



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO DE PUNO**

## **FACULTAD DE ENFERMERIA**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**



**EFFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO DEL  
MINISTERIO DE SALUD SOBRE DESARROLLO DE  
HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LAS  
INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DEL DISTRITO  
DE ATUNCOLLA - 2019.**

#### **TESIS**

#### **PRESENTADA POR:**

**Bach. NÉLIDA CASTRO CHINO**

**Bach. ELIZABEHT FLORES ROJAS**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**PUNO – PERÚ**

**2020**



## DEDICATORIA

*A Dios, por haberme dado la vida y permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional.*

*Con profundo amor y agradecimiento a mis padres Miguel Ángel y Margarita por ser los pilares más importantes en mi vida, por demostrarme siempre su cariño, comprensión y su apoyo incondicional.*

*A mis hermanas(os) Otilia, Henry, Edy, Limber, Kely Zenaida y David Alimber por apoyarme y motivarme a lo largo de mi formación profesional*

*Nélida Castro Chino*



## DEDICATORIA

*A Dios que me dado la vida, sabiduría y fortaleza para formarme profesionalmente.*

*Con inmenso cariño y agradecimiento a mis padres Loyola y Ceferino, quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido cumplir un sueño más, gracias por inculcarme en mi el ejemplo de esfuerzo y valentía.*

*Mi profundo agradecimiento a mi hermanito, Eland Aldo, por sus consejos y palabras de aliento para que siga adelante con mis metas.*

*Elizabeth Flores Rojas*



## AGRADECIMIENTOS

- ❖ A la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. Facultad de Enfermería por habernos acogido durante los cinco años de estudio, porque en sus aulas, recibimos el conocimiento intelectual y humano de cada uno de los docentes y personal administrativo.
- ❖ Con profundo respeto y gratitud a los miembros del jurado dictaminador: Dra. Frida Judith Malaga Yanqui, Mg. Doris Charaja Jallo y Mg. Julio Cesar Ramos Vilca, por la orientación y su apoyo incondicional que nos brindaron durante el proceso de realización del presente trabajo de investigación.
- ❖ Con mucho aprecio y respeto a nuestro asesor de tesis: Dr. Juan Moises Sucapuca Araujo, por su tiempo y orientación impulsándonos siempre a seguir adelante, transmitiéndonos sus amplios conocimientos y sus sabios consejos.
- ❖ A los directores y docentes de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, por habernos brindado la confianza y facilidades durante la ejecución del presente trabajo de investigación.
- ❖ A los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, por su valiosa colaboración durante el proceso de ejecución del presente trabajo de investigación.



## ÍNDICE GENERAL

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTOS**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE FIGURAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN .....10**

**ABSTRACT.....11**

### **CAPÍTULO I**

#### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....12**

**1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....17**

a. Objetivo general..... 17

b. Objetivos específicos..... 17

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....17**

a. Hipótesis General ..... 17

b. Hipótesis específicas ..... 17

### **CAPÍTULO II**

#### **REVISIÓN DE LITERATURA**

**2.1. MARCO TEÓRICO .....19**

2.1.1. Efectividad ..... 19

2.1.2. Programa educativo ..... 19

2.1.3. Programa Educativo del Ministerio de Salud..... 21

2.1.4. Habilidades sociales ..... 27

2.1.5. Desarrollo de habilidades sociales..... 52

2.1.6. La ausencia de habilidades sociales y sus consecuencias ..... 53

2.1.7. Causas del déficit de habilidades sociales en los alumnos ..... 54

2.1.8. Adolescencia ..... 55

**2.2. MARCO CONCEPTUAL.....59**

**2.3. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....60**

2.3.1 A nivel internacional..... 61



2.3.2 A nivel nacional.....	62
2.3.3 A nivel regional.....	63

### CAPITULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>67</b>
3.1.1 Tipo de investigación.....	67
3.1.2 Diseño de investigación.....	67
<b>3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.....</b>	<b>68</b>
<b>3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA.....</b>	<b>69</b>
3.1.1. Población.....	69
3.1.2. Muestra:.....	69
<b>3.4. VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACION.....</b>	<b>71</b>
<b>3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>73</b>
3.5.1 Técnica:.....	73
3.5.2 Instrumento:.....	73
<b>3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....</b>	<b>77</b>
<b>3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....</b>	<b>78</b>

### CAPITULO IV

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>82</b>
<b>4.2. DISCUSIÓN.....</b>	<b>87</b>
<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>97</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>99</b>
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>101</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>109</b>

**Área:** Salud familiar y comunitaria.

**Tema:** Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 13 de enero del 2020



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1.</b> Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales en Estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.....	82
<b>Tabla N° 2.</b> Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.....	83
<b>Tabla N° 3.</b> Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.....	84
<b>Tabla N° 4.</b> Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.....	85
<b>Tabla N° 5.</b> Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.....	86



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

- Gráfico N°1.** Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, 2019.....128
- Gráfico N°2.** Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, 2019.....128
- Gráfico N°3.** Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, 2019.....129
- Gráfico N°4.** Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, 2019.....129
- Gráfico N°5.** Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, 2019.....130



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

<b>MINSA:</b>	Ministerio de Salud
<b>MINEDU:</b>	Ministerio de Educación
<b>I.E.S:</b>	Institución Educativa Secundaria
<b>N:</b>	Nunca
<b>RV:</b>	Rara vez
<b>AV:</b>	A veces
<b>Cs:</b>	Casi siempre
<b>S:</b>	Siempre
<b>Tc:</b>	T calculada
<b>Tt:</b>	T tabla
<b>INEI:</b>	Instituto Nacional de Estadística e Informática
<b>DIRESA:</b>	Dirección Regional de Salud



## RESUMEN

La presente investigación se realizó con el objetivo de determinar la Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre Desarrollo de Habilidades Sociales en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019. La investigación fue de tipo pre-experimental, diseño comparativo con Pre test y Post test; la población de estudio estuvo conformado por 298 estudiantes y la muestra de 168 estudiantes de primero a quinto grado de educación secundaria, quienes fueron seleccionados por muestreo probabilístico, considerando criterios de inclusión y exclusión; para la recolección de datos se utilizó la técnica de encuesta, cuyo instrumento de encuesta, cuyo instrumento fue el cuestionario “Lista de Evaluación de Habilidades Sociales”, extraído del Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares 2011. Para el análisis de los resultados se utilizó la estadística descriptiva porcentual y la comprobación de la hipótesis el estadístico  $Z$ ; obteniéndose los siguientes resultados: antes de la intervención educativa se identificó que las habilidades sociales menos desarrolladas en las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla son: asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones, ubicándose el mayor porcentaje de estudiantes en la categoría Bajo con un 37.50%; luego de la intervención del Programa Educativo de Ministerio de Salud las categorías alcanzadas en el desarrollo de habilidades sociales en la dimensión: asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones son óptimos, porque, la mayor frecuencia se encuentra en la categoría Alto con (39.29%) como efecto del proceso de intervención. Al contrastar la hipótesis mediante la prueba estadística  $Z$  donde  $Z_c (28.33) > Z_t (1.96)$ ; se confirma la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. En conclusión, el Programa Educativo de Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales es efectivo comprobado estadísticamente, porque mejoraron sus habilidades sociales a un nivel de categoría Promedio Alto, Alto y Muy Alto; lo que significa que los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias lograron fortalecer sus actitudes para mantener comportamientos adecuados en su vida personal.

**PALABRAS CLAVES:** Efectividad, Programa educativo, Habilidades Sociales y estudiantes.



## ABSTRACT

This research was conducted with the objective of determining the effectiveness of the Educational Program of the Ministry of Health on the Development of Social Skills in the students of the Secondary Educational Institutions of the district of Atuncolla - 2019. The research was of pre-experimental type, comparative design with Pre test and Post test; the study population consisted of 298 students and the sample of 168 students from first to fifth grade of secondary education, who were selected by probabilistic sampling, considering inclusion and exclusion criteria; for the data collection, the survey technique was used, whose instrument was the "List of Social Skills Assessment" questionnaire, extracted from the Manual of Social Skills in school adolescents 2011. For the analysis of the results, the calculates test of calculated zip and Z tabulated was used; obtaining the following results: before the educational intervention it was identified that the least developed social skills in the Secondary Educational Institutions of Atuncolla are: assertiveness, communication, self-esteem and decision making, placing the highest percentage of students in the Low category with a 37.50 %; after the intervention of the Educational Program of the Ministry of Health, the categories achieved in the development of social skills in the dimension: assertiveness, communication, self-esteem and decision-making are optimal, because, the highest frequency is in the High category with (39.29 %) as an effect of the intervention process. When the hypothesis is tested by the Z where  $Z_c (28.33) > Z_t (1.96)$ ; thus, the alternate hypothesis is confirmed and the null hypothesis is rejected. In conclusion, the intervention of the Educational Program of the Ministry of Health on the development of Social Skills is statistically proven effective, because they increased their social skills significantly to a higher level between High, High and Very High Average; which means that the students of both Secondary Educational Institutions achieved changes in their attitudes and improved lifestyles so that they are able to maintain appropriate behaviors in their personal lives.

**KEY WORDS:** Effectiveness, educational program, social skills and student



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

### 1.1 EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A lo largo de nuestra vida, las habilidades sociales, se constituyen en una herramienta de gran utilidad, gracias a ellas las personas mejoran su capacidad de interrelación y satisfacen sus necesidades.

Las habilidades sociales ayudan a que los adolescentes escolares adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, les permite desarrollar la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, favoreciendo la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones. Sin embargo, el desarrollo inadecuado de habilidades sociales ocasiona autoevaluaciones pobres y distorsionadas, las que suelen tener niveles de exigencia muy elevados y perfeccionistas con respecto a la conducta social, siendo mayor en los adolescentes escolares no usan las habilidades sociales en forma apropiada.

Frente al problema mencionado el Ministerio de Salud a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población, viene realizando actividades que promuevan estilos y entornos de vida saludable con la participación y compromiso de los diferentes sectores de la comunidad, mediante: Programas de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas, Programa de Vivienda Saludable, Programa de municipios y comunidades saludables y el Programa de Centros Laborales Saludables.<sup>(1)</sup> Generalmente la educación que se realiza es tradicional, donde el docente brinda información y no hay participación activa por parte de los estudiantes, y se ve con claridad la limitación que existe en desarrollar las



habilidades sociales, sin embargo hay materiales como el Manual de habilidades sociales, donde el estudiante debe tener mayor participación para así obtener resultados favorables.

El Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas aborda el Eje Temático Habilidades para la Vida con el objetivo de desarrollar comportamientos saludables en las/los adolescentes escolares; por ello se considera útil la aplicación del Manual de Habilidades Sociales, cuyo diseño permite a los docentes, que cumplen la función de tutoría y participar en esta tarea. El Manual de Habilidades Sociales contiene 5 temas seleccionados, presentados a manera de módulos y desarrollados en 16 sesiones con revisiones de las conductas cotidianas y considerando algunas tareas a desarrollar fuera del horario escolar. Dentro del desarrollo del Programa Educativo del MINSA, incluye dos test de evaluación hacia el adolescente, estas son: “Lista de evaluación de Habilidades Sociales” y el “Cuestionario de Cólera, Irritabilidad y Agresión”. Para efectos de nuestro estudio se consideró el instrumento “La lista de evaluación de Habilidades Sociales”, que consta de 4 áreas (Asertividad, Comunicación, Autoestima y Toma de Decisiones) y que son trabajadas en los módulos I, II y V.

