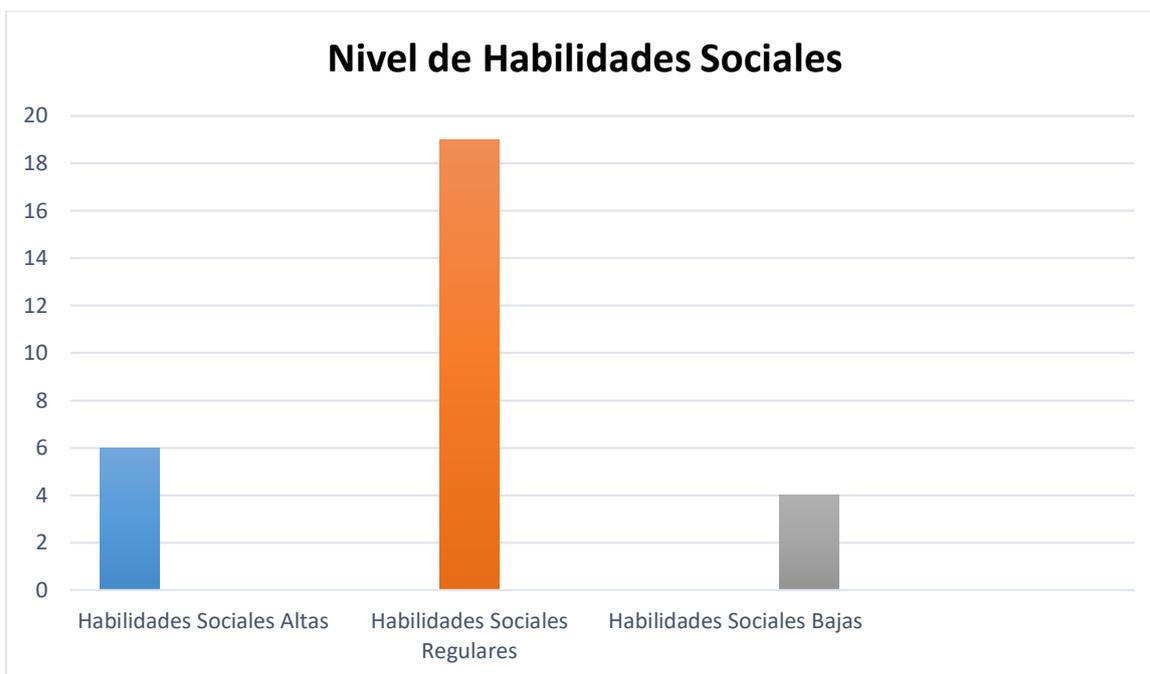


Figura 4. Nivel de Habilidades Sociales Pre Aplicación del Programa de Habilidades Sociales. Fuente: Propia.

Se obtuvieron los siguientes resultados en la pre aplicación del programa de habilidades sociales por subescalas.

Tabla 8

Nivel de habilidades por subescalas pre aplicación.

Subescalas	Niveles			Total
	Alto	Regular	Bajo	
Habilidades sociales básicas.	8	21	0	29
Habilidades para hacer amigos.	10	14	5	29
Habilidades conversacionales.	10	17	2	29
Habilidades relacionadas con emociones y sentimientos.	8	15	6	29

Habilidades de solución de problemas interpersonales.	7	20	2	29
Habilidades de relación con los adultos.	10	17	2	29

Fuente: Elaboración Propia.

Luego de la aplicación del Programa de Habilidades Sociales, se logró el siguiente resultado, en la categoría de Habilidades Sociales en General, de los 29 alumnos evaluados, 20 poseen Habilidades Sociales Altas, 9 poseen Habilidades Sociales Regulares.