Las investigaciones realizadas por más de una década y que tienen que ver con estas áreas específicas han demostrado su efectividad al promover conductas saludables, tales como la socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones y solución de conflictos. El estudio realizado sobre la “Efectividad de un Programa Educativo para fortalecer las Habilidades Sociales en niños en edad escolar, en la Institución Educativa, Chiclayo 2014”, demostró que el Programa Educativo fue efectivo elevándose de un puntaje de 153.57 a un promedio de 160.31. <sup>(2)</sup> En el mismo año otro estudio realizado en Puno con el objetivo de determinar la efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en Habilidades Sociales de adolescentes en las Instituciones Educativas Secundarias (I.E.S.) Industrial N° 32 y Comercial N° 45, se encontró que los



adolescentes escolares antes de la intervención presentaban las categorías de Promedio Bajo y Bajo; y posterior a la intervención alcanzaron las categorías de Alto y Muy Alto llegando a concluir y a evidenciar la Efectividad del Programa educativo del MINSA en Habilidades sociales. <sup>(3)</sup>

Con los antecedentes de las investigaciones mencionadas, se puede advertir que la situación identificada en ambas investigaciones muestra un panorama común, por una parte; el bajo desarrollo de habilidades sociales en los (as) adolescentes escolares, por otro lado, la importancia del Programa Educativo para mejorar la situación de las habilidades sociales.

En un estudio realizado por la Oficina de Tutoría y Prevención Integral del Ministerio de Educación reportó que el 31,3% de los escolares del Perú presentan serias deficiencias en sus habilidades sociales. Es decir, de cada 100 escolares adolescentes en el Perú, 31 escolares presentan deficiencias significativas en sus habilidades de comunicación, habilidades para reducir la ansiedad, habilidades para la autoafirmación personal, afirmación de vínculos amicales y vínculos sociales en general. <sup>(4)</sup>

En el Documento Técnico de Salud se menciona que en las Instituciones Educativas el 73,8% de los estudiantes de 12 a 17 años manifestaron haber sido víctimas de algún tipo de conducta violenta en su centro educativo; 71.1% señalaron que habían sufrido violencia psicológica de parte de sus compañeros en la forma de hostigamiento, 95.5% seguida de acoso, 41.7% con mensajes virtuales o escritos ofensivos, así como amenazas contra su integridad física 14.2% y siendo víctimas de violencia física un 30.4%; en cuanto a bullying, el 45.1% de los estudiantes de secundaria se vieron expuestos. Muestra también, que las conductas disociales suelen aparecer desde edades muy tempranas, llegando a convertirse en señales predictivas de disturbios severos de



personalidad de complicado tratamiento en la edad adulta; prevalencia de tendencias psicopáticas que llega a 37.0% en promedio y las conductas suicidas en adolescentes el 20.0%, y el intento de quitarse la vida en una o más oportunidades en el último año con el 17,4%. <sup>(5)</sup> Además, el INEI indica que de cada 100 adolescentes 13 ya son madres y/o están embarazadas siendo en las zonas rurales 22.7% y zonas urbanas de 9.8% <sup>(6)</sup>; DIRESA Puno informo que en el año 2016 se registró mil 156 embarazos en adolescentes; a nivel regional se registró 104 embarazos incrementándose en un 3% en relación al año anterior y el mayor número de embarazos en adolescentes se encuentra en provincia de San Román – Juliaca, con 28 casos, seguido por Puno con 14 casos. <sup>(7)</sup>

En la I.E.S. de San Andrés de Atuncolla, se realizó estudios más de una vez, en 2009 a 135 adolescentes, donde los resultados indican que: el 43.7% poseen habilidades sociales (autoestima, comunicación, asertividad y toma de decisiones), muy básicas que requieren de un mayor incremento y reforzamiento para una mayor competencia, el 22.2% requiere consolidar e incrementar sus habilidades sociales y el 20.0% son considerados como adolescentes con déficit de habilidades sociales, situándolos como adolescentes en riesgo. <sup>(8)</sup> Otro estudio llevado a cabo en el año 2012 en 149 adolescentes, sus resultados mostraron que las habilidades sociales menos desarrolladas fueron Asertividad, Autoestima y Toma de decisiones. En la dimensión Asertividad los adolescentes tenían un Promedio Bajo, en Autoestima un nivel Promedio y en Toma de decisiones un nivel Bajo. Los estudiantes con Habilidades Sociales menos desarrolladas presentaban un rendimiento académico bajo. <sup>(9)</sup> Los estudios realizados en la referida institución fueron de tipo descriptivo simple, en sus resultados muestran que los escolares se encuentran en la categoría Promedio Bajo y Bajo y no recibieron seguimiento.

Al respecto, durante el internado comunitario, se pudo evidenciar que el profesional de Enfermería del distrito de Atuncolla aplica el cuestionario de habilidades



sociales una sola vez, los resultados de este test no se dan a conocer al grupo objetivo, solo quedan en el establecimiento de salud. No existe documentación que evidencie la planificación de orientación y/o sesiones para promover el desarrollo de las habilidades sociales; se observa, además, que no se utilizó de forma integral el Manual de Habilidades Sociales como material educativo con técnicas ya estructuradas, donde el personal de salud pueda utilizar como guía para mejorar las conductas inadecuadas de los escolares adolescentes. Por otra parte, los docentes responsables del área de Tutoría de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, indican que; en el último año se han presentado 2 casos de embarazos en adolescentes escolares, reportes de consumo de bebidas alcohólicas y conductas inadecuadas en los estudiantes.

Sobre la base de la problemática expuesta se considera necesaria la implementación y aplicación integral del Programa Educativo del Ministerio de Salud, a fin de mejorar las habilidades sociales de los estudiantes de los colegios de Atuncolla. Poniendo de manifiesto que, hoy en día los adolescentes se enfrentan a situaciones riesgosas (alcoholismo, pandillaje juvenil, suicidio, decepciones, embarazos tempranos, deserción escolar, abandono de hogar, promiscuidad, drogadicción, desconcierto con su futuro) como consecuencia de la dificultad que tienen para desarrollar sus habilidades sociales, tomando decisiones muchas veces equivocadas por falta de orientación y consejería. Considerando, además que la maternidad precoz en esta etapa de vida se constituye en un problema de salud pública, que pone en riesgo la vida de las madres adolescentes y sus hijos/as, comprometiendo la salud del niño/a por nacer ya que la adolescente embarazada todavía no alcanza suficiente madurez física y emocional al convertirse en madres a temprana edad con sueños frustrados de tener un mejor futuro.



## 1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### a. Objetivo general

Determinar la Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales en Estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, 2019.

### b. Objetivos específicos

1. Identificar la efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad, antes y después de la intervención (Pre y Post test).
2. Identificar la efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación, antes y después de la intervención (Pre y Post test).
3. Identificar la efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima, antes y después de la intervención (Pre y Post test).
4. Identificar la efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones, antes y después de la intervención (Pre y Post test).

## 1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

### a. Hipótesis General

El Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales es efectivo en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla 2019.

### b. Hipótesis específicas

1. El Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad es efectivo.



2. El Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación es efectivo.
3. El Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima es efectivo.
4. El Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones es efectivo.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1 MARCO TEÓRICO

##### 2.1.1 Efectividad

La palabra efectividad adquiere su origen del verbo latino “efficere”, que quiere decir ejecutar, llevar a cabo u obtener un resultado cuando se habla de efectividad, se está haciendo referencia a la capacidad o habilidad que puede demostrar una persona, un animal, una máquina, un dispositivo o cualquier elemento para obtener determinado resultado a partir de una acción. La eficacia tiene que ver con la optimizar todos los procedimientos para obtener los mejores y más esperados resultados. <sup>(10)</sup>

##### 2.1.2 Programa educativo

Un programa educativo es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientaciones al facilitador respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir. <sup>(11)</sup>

Los programas educativos se caracterizan por su condición de experimentalidad, en consecuencia, por su carácter temporal y por suponer el empleo de unos recursos en favor de unas necesidades sociales y educativas que los justifican. <sup>(12)</sup>

En salud un programa educativo, es un proceso planificado, sistemático de enseñanza y de aprendizaje orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo. El objetivo principal del programa es



la búsqueda de conocimientos de los individuos integrantes de la comunidad en el sentido de una salud positiva.

Para el trabajo con adolescentes, un programa educativo comprende la organización de los contenidos, el número y duración de los temas, los objetivos de aprendizaje, las técnicas y los cursos didácticos. Las sesiones que se imparten en el programa deben estar fundamentalmente en una metodología de trabajo que sea consistente y que tenga como centro de interés a los/las adolescentes.<sup>(13)</sup>

### **Características del programa.**

Son actividades a realizar con el fin de estimular, desarrollar y mejorar las habilidades sociales en los estudiantes para que puedan enfrentar de forma efectiva los retos de la vida diaria. El programa se desarrolla a través de sesiones; con sus instrumentos de evaluación en pre test y pos test, donde se examina el efecto del programa en los estudiantes de 1ro a 5to Grado de secundaria de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla 2019.

### **Contenido del programa.**

Se han clasificado cuatro habilidades sociales de acuerdo a las condiciones de los estudiantes, tales como: Comunicación, Asertividad, Autoestima y Toma de decisiones, con el objetivo de que puedan tener una mejor interacción en la escuela, familia y comunidad.

Cada sesión tiene sus objetivos propios que desarrolla cada habilidad social que queremos mejorar en nuestros estudiantes y dura un tiempo de dos horas pedagógicas (90 minutos).<sup>(14)</sup>



### 2.1.3 Programa Educativo del Ministerio de Salud

Las habilidades actúan sobre los determinantes de la salud (conjunto de condicionantes de la salud y de la enfermedad en individuos, grupos y colectividades) principalmente en los estilos de vida (consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, relaciones sexuales precoces, entre otras). Para lo cual, consideramos que lo medular consiste en lograr que el adolescente conozca y haga suyas determinadas habilidades y destrezas que, al ser empleadas en su vida cotidiana, le permitirán tener estilos de vida saludables.

El Ministerio de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la población, viene realizando actividades que promuevan estilos y entornos de vida saludables para la población con la participación y compromiso de los diferentes sectores de la comunidad. Para ello utiliza las estrategias definidas para las acciones de promoción en salud como son: la abogacía, generación de políticas públicas, la comunicación y educación para la salud y la participación comunitaria y empoderamiento social; teniendo como ejes transversales la equidad y derechos en salud, la equidad de género y la interculturalidad, aplicadas en los programas de intervención: Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas, Programa de Familia y Vivienda Saludable, Programa de Municipios y Comunidades Saludables, y el Programa de Centros Laborales Saludables.<sup>(15)</sup>

También menciona que una de las actividades en el trabajo extramural se encuentra el programa de Instituciones Educativas Saludables, el cual promoverá su desarrollo a fin de que los centros educativos proporcionen a los alumnos (as) los conocimientos y habilidades indispensables para la toma de decisiones responsables en cuanto a su salud o relacionados con ella, fortaleciendo modos de vida sanos, realistas y atractivos, que finalmente favorezcan el pleno desarrollo físico, psíquico, social y la adquisición de una



imagen positiva como adolescente. Asimismo, el programa de promoción de la salud en Instituciones Educativas aborda el eje temático Habilidades para la vida con el objetivo de desarrollar comportamientos saludables en los/las adolescentes escolares. <sup>(16)</sup>

### **2.1.3.1 Sesión educativa**

Actividad considerada como la organización básica, lógica y secuencial de situaciones de aprendizaje, dosificada para la adquisición de capacidades. Responde al desarrollo de un programa, unidad ó módulo de aprendizaje.

Es necesario tener en cuenta cuando se selecciona esta modalidad de actividad educativa que:

- Los participantes deben tener intereses comunes.
- El número de participantes no debe sobrepasar los 30.
- El promedio de horas duración debe ser de 45 a 60 minutos. <sup>(17)</sup>

#### **a) Preparación de la sesión educativa**

Para que la sesión educativa sea un éxito la fase de preparación es crucial. Distinguiamos tres momentos de la fase de preparación:

- El diseño: Es el momento conceptual, en el que analizamos sobre los objetivos, los contenidos y la metodología de la sesión de aprendizaje.
- La planificación: Es el momento en el que detallamos en una guía los objetivos, contenidos y los pasos de la sesión, destacando horarios, métodos, técnicas, actividades, materiales, responsabilidades y recursos necesarios.