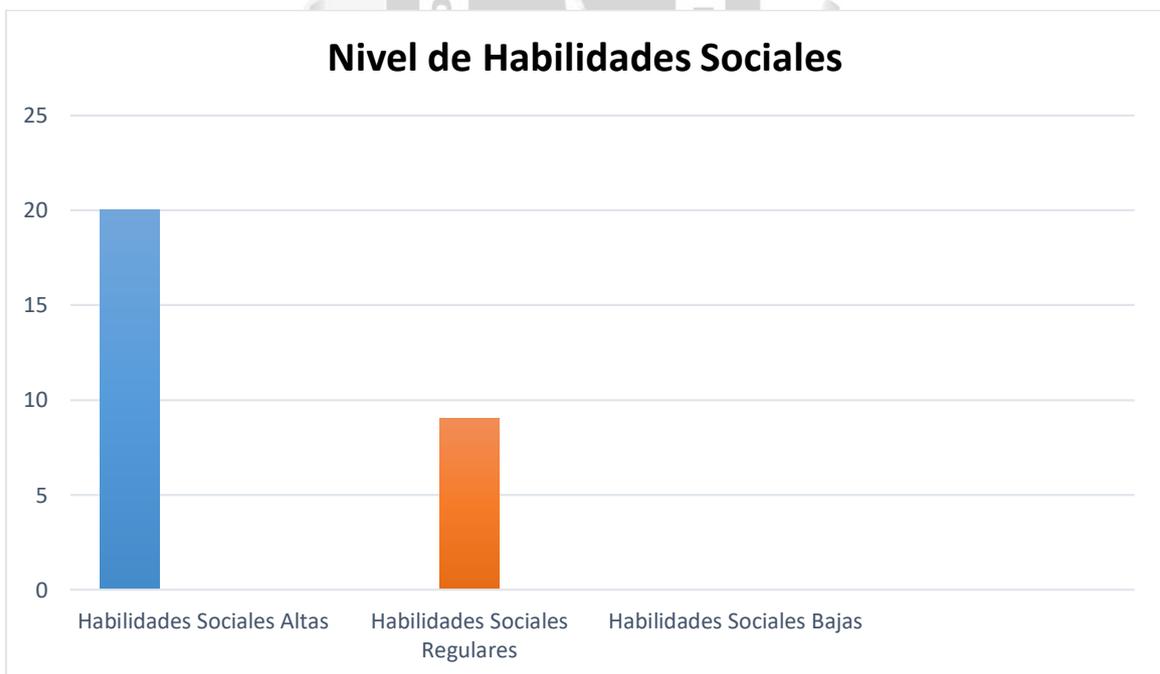


Figura 5. Nivel de Habilidades Sociales Post Aplicación del Programa de Habilidades Sociales. Fuente: Propia.

Luego de la aplicación del programa de habilidades sociales, los resultados por subescalas fueron los siguientes.

Tabla 9*Nivel de habilidades por subescalas post aplicación.*

Subescalas	Niveles			Total
	Alto	Regular	Bajo	
Habilidades sociales básicas.	20	9	0	29
Habilidades para hacer amigos.	19	10	0	29
Habilidades conversacionales.	20	9	0	29
Habilidades relacionadas con emociones y sentimientos.	21	8	0	29
Habilidades de solución de problemas interpersonales.	22	7	0	29
Habilidades de relación con los adultos.	23	6	0	29

Fuente: Elaboración Propia.

Se logró evidenciar cambios importantes en las 6 subescalas evaluadas, por lo tanto, se obtuvo un cambio considerable a nivel general de las competencias sociales en los evaluados. Lo que representa un incremento en las habilidades sociales de los estudiantes del 6º “B”.

4 PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

Este Programa de Habilidades Sociales, sirvió para que los alumnos mejoren sus competencias sociales en los temas abordados. Permitiéndoles descubrir sus cualidades positivas y valorarlas, de igual forma conocer y valorar las cualidades positivas de los demás.