- Elaboración de materiales: Es el momento en el que vamos a conseguir y elaborar todos los materiales necesarios, como papelógrafos, tarjeta, juegos, material de apoyo, etc. <sup>(18)</sup>

## **b) Técnicas educativas**

Es el modo o forma que se utiliza para lograr un objetivo concreto, con un método de enseñanza e implementación de acuerdo a los participantes con que se está trabajando, como toda herramienta hay que saber para qué sirve una técnica y como debe utilizarse, por ello es importante precisar el procedimiento para su capacitación.

Ilustrativo – explicativo: Esta con la exposición por el docente en las clases; la instrucción se desarrolla con los medios de enseñanza.

Reproductivo: Con la ayuda de este método, el profesor prepara al estudiante para la solución de problemas y otras formas de ejercitación, se parte de un algoritmo conocido y se desarrolla de repetición de los conocimientos y habilidades.

Lluvia de ideas: Es la promoción de las ideas o propuestas en torno a los principios de habilidades sociales, sin ninguna restricción o limitación, poniendo en juego su imaginación creadora, ante la necesidad de innovar o buscar soluciones.

Técnica de pregunta: La técnica interrogativa consiste en un intercambio de preguntas y respuestas para conocer los elementos de un objeto, evento, proceso, concepto. Para que esta técnica funcione es conveniente que los alumnos aprendan a definir, describir, situar cualquier conocimiento así pueda enfrentar y resolver situaciones difíciles con su tema.

Esta técnica de preguntas lleva a los alumnos a la discusión y análisis de información



pertinente a la materia. Promueve la información. Estimula el pensamiento crítico.

Desarrolla habilidades para el análisis y síntesis de información. Los estudiantes aplican verdades para la construcción de conocimientos y principios. Para iniciar la discusión de un tema. Para guiar la discusión del curso. Para promover la participación de los alumnos. Para generar controversia creativa en el grupo. Que el profesor Desarrolle habilidades para el diseño y planteamiento de las preguntas. Evita ser repetitivo en el uso de la técnica del Profesor.

Láminas: Las láminas educativas tuvieron gran auge en la época que surgió la tecnología educativa, se trataba de impactar a los estudiantes con mucho material visual, audiovisual, etc. Son monografías que presentan imágenes e información básica sobre un tema específico. Las láminas no son malas, pero tampoco son mágicas, son útiles cuando van acompañadas de actividades que propicien en un verdadero aprendizaje. En sí representan solo un apoyo para el aprendizaje.

Fotografías: La fotografía sigue siendo un lenguaje peculiar de comunicación y expresión que también ha ido avanzando al compás de las nuevas tecnologías La fotografía, por ello, constituye un buen recurso para el desarrollo de la actividad en las aulas, tanto en el ámbito de la investigación y experimentación, como en los niveles lúdicos y creativos. En la actualidad, la fotografía está presente en los centros educativos sólo desde un punto de vista receptivo, a través especialmente de las imágenes contenidas en los textos, que en los últimos años han ido progresivamente incorporando a sus diseños instantáneas de mayor calidad y valor didáctico. Sin embargo, este limitado uso, debe dar paso también a un conocimiento directo de este medio, así como a una utilización creativa del mismo.

Vídeos: El vídeo es uno de los medios didácticos que, adecuadamente empleado, sirve para facilitar a los profesores la transmisión de conocimientos y a los alumnos la



asimilación de éstos. Podemos definir un vídeo educativo como aquel que cumple un objetivo didáctico previamente formulado. Esta definición es tan abierta que cualquier vídeo puede considerarse dentro de esta categoría.

El video educativo es aquel material audiovisual independientemente del soporte, que puedan tener un cierto grado de utilidad en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Este concepto genérico engloba tanto al video didáctico propiamente dicho como aquél video que pese a no haber sido concebido con fines educativos, puede resultar ventajoso su uso, en este caso, se hace necesaria una intervención más activa del docente. De cualquier manera, todo material audiovisual es susceptible de ser empleado didácticamente, siempre que su utilización esté en función del logro de objetivos previamente formulados por el docente. El video es un medio tecnológico que, por sus posibilidades expresivas, puede alcanzar un alto grado de motivación, lo que hace de él una herramienta de aprendizaje valiosa para el alumno. <sup>(19)</sup>

### **c) Momentos de las sesiones educativas.**

Momento de recuperación de saberes previos: Se puede lograr a través de una entrevista, lluvia de ideas, la realización de ejercicios, análisis de una imagen, discusión de un tema determinado u otras estrategias sencillas.

Momento de motivación: Este momento trata de despertar la curiosidad e interés de los participantes, tiene el propósito de generar el vínculo afectivo de los participantes, con el facilitador y el nuevo aprendizaje. Es importante utilizar nuestra imaginación y creatividad para programar las estrategias más apropiadas y lograr mantener la motivación.



Momento básico: Se desarrolla un conjunto de acciones para crear, investigar, analizar, etc. Para la obtención de nuevos conocimientos, reforzar los conocimientos ya obtenidos o corregir los conocimientos equivocados.

En este momento analizamos con los participantes las respuestas que han dado en los momentos anteriores y relacionamos con ello los saberes previos, con los contenidos nuevos que son materia de aprendizaje. El facilitador utiliza distintas estrategias para lograr el aprendizaje del participante, en este momento de la actividad interviene los ritmos y estilos de aprendizaje de los participantes, por esta razón las estrategias serán variadas. Recordar que los mensajes de salud deben ser claros y precisos por ello es mejor dejar en un lugar visible los mensajes a los que arribó.

**Momento de práctica:** Permite que los participantes hagan uso de estos nuevos conocimientos. En este momento se refuerza y consolida su aprendizaje, mediante la aplicación de demostraciones con cada uno de los participantes.

Momento de evaluación: Permite obtener información sobre cómo han aprendido los participantes para reforzar y corregir errores. En este momento, los participantes hacen su propia evaluación en relación con el proceso de actividad de aprendizaje. Para el desarrollo de este momento podemos programar, por ejemplo, estrategias de autoevaluación y evaluación en grupo. En este momento es decisivo el apoyo del facilitador para reforzar la autoestima, darles oportunidad de buscar alternativas para superar dificultades y tomar las decisiones más apropiadas.

Momento de extensión: Es el conjunto de acciones que permiten afirmar los nuevos aprendizajes en otros contextos, en general al concluir una actividad de aprendizaje los participantes se encuentran motivados para desarrollar otras iniciativas en relación con nuevas necesidades de aprendizajes sugeridas. <sup>(17)</sup>



#### **d) Evaluación de Actividades Educativas.**

Proceso continuo que permite conocer en qué medida se ha logrado cumplir los objetivos establecidos previamente en relación a las necesidades de capacitación de los integrantes de la institución educativa.

El personal de salud deberá considerar la evaluación en cualquiera de los siguientes momentos:

- Al inicio de la capacitación: Para determinar el nivel de conocimiento de los participantes sobre el tema a desarrollar se puede considerar el uso de dinámicas de motivación a fin de recoger los saberes previos, o el uso de un pre-test, etc.
- Durante la capacitación: Para verificar el desempeño de los facilitadores, la participación de los asistentes y la pertinencia de los materiales y metodología utilizada.
- Después de la capacitación: Para realizar el seguimiento y acompañar a los integrantes de la comunidad educativa momento donde se aplicará un post test u otra metodología de evaluación. (Por ejemplo, acompañar al docente en las actividades que realiza en el aula y/comunidad para verificar la incorporación de prácticas saludables por los estudiantes, e identificar las nuevas necesidades de capacitación de los docentes.)<sup>(17)</sup>

#### **2.1.4 Habilidades sociales**

##### **2.1.4.1 Orígenes**

Los orígenes históricos del estudio de las Habilidades sociales se remontan a los años 30. En esta época según Phillips (1985), varios autores (especialmente en el ámbito de la psicología social) estudiaban la conducta social en niños, bajo distintos aspectos que



actualmente se consideran dentro del campo de las habilidades sociales. Por ejemplo, Williams (1935) estudia el desarrollo social de los niños, que hoy en día podríamos englobar dentro del término asertividad (buscar aprobación, ser simpático, responsable, etc.) Murphy y Newcomb (1937) distinguieron dos tipos de asertividad, al trabajar con niños; una socialmente asertiva y otra socialmente molesta y ofensiva. Otros autores (Jack, 1934; Page, 1936) explicaron la conducta social de los niños en función de variables internas, otorgándole un papel secundario a las de tipo ambiental. Por otra parte, desde los años 50, aumento el interés por el tema de habilidades sociales y su entrenamiento en el campo de la psicología social y del trabajo. Nivel educativo, también se ha estudiado la práctica de las habilidades sociales en niños (Michel son ,1987) y su relación con la autoestima, el rendimiento académico y el auto concepto (Goldstein, 1989).<sup>(20)</sup>

#### **2.1.4.2. Definición de las habilidades sociales**

##### **a) Habilidad**

El termino habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el termino social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio).<sup>(21)</sup>

La capacidad de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables (Habilidades Sociales) entraña una serie de factores, se refiere a la capacidad de ejecutar la conducta, la conducta en sí, el resultado y lo favorable de esta. La capacidad de ejecutar la conducta supone la posibilidad de realizar una acción, esta acción, que revierte en la posibilidad de construir hecho se traduce en la persona en lo que constantemente llamamos actos. De alguna manera ello implica y considera ser humano como generado



de actos propios o una voluntad de acciones. La acción de la persona se determina en una o varias conductas interpersonales relacionadas entre sí (intercambio), siendo la conducta empleada un medio para alcanzar una meta intenta resolver el conflicto entre el yo y la circunstancia o viceversa, Si el resultado o la consecuencia de la conducta obtenida la conformidad del yo y de la circunstancia, entonces se ha resuelto favorablemente el conflicto. La habilidad social debe considerarse dentro de un marco determinado. <sup>(22)</sup>

### **b) Conductas sociales**

La conducta socialmente habilidosa es ese conducto emitidas en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de este individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de las situaciones mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. Destacamos del planteamiento la importancia del contexto como una unidad que determinara el grado de adecuación en la expresión de los sentimientos, en la medida que se respete al otro como así mismo que sea capaz de manejar las situaciones problemáticas en el momento preciso evitando complicaciones futuras. <sup>(15)</sup>

### **c) Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas, requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal (por ejemplo, hacer amigos). El termino habilidad se utiliza aquí para indicar que nos referimos a un conjunto de comportamientos adquiridos y no a un rasgo de la personalidad. Se entiende que las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos interpersonales complejos que se ponen en juego en la interacción con otras personas. <sup>(23)</sup>



Una persona con habilidades sociales altas busca alcanzar sus propias metas; pero también tiene en cuenta los intereses de los demás, y cuando entra en conflicto trata de encontrar en la medida de las posibles soluciones satisfactorias para ambos. La resolución de problemas es considerada una estrategia de afrontamiento ya que mediante esta el individuo, experimentará cambios nuevos en su estilo de vida, los cuales contribuirá en forma positiva a un crecimiento personal relacionado al bienestar del individuo. <sup>(24)</sup>

Según el MINSA, las habilidades sociales se definen como las capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana. <sup>(25)</sup>

La Psicología Social define las Habilidades sociales en conductas aprendidas, más o menos identificables. Como capacidades concretas y en ellas influyen variables ambientales, lo que implica que tienen una dimensión cultural, tipo de habilidad, una dimensión personal variables cognitivas y una dimensión situacional, contexto ambiental. <sup>(26)</sup>

Las habilidades sociales son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que nos ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias y a procurar que los demás respeten nuestros derechos y no nos impidan lograr nuestros objetivos.