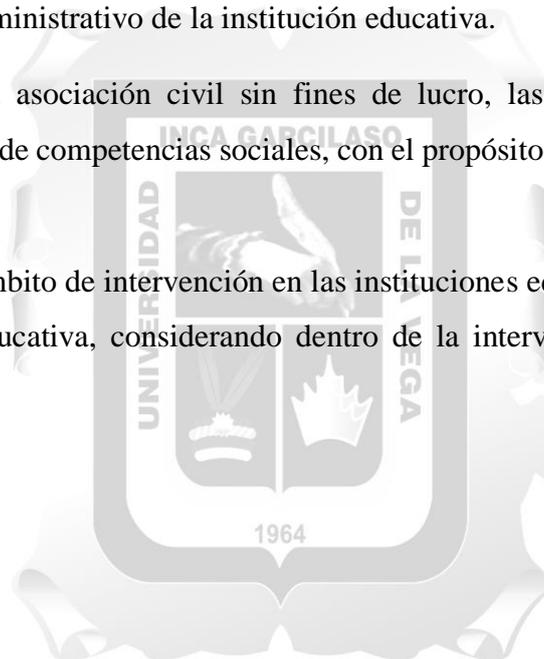
Se ha logrado que los alumnos puedan identificar y reconocer las diferentes opciones que pueden tener frente a una situación problemática.

Les permitió fortalecer su autoestima, partiendo del reconocimiento de sus cualidades y debilidades con el fin de fortalecer su propia valoración y aceptación.

Se logró una mejora significativa en las formas de interactuar con sus compañeros, con sus profesores y personal administrativo de la institución educativa.

Se implementó en la asociación civil sin fines de lucro, las evaluaciones pre y post aplicación de los talleres de competencias sociales, con el propósito de medir la eficacia de los mismos.

Se logró ampliar el ámbito de intervención en las instituciones educativas, logrando incluir a toda la comunidad educativa, considerando dentro de la intervención a los directivos y personal administrativo.



CONCLUSIONES

El presente Programa de Habilidades Sociales se ha desarrollado con alumnos del nivel primario, debido a que, en esta etapa los alumnos están aprendiendo y/o reforzando su repertorio sea positivo o negativo de competencias sociales, por ello, los programas de habilidades sociales les enseñaran herramientas para interactuar de una manera correcta y funcional con los demás.

Los objetivos planteados en el Programa de Habilidades Sociales ejecutado, han logrado ser cumplidos, ya que junto con los alumnos se han trabajado las competencias sociales propuestas y desarrolladas en sus interacciones sociales tanto en la institución educativa como en su ámbito personal.

Se ha podido corroborar que la participación de los profesores, así como de la familia es crucial e importante en el reforzamiento de las competencias sociales aprendidas por los estudiantes.

Tras realizar la ejecución del Programa “Conociéndome y Aceptándome Mejoro el Mundo”, se ha podido observar cambios importantes, en las competencias básicas de interacción social, de relación con adultos, competencias para hacer amigos, relacionadas con las emociones, opiniones y en las competencias de solución de problemas interpersonales.

La única manera de que los alumnos puedan mejorar sus competencias sociales es trabajándolas y practicándolas, debido a que la satisfacción que encuentran con los resultados obtenidos, ocasionara que los comportamientos negativos disminuyan y las conductas positivas se instaurarán de una forma sólida y natural en los alumnos.

La psicología comunitaria, permite acrecentar, promover y hacer que el individuo sea el que solucione los problemas de su propio ambiente social y personal, a través del desarrollo de sus recursos personales y por lo tanto mejorar la adaptación entre las personas y su medio social.

Es importante el poder realizar un trabajo articulado con los diferentes actores claves dentro de la comunidad, como los centros de salud, comisarias, municipios, gobiernos regionales. Para que el impacto del trabajo sea efectivo y eficiente.

RECOMENDACIONES

Las instituciones educativas, a través de sus docentes, directivos, deben de tener un mayor conocimiento e interés sobre las habilidades sociales, su importancia en el desarrollo personal, con el propósito de incidir en las formas adecuadas de promover, desarrollar y fortalecer las competencias sociales en sus alumnos.