Son pautas de funcionamiento que nos permiten relacionarnos con otras personas, en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias.

Las habilidades sociales son primordiales:



- Las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar y también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar sobre todo si tenemos déficit de habilidades sociales.
- Las personas con pocas habilidades sociales son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como la ansiedad o la depresión así como ciertas enfermedades psicosomáticas.
- Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida en la medida en que nos ayuda a sentirnos bien y obtener lo que queremos.
- La falta de habilidades sociales nos lleva a experimentar con frecuencia emociones negativas como la frustración o la ira y a sentirnos rechazados, infravalorados o desatendidos por los demás.
- Mantener relaciones satisfactorias con otras personas facilita el desarrollo y el mantenimiento de una sana autoestima. <sup>(27)</sup>

Plantean que la habilidad social es “La habilidad para interactuar con otros en un contexto dado de un modo específico, socialmente aceptable y valorado, que sea mutuamente beneficioso o primariamente beneficioso para los otros”, podemos destacar que también se contextualiza la visión de la conducta, los autores incluyen en esta definición un aspecto importante el cual, sugieren que los individuos desarrollan habilidades sociales para lograr una mejor interacción social con los otros proponiendo a una mejor convivencia social. <sup>(28)</sup>

Todos tenemos habilidades sociales; se manifiesta cuando sabemos expresar nuestro sentir y nos hacemos escuchar. De esta manera conseguimos aquello que nos proponemos hacemos respetar nuestros derechos, a la vez respetamos los derechos de los demás. <sup>(29)</sup>



### **2.1.4.3 Clasificación de las habilidades sociales**

#### **a) Habilidades sociales interpersonales**

Las habilidades sociales interpersonales son las destrezas específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Implica un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas de los demás y que generalmente se resuelven los problemas inmediatos. <sup>(30)</sup>

#### **b) Habilidades cognitivas**

Las habilidades cognitivas son un conjunto de operaciones mentales cuyo objetivo es que el estudiante integre la información adquirida a través de los sentidos en una estructura de conocimientos que tenga sentido para él. Afirmar y desarrollar estas habilidades en el estudiante es el objetivo de la educación y de programas educativos como el de habilidades sociales. Es importante resaltar que el concepto de habilidades cognitivas enfatiza que el sujeto no solo adquiere los contenidos mismos, sino que también aprende el proceso del uso para hacerlo, es decir aprende no solamente lo que aprendió sino también como lo aprendió. <sup>(31)</sup>

#### **c) Habilidades para el manejo de emociones**

Las emociones son los estados de mayor y menor intensidad y de corta duración. Las emociones se manifiestan por una conmoción orgánica más o menos visible, conmoción afectiva de carácter intenso. Los estados anímicos manifiestan una gran actividad orgánica y que se reflejan en los comportamientos externos e internos. <sup>(32)</sup>



#### **2.1.4.4 Programa de habilidades sociales**

Las habilidades actúan sobre los determinantes de la salud (conjunto de condicionantes de la salud y de la enfermedad en individuos, grupos y colectividades) principalmente en los estilos de vida (consumo de alcohol y drogas, conductas violentas, relaciones sexuales precoces, entre otras). Para lo cual, consideramos que lo medular consiste en lograr que el adolescente conozca y haga suyas determinadas habilidades y destrezas que, al ser empleadas en su vida cotidiana, le permitirán tener estilos de vida saludables. <sup>(15)</sup>

#### **2.1.4.5 Dimensiones de las habilidades sociales según el MINSA**

Las habilidades sociales o interpersonales según el MINSA son: la comunicación, la asertividad, autoestima y toma de decisiones.

##### **a) Asertividad.**

Según el MINSA, la asertividad es el conjunto de respuestas verbales y no verbales, a través de las cuales un individuo expresa sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva, de manera no agresiva y respetando a los demás. Se refiere a la posibilidad de expresar de manera clara, directa y oportuna lo que se cree, piensa o siente y ello está relacionado a la confianza que tenemos en nosotros mismos y en nuestras capacidades. Es así, que cuando se es una persona asertiva aumenta la eficacia en las relaciones interpersonales. <sup>(33)</sup>

Según Pacheco y Huarsaya, es la “habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa, y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás, negociando con ellos su cumplimiento” <sup>(34)</sup>



Conjunto de conductas emitidas en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de esa persona de un modo directo, firme y honesto, respetando al mismo tiempo los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de las otras personas. Esta conducta puede incluir la expresión de emociones tales como ira, miedo, aprecio, esperanza, alegría, desesperación, indignación, perturbación, pero en cualquier caso se expresa de una manera que no viola los derechos de los demás; también aporta con tres estilos referente a conducta no-verbal, verbal y los efectos que produce. <sup>(27)</sup>

- **Estilo pasivo.**

El individuo tiende a no decir lo que opina, emociones o necesidades por temor a lastimar a los demás o causar un conflicto. Coloca primero los derechos de los demás que los suyos. El estilo pasivo demuestra inestabilidad, utilizando comúnmente un tono de voz bajo, dureza en los movimientos y poco vínculo visual.

Implica transgresión de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera auto-derrotista, con disculpas, falta de confianza, de tal modo que los demás puedan hacerle caso. Conlleva anteponer los deseos y necesidades del otro omitiendo nuestras propias necesidades y responsabilidades. El objetivo es satisfacer a los otros de manera que se evite el conflicto a corto plazo. <sup>(35)</sup>

Los efectos que trae este tipo de comportamiento son: conflictos interpersonales, depresión, desamparo, imagen pobre de uno mismo, se hace daño a sí mismo, pierde oportunidades, tensión, se siente sin control, soledad, no se gusta a sí mismo ni gusta a los demás y se siente enfadado. <sup>(36)</sup>



- **Estilo agresivo.**

El individuo se demuestra inflexible y convencido de tener la razón, lo cual su tono de voz es alto, no escucha ideas contradictorias y habla de una manera imperativa. El que realiza un estilo agresivo tiende a acercarse demasiado a su interlocutor, tiene una mirada fija y tiende a interrumpir alguna conversación.

La persona con un estilo agresivo se caracteriza porque no sólo se preocupa por defender a cualquier precio sus derechos, sino porque su forma de defenderlos normalmente, lleva aparejada la falta de respeto hacia los derechos de los demás, incluso cuando esto es absolutamente innecesario para defender los propios. El estilo agresivo conlleva, como característica general, el hecho de que implica agresión, como su propio nombre indica, y también desprecio y dominio hacia los demás. Su creencia fundamental supone que el sujeto se considera la única persona importante y con opinión en cualquier contexto personal y profesional, menospreciando a los demás, de forma que lo que los otros puedan sentir o pensar no tiene interés. Además, acostumbra a quitarse de encima cualquier tipo de responsabilidad sobre su forma de relacionarse con los demás, de forma que cuando el resultado de la relación conlleva consecuencias negativas para los otros, “ellos se lo han buscado”. Pese a que en principio puede presentar consecuencias positivas para quien lo practica, dado que aparentemente consigue con facilidad lo que se propone, también tiene consecuencias negativas, pues termina por generar fuertes conflictos en la persona a la hora de mantener relaciones interpersonales. La utilización predominante y continuada de este estilo genera en la persona sentimientos de culpa y una pobre imagen de sí mismo, pues llega a ser consciente de su proceder. Llegan a ser sujetos que, siendo rechazados por los demás por su forma de relacionarse con ellos, se aíslan y se refugian en la soledad, pues las relaciones sociales habitualmente les generan enfado. Por todo



ello, es frecuente que pierdan oportunidades en los terrenos personal y profesional. Con frecuencia están tensos y pierden con facilidad el control de las situaciones y de sus propios recursos al enfrentarse a las relaciones interpersonales. Suelen presentar grandes problemas a la hora de comunicarse con los demás, pues practican comunicación unidireccional y no bidireccional por no permitir el feedback por parte de los demás. Son personas que se caracterizan por no escuchar a los demás. <sup>(27)</sup>

- **Estilo asertivo.**

La persona con un estilo asertivo conoce sus características y las utiliza conscientemente o porque lo ha aprendido sin saberlo, utiliza los componentes de la comunicación tal y como supone el seguir la filosofía que subyace a la teoría de las habilidades sociales, en el sentido en que es capaz de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones, haciéndolo de forma que, aun defendiendo sus propios derechos, se respeten de forma escrupulosa los derechos de los demás. Cuando hace esto, además de permitirlo hace que los demás se expresen libremente. Asimismo, la forma de expresarse del asertivo va a ser adaptada al contexto donde se desarrolla la comunicación y contribuye a facilitar que se resuelvan los problemas inmediatos que se pueden presentar en el proceso de comunicación, a la vez que se minimiza el riesgo de que en futuros intercambios aparezcan problemas. A modo de sencillo resumen, el estilo asertivo consiste en ser capaz de comunicarse en cada ocasión de la mejor manera posible. Una característica muy importante de la utilización del estilo asertivo es que la persona consigue defender sus derechos y expresar sus opiniones, utilizando para ello los componentes conductuales de la comunicación de la forma más adecuada. El objetivo fundamental de la persona asertiva no es conseguir lo que desea a cualquier precio, sino ser capaz de expresarse de



forma adecuada y sin agredir, de manera que, al interactuar con una persona asertiva, en muchas ocasiones la comunicación se convierte en una negociación.

El uso del estilo asertivo hace que la persona resuelva habitualmente los problemas que se encuentra en sus relaciones sociales, lo que genera satisfacción y hace que se sienta a gusto con los demás y consigo mismo, incrementándose por este motivo su autoestima personal. En sus relaciones interpersonales, la persona se siente relajada y con control, lo cual facilita la comunicación y, por tanto, le ayuda a crear oportunidades en sus relaciones personales y profesionales. Así, conoce gente con facilidad, hace amistades, hace negocios y consigue fidelizar clientes, etc. de forma sencilla, casi sin proponérselo. La persona con un estilo asertivo se gusta a sí misma y gusta a los demás, y el trato con ella suele resultar, en términos tanto personales como profesionales, bueno para los demás y bueno para ella misma, quizá como consecuencia de esa negociación ideal en la que todos ganan. Estas consecuencias positivas facilitan que las relaciones interpersonales continúen siendo satisfactorias y fructíferas, pues incide sobre los componentes fisiológicos y cognitivo de la comunicación, haciendo que el manejo de los componentes conductuales sea más fácil y adecuado. <sup>(27)</sup>

El individuo pone en práctica el estilo de comunicación, se expresan de forma correcta lo que desean o sienten, respetando los derechos del otro y siendo flexibles a la hora de tratar intereses. Además, las personas asertivas no se sienten cohibidas al dialogar de sí mismo, no se siente incómodo, y puede discrepar con la gente abiertamente aclarando las cosas sin miedo al rechazo. <sup>(30)</sup>



1. Expresión y aceptación positiva	2. Asersion negativa
Los objetivos de esta sesión son:	
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fomentar en los participantes la importancia de aceptación asertiva de elogios.</li><li>✓ Favorecer que los participantes ofrezcan y reciban comentarios positivos en diferentes entornos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Fortalecer en los participantes la práctica de la aserción negativa en su relación diaria.</li></ul>

### b) Comunicación

La comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas. Es el instrumento que utilizamos para relacionarnos entre nosotros. Así, por medio de ella, podemos compartir y expresar nuestras ideas, sentimientos, informar y conseguir nuestros propósitos. <sup>(37)</sup>

Cuando una persona no cuenta con habilidades de comunicación puede sentirse aislada, frustrada o poco valiosa, y tiene menos probabilidades de recibir ayuda o integrarse a algún grupo. Es muy importante que los adolescentes logren comunicarse de manera efectiva con sus iguales, pero también con los adultos. <sup>(38)</sup>

La comunicación podemos definirla como el proceso de carácter social e interpersonal mediante el cual se producen intercambios de mensajes verbales y no verbales, y se ejerce una influencia recíproca entre los interlocutores; que propicia diversas interacciones racionales y emocionales entre estos.

Las relaciones interpersonales van a jugar un rol fundamental en el desempeño de la actividad humana en los diferentes ámbitos sociales en los que esta se desarrolla, y tiene por base la comunicación; esta cumple las tres funciones fundamentales siguientes:



- Función informativa. Se refiere al intercambio de mensajes con diferentes sentidos y significados.
- Función reguladora. La comunicación actúa como reguladora de la actividad de los interlocutores.
- Función afectiva. A través de los mensajes se transmiten emociones y efectos que de alguna manera influyen en la percepción interpersonal y complementan las dos funciones anteriores.

Las competencias comunicativas comprenden el conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes, valores y comportamientos que nos capacitan para la producción, recepción e interpretación de mensajes de diferentes tipos y a través de diferentes canales, que facilitan y promueven el inicio, mantenimiento y fin de relaciones interpersonales positivas. <sup>(39)</sup>

Según el MINSA la comunicación es el fundamento de toda la vida social. Si se suprime en un grupo social, el grupo deja de existir. En efecto, desde el momento de su nacimiento hasta el de su muerte, la persona establecerá intercambios de ideas, sentimientos, emociones, entre otras. Se trata de una actividad compartida que, necesariamente, relaciona a dos o más personas. La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación, en su sentido más profundo, significa “comuni3n”, compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad. Este término bien de latín *communicare*, que significa “compartir”. La comunicaci3n es la acci3n de compartir, de dar una parte de lo que se tiene.

El lenguaje, c3digos a los que se les asigna un significado convencional, es edl instrumento de comunicaci3n m3s importante que el hombre posee, y el proceso de pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significaci3n. En la mayoría



de los casos, el proceso de comunicación tiene tres componentes: una parte de la comunicación es la verbal, e incluye todo lo que se comunica por medio de términos escritos o hablados; otra parte de comunicación es no verbal, y abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas. <sup>(1)</sup>

De esta manera podemos concluir que la comunicación es muy importante ya que a través de ella se comunica afectos, ideas, actitudes y emociones. Una buena comunicación es el resultado de las habilidades aprendidas durante la infancia y la niñez, por la influencia positiva de los padres y educadores. Sin embargo, también puede desarrollarse mediante un entrenamiento sistemático. Los cinco temas que se desarrollan a manera de sesiones educativas son:

<b>1.Aprendiendo a escuchar</b>	<b>2.Utilizando mensajes claros y precisos</b>	<b>3.Estilos de comunicación</b>
Los objetivos de esta sesión son:		
-Crear en los participantes habilidades elementales que les permitan a aprender a escuchar a los demás. -Resaltar la importancia de saber escuchar para una buena comunicación.	-Lograr que los participantes utilicen mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con las personas.	-Que los participantes que diferencien los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. -Entrenar a los y las participantes en la utilización de la comunicación asertiva.

### c) Autoestima

Según la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud, la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y emocionales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. <sup>(40)</sup>

Conformarse una buena autoestima positiva va de la mano con las distintas tareas del desarrollo que un individuo debe lograr a lo largo de la adolescencia y más allá. Como



es un proceso de engranaje, diversas piezas deben calzar y ajustarse para conformar un todo armónico. Tales piezas no solo las conforman las influencias ambientales, sino que también, la salud física y la maduración del organismo. Para cada fase evolutiva surgen en adolescente distinto tipo de demandas, son necesidades relacionadas al deseo de pertenecer a un grupo de referencia, contar con el respeto de los demás, controlar su entorno inmediato, ser de utilidad y trascender, entre otros. En la medida que dichas necesidades obtengan su oportuna y correspondiente satisfacción, estimularan en el adolescente la sensación de logro y de confianza en sus propias capacidades. <sup>(41)</sup>

El programa educativo de Habilidades sociales considera la autoestima como un aspecto fundamental que se debe consolidar sobre todo en los escolares que están en el periodo de la adolescencia. Uno de los fundamentos de considerar la autoestima en el programa es que favorecerá a los (as) adolescente a valorarse y desarrollarse adecuadamente.

Un buen nivel de estima le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que esté inserto y los estímulos que éste le brinde. <sup>(42)</sup>

La autoestima es el valor que los individuos tienen de sí. “si la evaluación que hacen de sí mismo lo llevan a aceptarse, aprobarse y a un sentimiento de valor propio, tienen una autoestima elevada; si se ven de manera negativa, su autoestima es baja”. <sup>(43)</sup>

El autoconcepto es un auto constructo que define como la capacidad para reconocer el propio patrón de vida y sus actitudes hacia sí y hacia los demás. Esta capacidad está constituida por un conjunto de conceptos internantes consistentes y



jerárquicamente organizados de nuestras experiencias y es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y las conductas de la gente. <sup>(1)</sup>

La autoestima incluye todo los sentimientos y creencias que tenemos acerca de nosotros mismos y afecta a todo lo que hacemos en la vida. Es compleja, cambiante y esta intrínsecamente entrelazada con nuestro ser. Un aspecto de la autoestima es la aceptación propia: conocerse así mismo, tener una idea realista de lo que somos y estar conforme con ello. Valorarse o sentirse amado y amable es otra dimensión de la autoestima. <sup>(44)</sup>

La confianza en nosotros mismos nos prepara para abordar casos nuevos. Los sentimientos positivos hacia nosotros nos permiten desarrollar nuestro potencial, fijar metas, afrontar los problemas relacionados con otros, asumir riesgos, aportar algo a la sociedad y convertirnos en adultos felices y autorrealización.

Los seres humanos no nacen con autoestima, pero esta surge y crece constantemente durante su vida. La autoestima se desarrolla con las experiencias del niño y con las relaciones de los demás. Si tiene experiencias de éxito y recuerda una acción positiva, su autoestima aumenta. Si sufre fracasos y reacciones negativas, entonces disminuye. La autoestima no es resultado de un éxito, de un comentario o de un aprendizaje; es una combinación, que puede definirse como la confianza y el respeto por uno mismo. Es confiar en las habilidades y capacidades de cada uno para resolver las dificultades que aparecen en la vida. Es considerarse una persona con derecho a expresar, valorar y defender sus intereses y necesidades; pensar que es valioso, respetable y con derecho a ser feliz.

La autoestima es una necesidad importante para el ser humano. Es básica y efectiva, una contribución esencial al proceso de la vida, es indispensable para el



desarrollo normal sano, tanto físico como mental y tiene valor de supervivencia pues en si constituye y estructura las bases de una personalidad sólida. El no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico, y cuando se posee, actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de generación. Cuando es baja disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida.

(45)

En la sociedad actual es imprescindible tener una buena autoestima puesto que vivimos dentro de una sociedad competitiva. Es indispensable poseer algo, que determina la calidad de vida que tendremos y que no adquiere con conocimientos o posesiones, algo que es indispensable de la edad, sexo, religión o cultura y ese algo es nada menos que la autoestima, llamada también amor propio o amor a nosotros mismos. Por eso es importante que los adolescentes crezcan con una autoestima fortalecida, para poder ser unas personas en el futuro con un desarrollo tanto físico, cognitivo y emocional. <sup>(46)</sup>

### **Clasificación de la autoestima**

#### **➤ Autoestima baja**

Es una persona que no tiene confianza en si misma, ni en sus propias posibilidades, pueda que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o des confirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de esta, que la alientan o la denigran.

Otra de las causas de la autoestima baja, es por la comparación con los de más, destacando de estos las virtudes en las que son superiores, por ejemplo: sienten que no llegan a los rendimientos que otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo; sus seres significativos los



descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se consideran menos que los demás. <sup>(47)</sup>

#### Características de una autoestima baja:

- Son indecisos, se les dificulta tomar decisiones, tienen miedo exagerado a equivocarse. Solo toman una decisión cuando tienen seguridad en un cien por ciento que obtendrán resultados.
- Piensan que no pueden, que no saben nada.
- No valoran sus talentos. Miran sus talentos pequeños, y los de los otros los ven grandes.
- Le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos.
- Son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor.
- Son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa.
- Son aislados y casi no tiene amigos.
- No les gusta compartir con otras personas.
- Evitan participaren las actividades que se realizan en su centro de estudio o en su trabajo.
- Temen hablar con otras personas.
- Dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.

#### ➤ **Autoestima alta**

Es el amor excesivo hacia uno mismo o de algo hecho por uno mismo, por eso se dice que una persona tiene alta autoestima, cuando está enamorado de sí mismo, es decir



de lo que piensa, de lo que hace, de cómo es, de cómo se viste, etc., pero no del propio ser, sino de la imagen del yo.

En la autoestima alta hay que tener en cuenta dos elementos, uno la imagen que es como se ve exteriormente la persona y la otra es el amor, que es el amor excesivo de la persona hacia sí mismo. La representación de alta autoestima en el niño son simplemente las palabras e imágenes que les transmitieron sus padres, por eso se dice que los padres tienden a atribuirle al niño todas las afecciones y se niegan o se olvidan todos sus supuestos defectos.

Las personas con autoestima alta tienden a ser más independientes, seguras de sus capacidades e ideas y persistentes en el logro de sus objetivos. Además, suelen tener una mayor capacidad y resistencia para resolver dificultades, unidos con un interés constante ante nuevas metas que impliquen un mayor desarrollo personal y profesional. <sup>(39)</sup>

#### Características de alta autoestima:

- Creen tener siempre la razón y que no se equivocan.
- Piensan que pueden hacerlo todo, no hay nadie mejor que ellos.
- Son seguros de sí mismo en extremo, pero los hace no ver los riesgos de sus acciones.
- Creen que todas las personas los aman.
- Hablan en extremo y son escandalosos.
- No toman en cuenta a nadie para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad.
- Por lo general la gente los rechaza. Por sabelotodo.
- Se aman en forma enfermiza a sí mismo.



- Creen que son las personas más interesantes de la tierra.
- Tienen mucha seguridad en sí mismo.
- Cree que le gana a cualquiera en todo.
- Cree que es el cuerpo más bello.
- Cree que impacta a cualquiera que lo conoce.

➤ **Autoestima adecuada**

Alguien con una adecuada autoestima no necesita competir, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si “pidiera perdón por existir”, no cree que esta molestando o haciendo perder el tiempo a otros, se da cuenta que los demás tienen sus propios problemas en lugar de echarle la culpa “por ocasionar molestias”.

Características de una autoestima adecuada.

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesto a defenderlos aun cuando encuentre fuerte oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios, si son nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros le parece mal lo que haya hecho.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, n por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por lo fracasos y dificultades que experimente.



Los tres temas que brinda el Manual de Habilidades sociales se desarrollan, a manera de sesiones educativas, son:

1. Aceptándome	2. Conociéndonos	3. Orgulloso de mis logros
Objetivos de la sesión son:		
Que los participantes se acepten físicamente tal como son.	Que los participantes identifiquen las características positivas y negativas de su comportamiento. Que los participantes utilicen sus habilidades para cambiar las características negativas de su comportamiento.	Que los participantes identifiquen sus logros alcanzados y estén orgullosos de ellos.