Se recomienda a los profesores poder realizar el monitoreo continuo de los alumnos en sus interacciones diarias en la institución educativa, para conocer su nivel de habilidades sociales y de igual forma promover la reflexión sobre sus comportamientos.

Se recomienda aplicar los talleres de competencias sociales a toda el ámbito estudiantil, utilizando los cuestionarios de habilidades sociales para conocer el nivel de competencias sociales de la población estudiantil y poder elaborar y desarrollar una real intervención en los aspectos personal, emocional y académico de los estudiantes.

Se recomienda a los padres de familia involucrarse y ser participativos en las actividades de la institución educativa, como talleres, escuelas de padres, para que puedan aprender sobre temas de educación emocional, formas de comunicación, ya que los padres son el ejemplo de conductas tanto positivas como negativas y esto influye en el progreso de las competencias sociales de sus hijos.

Dar un mayor énfasis en la promoción de las funciones del psicólogo comunitario, así como en sus ámbitos de aplicación en la sociedad.

Se recomienda que los programas implementados sean basados en evidencia científica, y adaptados a la realidad de la comunidad beneficiada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca, F., (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, vol. XI, n° 1. 87-109. Universidad Nacional Heredia, Costa Rica. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5585469.pdf>
- Arellano, M. (2012). *Efectos de un Programa de Intervención Psicoeducativas para la Optimización de las Habilidades Sociales de Alumnos de Primer Grado de Educación Secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor*. (Tesis de Magister en Psicología Educativa). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Bandura, A. (1987). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid, España: Espasa-Calpe.
- Bravo, J. (2019). Conceptos Básicos de Psicología Comunitaria. Desde la Acción Comunitaria al Cambio Social. *Serie Creación n°55*. (3). Facultad de Psicología: Escuela de Psicología Centro de Investigación en Educación Superior CIES - USS; Santiago. Recuperado de: https://www.uss.cl/wp-content/uploads/2016/03/MATERIAL_DOCENTE_55.pdf
- Caballo, V. (2000). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Delgado Guzmán, J. P. (2017). *Análisis de Fiabilidad y Validez Interna del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social de Monjas en una muestra de niños de 8 a 12 años*. (Proyecto de Investigación para obtención de Título en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ambato, Ecuador.
- Díaz-Sibaja, M.A., Trujillo, A. y Peris-Mencheta, L. (2007). Hospital de Día Infanto-Juvenil: Programas de Tratamiento. *Revista de Psiquiatría y Psicología del Niño y del Adolescente*, vol. 7 (1). 80-99. Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil (Hospital de Día) de Algeciras, Cádiz, España. Recuperado de <https://psiquiatriainfantil.org/numero8/art6.pdf>

- Lacunza, A.; Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, vol. XII, (23). 159-182. Universidad Nacional de San Luis, San Luis, Argentina. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- León Rubio, J. y Medina Anzano, S. (1998). Aproximación conceptual a las habilidades sociales. *Habilidades sociales. Teoría, investigación e intervención* (pp. 13-23). Madrid, España: Síntesis Psicología.
- Michelson, L., Suga I. D. y Word, R. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Monjas, I. (2002). *Programa de entrenamiento en habilidades de Interacción social. PEHIS*. Salamanca, España: Trilce.
- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Buenos Aires, Argentina: Paidós. 1º Edición.
- Rueda, J. (1994). El Psicólogo en la Comunidad. *Anuario de Psicología*, n° 63, 235-243. Universidad de Barcelona, Facultad de Psicología, Barcelona, España. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/61250/88940>
- Wiesenfeld, E. (2014). La Psicología Social Comunitaria en América Latina: ¿Consolidación o crisis? *Psicoperspectivas*, 13(2) 6-18. Universidad Central de Venezuela, Venezuela. Recuperado de <https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/357/346>

ANEXOS

Ficha Técnica

Nombre original: Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS).

Autora: Monjas, M.I.

Año y Procedencia: 1992, España

Administración: Individual y colectiva.