#### d) Toma de decisiones

Según el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado- Hideyo Noguchi” la toma de decisiones es la capacidad de resolución y voluntad de ejecución de una persona frente a un problema. <sup>(40)</sup>

La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar sentimental, es decir, en todo momento se toman decisiones. <sup>(48)</sup>

Tomar decisiones requiere analizar la información disponible y hacer uso de la experiencia acumulada, antes de seleccionar el curso de acción apropiado, requiere también de la identificación de alternativas, tomar en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con que alternativas se obtendrá los resultados esperados; sin embargo, esta decisión está afectada por factores como el estrés, el tiempo y la presión de los compañeros. <sup>(49)</sup>



El programa educativo de Habilidades Sociales estableció también el aprendizaje de habilidad de toma de decisiones, puesto que considera de vital importancia, sobre todo por el impacto que podría tener en los comportamientos saludables, como en la toma de decisiones referidas a la sexualidad de los(as) adolescentes. Una de las preocupaciones del sector salud es el alto índice de embarazo y una de las estrategias consideradas por el Programa es desarrollar la habilidad de toma de decisiones.

El proceso de toma de decisiones constituye un aspecto importante en la vida de todas las personas. Constantemente nos enfrentamos a situaciones que demandan una decisión y algunas de ellas pueden ser trascendentes para nuestras vidas. Estas decisiones están relacionadas con el cambio de conducta y muchas veces demandan la reflexión.

Según el MINSA la toma de decisiones es una habilidad fundamental para cualquier actividad humana, para tomar una decisión acertada. Empezamos con un proceso de razonamiento lógico, de creatividad en la formulación de ideas e hipótesis, evaluando los probables resultados, de éstas elegimos; y, finalmente ejecutamos la opción que consideramos la más adecuada. <sup>(1)</sup>

Una decisión personal, es la capacidad de elegir entre dos o más opciones frente a una situación o problema que es necesario solucionar. Cotidianamente las personas están tomando decisiones frente a situaciones fáciles o difíciles.

Al tomar decisiones se aprende, la autonomía se va desarrollando desde la infancia, y a cada edad le corresponde un nivel de autonomía. Durante la infancia muchas decisiones importantes son tomadas por los padres/madres y por otros adultos, pero a partir de la adolescencia las decisiones van siendo cada vez más responsabilidad del adolescente. En este proceso de aprendizaje distinguir cuando no importa ceder ante los



deseos de los demás u otras presiones y cuando es importante seguir los propios criterios.

(50)

Tomarlas adecuadamente da seguridad y facilita el logro de los objetivos y metas. Cada día tenemos que tomar decisiones y no sólo en aspectos familiares sino también en el campo académico y comunitario. <sup>(14)</sup>

La promoción de la salud en su doble dimensión de desarrollo personal y social, dirige sus acciones a mejorar los estilos de vida para preservar la salud. En este sentido la habilidad de la toma de decisiones, adquiere relevancia para promover, preservar y hasta recuperar la salud tanto física como mental.

Es importante señalar que hay factores de riesgo que amenazan la salud y bienestar de los adolescentes. Sin embargo, la habilidad en la toma de decisiones influye positivamente en la salud y bienestar de los adolescentes, ya que permite contrarrestar la presión de los pares, del estrés, frente a decisiones como la del inicio de la vida sexual, uso de drogas principalmente el alcohol; y también ayudan a prevenir otras conductas que ponen en riesgo la integridad personal como la auto y heteroagresión (suicidio, violencia). Otro aspecto importante es saber que la adecuada toma de decisiones contribuye a mantener la armonía y coherencia del grupo (familiar, social, laboral, amical) y por ende su eficiencia. <sup>(1)</sup>

Si bien es cierto que el proceso de toma de decisiones es bastante complejo y requiere de una serie de procedimientos que se tienen que realizar para que sean decisiones acertadas y óptimas, hay situaciones donde se tienen que tomar decisiones inmediatamente para lo cual es fundamental la práctica constante de la toma de decisiones en el aula, ya que el adolescente al salir al medio logre tomar decisiones adecuadas, cuando por ejemplo alguien le ofrezca licor o drogas, este diga no.



El adolescente debe enfrentar un conjunto de desafíos y tareas en su proceso de convertirse en adulto. Esto le exige optar en distintos ámbitos de la vida: valores, estudios, amistades, trabajo, pareja, etc. Las decisiones que tome en esta etapa repercutirán indudablemente en su porvenir. En cuanto a los adolescentes que trabajan se hallan en una encrucijada, pues se tienen que plantear si siguen estudiando o si se ponen a trabajar. En ambos casos el abanico de posibilidades se abre y hay que elegir adecuadamente. Estas decisiones hacen necesaria en los centros escolares la presencia de profesionales. Para efecto de las causas de desempeño escolar podemos ver que si bien es cierta la adolescencia constituye una etapa de grandes cambios y la toma de decisiones, que se tendrán que hacer de la mejor manera posible, es aquí en donde se tiene que establecer las técnicas adecuadas para seguir por el camino de estudio adecuado. <sup>(51)</sup>

### **Proceso de la toma de decisiones.**

Una forma de ayudar a tomar decisiones racionalmente ante cualquier situación en caso de los adolescentes, es propuesta por el MINSA a través de la Dirección General de Promoción de la Salud la cual se basa en los siguientes procesos:

1. Identificar el problema: (sobre lo que se va a decidir); para ello es necesario que las personas estén conscientes que existe un problema que resolver o una decisión que tomar.
2. Busca información: antes de tomar una decisión es importante recabar la información necesaria, las fuentes de la información deben ser confiables (centro de salud, la escuela, la familia), ello permitirá plantear alternativas por más absurdas que parezca.



3. Plantea alternativas: la información permite encontrar las soluciones posibles, se debe escuchar, hacer una lista de todas las alternativas por masa por más absurdas que parezcan.
4. Valorar las alternativas; las alternativas o soluciones deben ser sometidas a un análisis y evaluación de las ventajas, desventajas y consecuencias de cada una teniendo en cuenta los propios valores frente al problema planteado.
5. Elige una alternativa: a partir del análisis realizado se elige una alternativa y la llevamos a la práctica.
6. Realiza y evalúa tu decisión: a partir de las consecuencias que surja de la decisión tomada se podrá evaluar si la decisión fue o no la adecuada.
7. Aprende de los errores: la posibilidad de equivocarnos nos da miedo y nos confunde cuando tenemos que decidir quehacer. Sin embargo, hay que ser valiente y decidir; ya que cuando tómanos una decisión siempre nos sentiremos aliviados. Si nos va bien estaremos satisfechos de ello y si no sale mal, siempre podremos aprender de nuestro error y rectificar en el futuro. <sup>(52)</sup>

Los dos temas que se desarrollan a manera de sesión educativa son:

<b>1. La mejor decisión</b>	<b>2. Proyecto de vida</b>
Los objetivos de esta sesión son:	
Que los las participantes conozcan y apliquen los pasos del proceso de toma de decisiones.	Promover en los y las participantes la elaboración de sus proyectos de vida.



### 2.1.5 Desarrollo de habilidades sociales

El desarrollo social de la persona comienza en el momento en que nace y se ha demostrado claramente la importancia esencial del vínculo madre - hijo para el posterior desarrollo social del individuo sin distinción de sexo. <sup>(39)</sup>

La familia es el grupo social básico donde se produce los primeros intercambios de conductas sociales, afectivas, valores y creencias, que tienen una influencia muy decisiva en el comportamiento social.

Los padres son los primeros modelos significativos de conducta social afectiva y los hermanos constituyen un sistema primario para aprender las relaciones con sus pares. Por otro lado, los padres transmiten ciertas normas y valores respecto a la conducta social a través de la información, refuerzo, castigo, o sanciones, comportamiento y modelado de conductas interpersonales; Por eso la familia es el primer eslabón para el aprendizaje de habilidades sociales.

Durante la adolescencia ocurren cambios drásticos a nivel físico, social y psicológico, estos cambios generalmente alteran el tipo y la calidad de las interacciones que los (as) adolescentes desarrollan con las personas significativas de su entorno (padres, maestros, hermanos, amigos o adolescentes del sexo opuesto). Por lo que se hace necesario que el joven adopte aquellas conductas más idóneas que permitan tener relaciones interpersonales más satisfactorias. Las conductas que posibilitan lo anterior se denominan habilidades sociales.

El grupo de compañeros ofrece al adolescente una red de apoyo social y emocional que le ayuda a luchar por alcanzar una mayor independencia respecto a los adultos y buscar su identidad personal. Podemos decir que la formación y consolidación de la



identidad probablemente sean las adquisiciones más importantes que se realizan durante la adolescencia. Las relaciones interpersonales óptimas facilitarán esta consolidación y formación de la identidad. Por lo tanto, desarrollar las habilidades sociales son importantes en este proceso. <sup>(39)</sup>

### **2.1.6 La ausencia de habilidades sociales y sus consecuencias**

Vallés A. y Vallés T. (1996). Las habilidades sociales son un factor determinante de vida de las personas. La falta de destrezas sociales repercute de diferentes maneras en la persona, algunas veces presenta un rendimiento académico inferior a las personas con habilidades sociales, a un largo plazo, las consecuencias pueden ser psicológicamente graves inhibición social, aislamiento, ansiedad, inseguridad, baja autoestima. Existe relación entre conducta social y salud mental, ya que los niños han tenido un pobre desarrollo en habilidades sociales y diversos disturbios psicopatológicos en la adultez entre ellos destacan la ansiedad social, timidez, depresión, problemas de agresividad, conducta delictiva, neurosis histérica, drogadicción y alcoholismo. <sup>(46)</sup>

Para Curran, Farrell y Grunberg (1993) la ansiedad social es “el miedo o temor que surge en más situaciones de interacción, es uno de los factores más importantes en los déficits sociales”. Los primeros miedos surgen durante el primer año de vida, ya que tienen a lo desconocido generalmente a los adultos. Asimismo para Raffo y Zapata (2000) citado en Galarza C. (2012), la timidez también es un disturbio patológico que se produce por déficits de habilidades sociales: La timidez es una experiencia, se caracteriza por nerviosismo en los encuentros interpersonales, el tímido es el modelo de la persona vulnerable en cuanto a la necesidad exagerada de aprobación, aceptación, ellos evitan encuentros sociales, participan poco, son juzgados como menos amistosos, tienen baja autoestima, soledad crónica, problemas sexuales, todo esto conlleva en algunos casos a



consecuencias sociales como alcoholismo y drogadicción, de esta manera aminoran la angustia social o el disconformidad interpersonal.