Tiempo de aplicación: Aproximadamente 50 minutos.

Ámbito de aplicación: Niños y adolescentes

Significación: Evaluar las habilidades sociales con un constructo molar, global que lleva una distribución en seis áreas o destrezas, esta distribución se hace para realizar una medición específica que permita identificar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales.

La validez se halló con el Coeficiente V de Aiken. Se confirmó la confiabilidad con un alfa de Cronbach de 0,90.

Descripción de la prueba: Monjas ha construido el cuestionario de autoinforme de habilidades sociales, bajo el método de Likert que consiste en una construcción de ítems presentados en forma de afirmaciones, las cuales llevan un valor numérico. (1, 2, 3, 4,5). Cada alumno responde seleccionando y marcando con X una alternativa de las cinco que se muestran:

1. Significa que no hago la conducta nunca.
2. Significa que no hago la conducta casi nunca.
3. Significa que hago la conducta bastantes veces.
4. Significa que hago la conducta casi siempre.
5. Significa que hago la conducta siempre.

El cuestionario consta de sesenta ítems que corresponden a seis dimensiones:

1. Habilidades sociales básicas.
2. Habilidades para hacer amigos y amigas.
3. Habilidades conversacionales.
4. Habilidades relacionadas con emociones y sentimientos.
5. Habilidades sociales de solución de problemas interpersonales.
6. Habilidades sociales de relación con adultos.

CUESTIONARIO DE HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL

Autoinforme (Monjas, 1992)

FECHA: _____ EDAD: _____ SEXO: _____

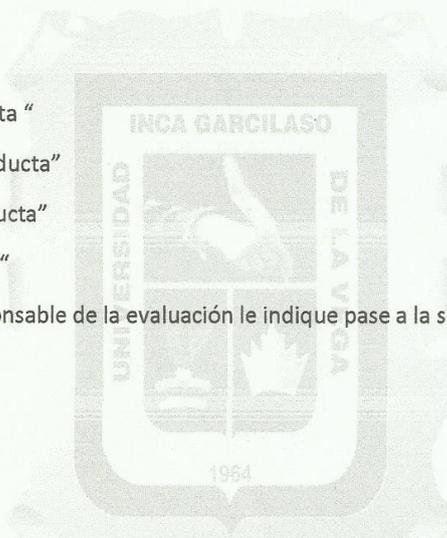
Instrucciones

- A continuación, se describe algunas conductas habituales en situaciones que ocurren diariamente.
- Lee cuidadosamente cada enunciado; y marca con un aspa la respuesta que mejor se aproxime a tu forma habitual de responder a ellas.
- Marca tu respuesta con una X en la parte derecha de cada frase, en la línea y columna que mejor describe tu forma de actuar en dichas situaciones.

Calificaciones utilizadas:

- “Nunca hago la conducta”
- “Casi nunca hago la conducta”
- “Algunas veces hago la conducta”
- “Casi siempre hago la conducta”
- “Siempre hago la conducta”

Cuando el psicólogo (a) responsable de la evaluación le indique pase a la siguiente página.



ENUNCIADOS	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Soluciono por mí mismo la/los problemas que se me plantean con los adultos					
2. Evaluó los resultados obtenidos, después de poner en práctica la solución elegida a un problema con otros/as y chicos/as.					
3. Me digo a mí mismo/a cosas positivas.					
4. Alabo y digo cosas positivas y agradables a los adultos.					

ENUNCIADOS	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5. Defiendo y reclamo mis derechos ante los demás.					
6. Saludo de modo adecuado a otras personas.					
7. Expreso y defiendo calmadamente mis opiniones					
8. Elijo una solución efectiva y justa para las personas implicadas en problemas con otros chicos y chicas.					
9. Respondo correctamente a las peticiones y/o sugerencias de los adultos.					
10. Respondo con agrado a las emociones y sentimientos positivos de los demás: felicitaciones, alegría, muestras de afecto.					
11. Ayudo a otros chicos y chicas en distintas ocasiones.					
12. Me pongo en el lugar de los chicos y chicas que tienen un problema y busco soluciones.					
13. Me río con otras personas cuando es oportuno.					
14. Frente a un problema con un adulto, trato de solucionarlo poniéndome en su lugar.					
15. Pido ayuda a otras personas cuando lo necesito.					
16. Inicio y termino las conversaciones con adultos.					
17. Acepto que las personas con las que estoy hablando decidan terminar la conversación.					

ENUNCIADOS	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
18. Respondo correctamente a las personas mayores que se dirigen a mí de modo amable y educado.					
19. Hago elogios y digo cosas positivas a otros chicos y chicas.					
20. Respeto las emociones y sentimientos desagradables y negativos de los demás: críticas, enfado, tristeza.					
21. Respondo con agrado cuando otro/a chico/a me pide que juegue o realice alguna actividad con él/ella.					
22. Respondo amablemente el saludo de otras personas.					
23. Me relaciono con los adultos siendo cortés y educado.					
24. Pido favores a otros (as) para satisfacer alguna necesidad personal.					
25. Coopero con otros/as chicos/as en diversas actividades y juegos, participando, dando sugerencias, animando.					
26. Sonrío a los demás ante situaciones agradables.					
27. Expreso a los demás mis emociones y sentimientos agradables y positivos: felicidad, placer, alegría.					
28. Frente a un conflicto con otros chicos y chicas, planifico cómo voy a poner en práctica la solución elegida.					
29. Hago peticiones, sugerencias y quejas con los adultos.					
30. Pienso en las consecuencias de lo que puedo hacer para solucionar un problema que tengo con otros chicos y chicas.					

ENUNCIADOS	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
31. Demuestro mi agrado cuando otras personas me hacen alabanzas, elogios y cumplidos.					
32. Comparto mis cosas con los otros chicos y chicas.					
33. Tengo conversaciones con los adultos.					
34. Dialogo con otra persona, escuchando lo que me dice, respondiendo a lo que me pregunta, y expresando lo que pienso y siento.					
35. Termino las conversaciones con otros chicos y chicas de modo adecuado.					
36. Respondo cortésmente cuando otros chicos y chicas se dirigen a mí de modo amable y educado.					
37. Me junto con otros chicos y chicas que están jugando o realizando una actividad.					
38. Controlo mis emociones y sentimientos desagradables y negativos: tristeza, enfado, fracaso.					
39. Acepto amigablemente cuando otros chicos y chicas quieren entrar en nuestra conversación.					
40. Soy sincero cuando alabo y elogio a los adultos.					
41. Acepto que otros chicos y chicas quieran iniciar una conversación conmigo.					
42. Ante un problema que tengo con otros chicos y chicas, trato de elegir la mejor solución.					
43. Me presento ante otras personas cuando es necesario.					

ENUNCIADOS	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
44. Acepto que otros chicos y chicas quieran unirse conmigo a jugar o realizar una actividad.					
45. Hago favores a otras personas en distintas ocasiones.					
46. Me uno a la conversación que tienen otros chicos y chicas.					
47. Respeto la expresión y actuación de las personas que defienden sus derechos.					
48. Expreso mi desacuerdo con otras personas cuando es oportuno.					
49. Ante un problema con otros chicos y chicas, trato de buscar las causas que lo motivaron.					
50. En una conversación con otras personas, participé activamente.					
51. Identifico los problemas que surgen cuando me relaciono con otros chicos y chicas.					
52. Ante un problema con otros chicos y chicas busco muchas soluciones.					
53. Inicio conversaciones con otros chicos y chicas.					
54. Pienso en las consecuencias de lo que pueden hacer los demás para solucionar un problema que tengo con otros chicos y chicas.					
55. Inicio juegos y otras actividades con otros chicos y chicas.					
56. Expreso cosas positivas de mí mismo(a) ante otras personas.					