Las personas con déficit de habilidades sociales experimentan aislamiento social, rechazo y una baja autoestima, como consecuencia de percibirse a sí mismo como incompetentes socialmente. Cuando las habilidades sociales son apropiadas, el resultado es un mayor sentido de autoeficacia y un mayor reforzamiento social positivo, tanto a corto como a largo plazo. <sup>(53)</sup>

### **2.1.7 Causas del déficit de habilidades sociales en los alumnos**

Vallés A. y Vallés T. se hicieron la pregunta ¿a qué se debe que un alumno actúe de manera socialmente inadecuada? Para responderla, mencionan una serie de factores:

Déficits en habilidades, las respuestas habilidosas necesarias no están presentes en el repertorio de respuestas de un alumno. También puede ser que el alumno tenga respuestas inapropiadas. Ansiedad condicionada, puede ser que el alumno sienta una ansiedad condicionada que le impide responder de una manera social adecuada. Esta ansiedad se ha podido condicionar mediante experiencias adversas o por aprendizaje sustituto. Evaluación cognitiva deficiente, el alumno considera de forma incorrecta su actuación social auto evaluándose negativamente con acompañamiento de pensamientos auto derrotistas. Falta de motivación para actuar apropiadamente en una situación determinada, pudiendo darse una carencia de valores por parte de las interacciones personales. El alumno no sabe discriminar adecuadamente las situaciones, en las que una respuesta determinada es probablemente efectiva. El alumno no está seguro de sus derechos, o no cree que tenga el derecho de responder apropiadamente. Obstáculos ambientales restrictivos, que impiden al individuo expresarse apropiadamente o que



incluso castigan la manifestación de esa conducta socialmente adecuada. Si se supera estos factores, con seguridad estaremos encaminando a que los estudiantes puedan desarrollar plenamente sus habilidades sociales. <sup>(46)</sup>

### **2.1.8 Adolescencia**

Según el MINSA (Ministerio de Salud) define la adolescencia como la etapa que presenta ciertos cambios, tanto en el aspecto fisiológico (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas). Cambios estructurales anatómico y modificaciones el perfil psicológico y de la personalidad; Sin embargo, la condición de la adolescencia no es uniforme y varía de acuerdo a las características individuales y de grupo. Actualmente el 14 de agosto del 2009, de acuerdo con la normativa nacional, establece a la adolescencia como la población comprendida desde los 12 años de edad hasta los 17 años 11 meses y 29 días. <sup>(54)</sup>

La adolescencia es una etapa del desarrollo marcada por importantes cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales. Estos cambios implican el potencial para lograr una mayor autonomía mediante las habilidades sociales, que pueden llevar a un crecimiento personal en muchos aspectos, pero también los llevan a adoptar diferentes conductas de riesgo, ya que es en esta etapa en donde el adolescente desarrolla su personalidad, tienen la necesidad de alejarse del núcleo familiar y ser ellos mismos. Las amistades cobran mayor importancia, tener buenas capacidades sociales, va a contribuir a su bienestar y les servirá de base para su desenvolvimiento. <sup>(55)</sup>

Si bien la adolescencia es un periodo de riesgos, también lo es de múltiples posibilidades para desarrollar la creatividad, la productividad, la capacidad de propuesta y de participación ciudadana, cuando a las y los adolescentes se les brinda oportunidades



de desarrollo personal y colectivo y se atienden sus necesidades básicas de educación, salud, recreación y participación. La adolescencia es, además, la etapa en la que se adoptan valores y consolidan hábitos y conductas que pueden afectar positiva o negativamente su salud para toda la vida. <sup>(15)</sup>

### **2.1.8.1 Etapas**

#### **a) Adolescencia Temprana (de los 10 a los 14 años)**

Tomada en un sentido amplio, podría considerarse como adolescencia temprana el período que se extiende entre los 10 y los 14 años de edad. Es en esta etapa en la que, por lo general, comienzan a manifestarse los cambios físicos, que usualmente empiezan con una repentina aceleración del crecimiento, seguido por el desarrollo de los órganos sexuales y las características sexuales secundarias. Estos cambios externos son con frecuencia muy obvios y pueden ser motivo de ansiedad, así como de entusiasmo para los individuos cuyos cuerpos están sufriendo la transformación. Es durante la adolescencia temprana que tanto las y los adolescentes cobran mayor conciencia de su género que cuando eran menores, y pueden ajustar su conducta o apariencia a las normas que se observan. Pueden resultar víctimas de actos de intimidación o acoso, o participar en ellos, y también sentirse confundidos acerca de su propia identidad personal y sexual. La adolescencia temprana debería ser una etapa en los adolescentes cuenten con un espacio claro y seguro para llegar a conciliarse con esta transformación cognitiva, emocional, sexual y psicológica, libres de la carga que supone la realización de funciones propias de adultos y con el pleno apoyo de adultos responsables en el hogar, la escuela y la comunidad. Dados los tabúes sociales que con frecuencia rodean la pubertad, es de particular importancia darles a los adolescentes en esta etapa toda la información que necesitan para protegerse del VIH, de otras infecciones de transmisión sexual, del



embarazo precoz y de la violencia y explotación sexuales. Para muchos adolescentes esos conocimientos llegan demasiado tarde, si es que llegan, cuando ya han afectado el curso de sus vidas y han arruinado su desarrollo y su bienestar. <sup>(56)</sup>

### **b) Adolescencia Tardía (de los 15 a los 19 años)**

La adolescencia tardía abarca la parte posterior de la segunda década de la vida, en líneas generales entre los 15 y los 19 años de edad. Para entonces, ya usualmente han tenido lugar los cambios físicos más importantes, aunque el cuerpo sigue desarrollándose. El cerebro también continúa desarrollándose y reorganizándose, y la capacidad para el pensamiento analítico y reflexivo aumenta notablemente. Las opiniones de los miembros de su grupo aún tienden a ser importantes al comienzo de esta etapa, pero su ascendente disminuye en la medida en que los adolescentes adquieren mayor confianza y claridad en su identidad y sus propias opiniones.

La temeridad es un rasgo común de la temprana y mediana adolescencia, cuando los individuos experimentan con el “comportamiento adulto”– declina durante la adolescencia tardía, en la medida en que se desarrolla la capacidad de evaluar riesgos y tomar decisiones conscientes. Sin embargo, el fumar cigarrillos y la experimentación con drogas y alcohol frecuentemente se adquiere en esta temprana fase temeraria para prolongarse durante la adolescencia tardía e incluso en la edad adulta. Por ejemplo, se calcula que 1 de cada 5 adolescentes entre los 13 y los 15 años fuma, y aproximadamente la mitad de los que empiezan a fumar en la adolescencia lo siguen haciendo al menos durante 15 años. El otro aspecto del explosivo desarrollo del cerebro que tiene lugar durante la adolescencia es que puede resultar seria y permanentemente afectado por el uso excesivo de drogas y alcohol.



En la adolescencia tardía, las mujeres suelen correr un mayor riesgo que los varones de sufrir consecuencias negativas para la salud, incluida la depresión; y a menudo la discriminación y el abuso basados en el género magnifican estos riesgos. Las muchachas tienen una particular propensión a padecer trastornos alimentarios, tales como la anorexia y la bulimia; esta vulnerabilidad se deriva en parte de profundas ansiedades sobre la imagen corporal alentadas por los estereotipos culturales y mediáticos de la belleza femenina. <sup>(56)</sup>

### **2.1.9. Comunidad Educativa**

Conjunto de personas que influyen y son afectadas por un entorno educativo. Está integrada por los estudiantes, docentes, directivos, padres y personal administrativo y de limpieza.

Características de una institución educativa

- Comunidad educativa
- ✓ Promueve la construcción de una cultura de salud en la institución educativa, que contribuya al desarrollo local.
- ✓ Implementan políticas institucionales y normas que favorecen la promoción de prácticas saludables y mejoramiento de entornos en la institución educativa.
- ✓ Promueve un entorno físico saludable, servicios básicos (agua segura y servicios higiénicos adecuados, manejo de residuos sólidos) logrando ambientes agradables, limpios y seguros.
- ✓ Tiene programas y servicios de nutrición y salud adecuados (desayunos escolares, comedores, tópico escolar, kioscos escolares saludables).
- ✓ Promueve un ambiente de bienestar y de tranquilidad para el desarrollo de la educación de los estudiantes.



- Estudiantes
  - Potencian sus conocimientos, habilidades y valores para asumir consciente y responsablemente el cuidado de su salud y su entorno.
  - Realizan prácticas saludables y de mejora del ambiente.
  - Están motivados para desarrollar un mejor aprendizaje.
  - Tienen mayores espacios de organización, participación y de opinión.
  - Son agentes promotores de salud, motivando la práctica de comportamientos saludables y de mejora del ambiente en sus familias y comunidad.
  - Mejoran su salud integral, física, psicológica y social.
  - Buscan y reciben atención integral en salud según necesidad. <sup>(17)</sup>

## 2.2 MARCO CONCEPTUAL

### **Efectividad**

Es la capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera, como realidad y validez.

### **Programa educativo**

Un programa educativo es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico. El programa brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza y los objetivos a conseguir.



## **Desarrollo**

Es un proceso de transformación mediante el cual una persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento, que le permiten generar nuevos comportamientos y actitudes, que dan como resultado un mejoramiento de su calidad de vida.

## **Habilidades sociales**

Las habilidades sociales son aptitudes o capacidades que permiten adoptar comportamientos adecuados y positivos al adolescente, eficazmente en los retos y desafíos de la vida cotidiana, permitiendo a controlar y poder dirigir su vida. Por ende, son herramientas que contribuyen al fortalecimiento y empoderamiento de las competencias individuales.

## **Adolescencia**

La adolescencia es el momento en el que la persona consolida sus competencias específicas y su competencia o capacidad general frente al mundo, a la realidad, al entorno social, estableciendo su adaptación y ajustes, si no definitivos, los más duraderos a lo largo del ciclo vital. Esta etapa del desarrollo vital es crucial, ya que, en ella, en gran medida, se configuran los ideales de vida, que después van a constituir la identidad personal adulta.

### **2.3 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

En relación al tema de estudio se revisó la literatura, encontrándose estudios similares que guardan relación y servirá como soporte para la realización de la presente investigación; así tenemos:



### 2.3.1 A nivel internacional

Pérez, en el estudio: “Habilidades sociales en adolescentes Institucionalizadas para Afrontamiento a su Entorno Inmediato”; el cual tuvo como objetivo desarrollar y aplicar un programa de entrenamiento en habilidades sociales para adolescentes institucionalizadas que les permita mejorar el afrontamiento con su entorno. Participaron 70 adolescentes institucionalizadas, de sexo femenino, con el rango de edad de 17 a 19 años, siendo asignadas de forma aleatoria a dos grupos, para ello se utilizó un diseño pre-pos test, con un grupo de control y otro experimental, con 35 sujetos en cada grupo, para lo cual se utilizó la escala de habilidades sociales de Elena (EHS) Gismero González, para la parte experimental y escala para afrontamiento de adolescentes para control. Concluyó, entre otros: Que hubo un incremento de las habilidades sociales y en las estrategias de afrontamiento; en contraste con el grupo de control, logrando un nivel bastante satisfactorio. <sup>(57)</sup>

Cabrera, realizó la investigación “Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil-2012”. Es una investigación no experimental, enfocada en el estudio del desarrollo de las habilidades sociales de los adolescentes varones de 15 a 18 años. Se utilizó para esto una muestra no probabilística de sujetos tipo. La investigación fue transversal, debido a que recabó información en un momento único y en base a esa información se elaboraron los resultados. Los instrumentos usados fueron la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Como resultado, se hizo evidente el nivel deficiente de desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes varones; así como su poco nivel de asertividad. <sup>(58)</sup>



### 2.3.2 A nivel nacional

Navarro, realizó un estudio “Desarrollo de habilidades sociales y su relación con la edad de los adolescentes de 1<sup>ro</sup> a 5<sup>to</sup> de secundaria en la institución educativa Coronel Bolognesi Tacna Perú 2013”, se realizó con el objetivo de determinar la relación entre el desarrollo de habilidades sociales y la edad de los adolescentes. Para tal efecto se realizó un estudio de tipo descriptivo, correlacional y de corte transversal, tomando como unidades de estudio a 310 adolescentes, con edades que ascienden entre 12 a 17 años. Para la selección de datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario, la lista de evaluación de habilidades sociales del Ministerio de Salud, se obtuvieron los siguientes resultados: se obtuvo que en la dimensión Autoestima predominó el nivel medio con 66,8%; en la dimensión Comunicación también el nivel medio con 71%; en la dimensión Asertividad fue más frecuente el nivel Alto con 44% y en la dimensión Toma de decisiones el nivel medio con 72%. En forma global, predominó el nivel medio con 65,8% que agrupado al nivel Bajo con 16,5%, suman el 82,3%, esto hace ver que hubo una tendencia de nivel medio a bajo y reluce el déficit de las habilidades sociales en dicha población. <sup>(59)</sup>