ENUNCIADOS	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
57. Presento a otras personas que no se conocen entre sí.					
58. Participo en grupos de chicos y chicas de acuerdo a sus normas.					
59. Me relaciono con otros chicos y chicas, pido las cosas por favor, digo gracias y / o me disculpo.					
60. Intervengo en una conversación de grupo si es necesario y lo hago de modo amable.					



Lista de Asistencia de Estudiantes

ASOCIACIÓN LIBRE EN LA VERDAD "CONOCER LA VERDAD TE HARA LIBRE" REPORTE DE ASISTENCIA A TALLERES, ESCUELA DE PADRES Y/O CAPACITACIONES		
ACTIVIDAD Programa de Habilidades Sociales "Conociendome y Aceptandome Mejoró el Mundo"		
FECHA: 24-05-19		DIRIGIDO A: Los Alumnos del 6º "B" Turno Mañana
Nro.	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	E. D. Ch.	
2	F. L. S	
3	A. L. L.	
4	K. P. L	
5	E. Q. C	
6	E. T. R	
7	H. M. Z	
8	S. G. V	
9	H. S. C	
10	E. A. D	
11	L. C. T	
12	E. M. C	
13	M. A. R	
14	A. A. T	
15	G. B. V	
16	E. B. M	
17	F. V. T.	
18	D. M. S.	
19	E. I. C	
20	E. L. V	


 Julia Rodríguez Uceda

Lista de Asistencia de Estudiantes

ASOCIACIÓN LIBRE EN LA VERDAD "CONOCER LA VERDAD TE HARÁ LIBRE" REPORTE DE ASISTENCIA A TALLERES, ESCUELA DE PADRES Y/O CAPACITACIONES		
ACTIVIDAD <i>Programa de Habilidades Sociales "Conociendome y Aceptandome Mezo al fondo"</i>		
FECHA: <i>21-05-19</i>	DIRIGIDO A: <i>Los Alumnos del 6º "B" Turno Mañana</i>	
Nro.	NOMBRES Y APELLIDOS	FIRMA
1	<i>E. P. M</i>	
2	<i>L. C. P</i>	
3	<i>V. T. A</i>	
4	<i>A. R. U</i>	
5	<i>F. L. C.</i>	
6	<i>E. B. C</i>	
7	<i>E. B. P.</i>	
8	<i>C. E. B</i>	
9	<i>I. E. T</i>	
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Julia Rodríguez Uceda
 Julia Rodríguez Uceda

Folleto de Habilidades Sociales

HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales nos van a permitir interactuar y relacionarnos con nuestros pares de una manera adecuada, sana y asertiva. Brindándonos la oportunidad de conocernos y conocer a los demás, de poder expresar nuestras emociones respetando las emociones de los demás, el poder valorarnos y aceptarnos tal como somos. En esta etapa escolar es muy importante el poder integrar habilidades sociales a nuestro repertorio de competencias personales ya que nos permitirá ser adultos funcionales.

Tipos de Habilidades Sociales:

Entre las más importantes podemos mencionar las siguientes:

- Habilidad para escuchar.
- Habilidad para pedir favores.
- Habilidad para solucionar problemas interpersonales.
- Habilidad para iniciar y mantener una conversación.

- Empatía.
- Validación emocional.
- Autoestima.
- Control de impulsos.



Características de las Habilidades Sociales

Por medio de las habilidades sociales vamos a poder asumir roles y normas sociales en nuestra comunidad.

Favorecen la adaptación social, académica y en la etapa adulta el aspecto laboral, es indispensable para el correcto desarrollo psicológico de la persona.

El alumno que posee las competencias sociales adecuadas, formula sus propios conocimientos personales, se motiva académicamente mejorando su rendimiento en el aula.



Fotos:



Realización del taller de padres de familia del 5° "A" – Primaria.



Realización del taller de autoestima con los alumnos del 4° "C" – Primaria.



Realización del taller de padres de familia del 3° “A” – Primaria.



Realización del taller de convivencia escolar del 6° “C” – Primaria.