Choque, realizó un estudio “Eficacia del Programa Educativo de Habilidades para la Vida en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Huancavelica”, esta investigación cuasi experimental, con Pre prueba y Pos prueba, con grupo de comparación. Fueron estudiados 284 estudiantes de educación secundaria. Las variables analizadas fueron Comunicación, Autoestima, Asertividad, Toma de decisiones, sexo, edad y metodología educativa. Tuvo como objetivo determinar la eficacia de un Programa educativo de habilidades para la vida en el aprendizaje de las habilidades de Comunicación, Autoestima, asertividad y Toma de decisiones, en los adolescentes de la



institución en mención; el resultado fue que hubo un incremento significativo en las habilidades de Comunicación y Asertividad en los estudiantes del grupo experimental en comparación a los del grupo de comparación y que las habilidades menos desarrolladas antes de la intervención fueron Asertividad, Autoestima y Toma de decisiones. <sup>(60)</sup>

### 2.3.3 A nivel regional

Alcos y Apaza, realizaron un estudio “Efectividad del programa de habilidades sociales en adolescentes de la institución educativa secundaria Independencia – Puno 2010”. El tipo de investigación fue pre experimental con Pre y Pos test; la muestra se obtuvo en base al muestreo por conglomerados y estuvo constituido por un total de 47 adolescentes. Los resultados evidencian que las habilidades sociales menos desarrolladas son Autoestima y Toma de decisiones con categorías Promedio Bajo y Bajo; que posterior a la intervención incrementaron a categorías más altas; es así, que en Autoestima hubo una disminución en la categoría Bajo de 4.3% a 0%, en la categoría Promedio Bajo de 23.4% a 8.5% y en la categoría Promedio de 31.9% a 27.7%; incrementándose las categorías Promedio Alto de 17% a 23.4%, Alto de 23.4% a 34% y Muy Alto de 0% a 6.4%. en Toma de decisiones en la categoría Bajo una disminución de un 6.4% a 0%, en la categoría Promedio Bajo de 25.5% a 14.9%; incrementándose en las categorías Promedio de 27.7% a 34%, categoría Promedio Alto de 17% a 19.1% y categoría Muy Alto con 2.1% a 10.6%. por el análisis de datos y prueba estadística pareada (antes y después).<sup>(61)</sup>

Velásquez, realizó un estudio sobre “Habilidades Sociales en Adolescentes de la institución educativa Secundaria San Andrés de Atuncolla Puno 2010” se realizó con el objetivo de determinar las habilidades sociales en los adolescentes, fue un estudio de tipo descriptivo – transversal con diseño correlacional, la muestra estuvo conformada por 135



estudiantes adolescentes cuyas edades oscilan entre 12 a 18 años de edad, de los cuales el 43.7 % poseen habilidades sociales muy básicas o en el nivel Bajo lo que quiere decir que requieren de un reforzamiento para una mayor competencia, el 22,2 % requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales y el 20.0% son considerados como adolescentes con déficit de habilidades sociales, lo cual les puede situar como adolescente con riesgo. Se utilizó la técnica de la encuesta a través del test de habilidades sociales propuesto por el Ministerio de Salud. <sup>(6)</sup>

Así mismo Ramos, realizó la investigación “Lista de evaluación de habilidades sociales aplicado a los adolescentes de las I.E.S. Perú Birf - Juliaca e Independencia Nacional-Puno 2011” se realizó con el objetivo de determinar las habilidades sociales de los adolescentes de las instituciones Educativas Secundarias “Perú Birf” de Juliaca e “Independencia Nacional” de Puno, para lo cual se contó con una muestra de 270 adolescentes. Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta y con instrumento la Lista de evaluación de Habilidades Sociales propuesto por el MINSA. La investigación fue de tipo descriptivo comparativo con diseño simple. Los resultados describen que en la Habilidad de Asertividad que el 30.1% corresponden a la categoría Promedio Bajo, en cuanto a la Habilidad de Comunicación el 38.4% corresponde a la categoría de Promedio Bajo, respecto a la habilidad de Autoestima el 32.9% corresponde al categoría de Promedio y con referencia a la habilidad de Toma de decisiones en el 37% corresponde a la categoría de Promedio Bajo, por lo que son considerados como adolescentes con habilidades sociales deficientes, lo que indica que estos adolescentes requieren reforzamiento para ser competentes socialmente; estos resultados fueron obtenidos en I. E.S. Independencia Nacional. <sup>(62)</sup>



Zona y Zela, realizaron la investigación “Programa Educativo del Ministerio de Salud en Habilidades Sociales de adolescentes en las Instituciones Educativas Secundarias Industrial N° 32 y Comercial N° 45, Puno 2014”. Con el objetivo de determinar la efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en Habilidades Sociales, para lo cual se contó con una muestra de 64 estudiantes adolescentes. La investigación fue de tipo pre – experimental, diseño comparativo con Pre y Post Test. Los resultados muestran que en la I.E.S Industrial N° 32 antes de la intervención en la dimensión de Asertividad presenta categoría Promedio Bajo en un 32.26%, Comunicación en categoría Bajo con 35.48%, Autoestima en categoría de Promedio en un 35.48% y Toma de decisiones en categoría Bajo con un 35.48% de los adolescentes; después de la intervención Asertividad con 35.48% en categoría Muy Alto, Comunicación en categoría Alto en un 32.26%, Autoestima en categoría Muy Alto con 32.26% y Toma de decisiones en categoría Alto con 29.03%. Comercial N° 45 los resultados describen que antes de la intervención en la dimensión de Asertividad presento categoría, Promedio 30.30%, comunicación en categoría Promedio Bajo en un 39.39%, Autoestima en categoría Promedio Bajo con 36.36% y Toma de decisiones en categoría Promedio Bajo en un 33.33% y posterior a la intervención en la dimensión de Asertividad en categoría Muy Alto con 33.33%, Comunicación categoría Alto con 30.30%, Autoestima en categoría Muy alto con 33.33% y Toma de decisiones en categoría Muy Alto con 36.36% de los adolescentes, donde se llegó a concluir y a evidenciar la Efectividad del Programa educativo del MINSA en Habilidades sociales. <sup>(3)</sup>

Mamani, realizo el trabajo de investigación “Habilidades sociales y conductas de riesgo en los adolescentes escolares de la institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas, Juliaca – 2016”, con el objetivo de determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y las conductas de riesgo en los adolescentes. El estudio fue de tipo



descriptivo, correlacional de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 346 estudiantes del primero al quinto año, los resultados son: respecto al nivel de habilidades sociales en los adolescentes: en la dimensión Asertividad el 21.2% presentan Promedio Bajo y solo un 27.4% se encuentra en la categoría Alto, en la dimensión de Comunicación el 36.1 % presentan nivel Promedio Bajo y un 11.8 % Alto, en la dimensión de Autoestima el 34.4 % Promedio Bajo y un 8.38 % se encuentra en la categoría alta, y en la dimensión Toma de decisiones el 32.2% se encuentra en la categoría Promedio y un 7.51% tiene categoría Alta. En relación a la variable conductas de riesgo el 18.8% de los adolescentes desarrollan conductas de riesgo y un 81.2% desarrollan conductas sin riesgo.<sup>(63)</sup>



## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

##### 3.1.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación corresponde a una investigación de tipo pre-experimental, porque se manipulo deliberadamente la variable independiente (Programa Educativo de Ministerio de Salud), y se observó el efecto producido sobre la variable dependiente (habilidades sociales en los estudiantes de las I.E.S).

##### 3.1.2 Diseño de investigación

El estudio corresponde al diseño comparativo con pre test y post test, que se aplicó a los grupos de ejecución.

Grupo	Pre-test	variable	Pos test
I.E.S. de Atuncolla	Y _____	X _____	Yi

Donde:

Y: Evaluación del nivel de desarrollo de Habilidades Sociales (Pre Test)

X: Aplicación de los módulos de Habilidades Sociales

Yi: Evaluación del nivel de desarrollo alcanzado de Habilidades Sociales (Pos test).



### 3.2 ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente trabajo de investigación se realizó en el distrito de Atuncolla, está ubicado al noreste y aproximadamente a 33 kilómetros de la capital de la provincia de Puno, en la coordenada geográfica: latitud sur 15° 41' 43'' y longitud oeste 70° 08' 40'', esta se encuentra en el altiplano a una altura de 3822 m.s.n.m. a orillas del lago Umayo. La población actual es de 5762 habitantes, el 91.1% viven en el área rural y el 8.9% en el área urbano, el área total del distrito es 124,74 Km<sup>2</sup>; constituido por 3 centros poblados dentro de los cuales tenemos: centro poblado de Llungo, centro Poblado de Principio, Centro Poblado de Umayo y 28 comunidades.

El distrito cuenta con dos Instituciones Educativas Secundarias: I.E.S San Andrés con código modular 0507533 se encuentra ubicado en el centro del distrito de Atuncolla en la Av. Sillustani, cuenta con 203 estudiantes adolescentes y I.E.S San José de Llungo con código modular 1564608, se encuentra ubicado al sur del distrito de Atuncolla cuenta con 95 estudiantes adolescentes; entre mujeres y varones matriculados en el presente año que estudian del 1<sup>ro</sup> al 5<sup>to</sup> grado del nivel secundario.

Los adolescentes que pertenecen a las instituciones mencionadas son de situación económica entre media y baja, cuyos padres de familia se dedican a diferentes actividades como: ganadería, agricultura, pesca y obreros lo cual influye en la comunicación y relación interpersonal de padres a hijos.

### 3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

#### 3.1.1. Población

La población estuvo conformada por un total de 298 estudiantes del primero al quinto grado, matriculados en el 2019 que actualmente estudian en las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, y que asisten regularmente.

Grado	N° Alumnos
Primero	65
Segundo	54
Tercero	59
Cuarto	63
Quinto	57
<b>Total</b>	<b>298</b>

*Fuente: Consolidado de matrícula del año escolar 2019.*

Unidad de análisis: Los estudiantes que participaron de la investigación, son en su mayoría de sexo femenino, cuyas edades fluctúan entre 12 y 17 años, provienen de zonas urbano marginales y rurales, la mayoría viven con sus padres.

#### 3.1.2. Muestra:

La muestra estuvo conformada por 168 estudiantes que regularmente acuden a las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, para obtener el tamaño de muestra se utilizó el cálculo por muestreo probabilístico, aplicando la siguiente formula:

$$n = \frac{N^2 \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

N: Total de la población



Z: Límite de confianza (1.96)

p q: Campo de variabilidad de aciertos y errores (p:0.5; q:0.5)

d: Nivel de precisión (0.05)

n: Tamaño de muestra

**Reemplazando:**

$$n = \frac{298^2 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (298-1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 168$$

La muestra se seleccionó de forma estratificada.

Grado	N° Estudiantes	Muestra $ni = \frac{n * Ni}{N}$
Primero	65	37
Segundo	54	30
Tercero	59	33
Cuarto	63	36
Quinto	57	32
Total	298	168

Criterios de inclusión:

- Estudiantes que asisten regularmente a la institución educativa.
- Estudiantes que firmaron el asentimiento informado. (Anexo 2)
- Estudiantes que asistieron durante todo el proceso (Pre Test-intervención-Post Test).



### 3.4 VARIABLES Y SU OPERACIONALIZACION

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION
<p><b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b></p> <p><b>PROGRAMA EDUCATIVO DEL MINISTERIO DE SALUD</b></p> <p>Es un proceso planificado, sistemático de enseñanza y de aprendizaje, orientado a hacer fácil la adquisición, elección y mantenimiento de prácticas saludables y evitar las prácticas de riesgo.</p>	<p>Sesión educativa de Comunicación y Asertividad</p>	<p>MODULO I:</p> <p><b>1°Momento:</b> Recuperación de saberes previos (5min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación y saludo.</li> <li>- Dinámica lluvia de ideas.</li> </ul> <p><b>2°Momento:</b> Motivación (5min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento del tema a desarrollar.</li> </ul> <p><b>3°Momento:</b> Momento básico (15min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación del tema a desarrollar.</li> </ul> <p>Sesión N° 01: “Aprendiendo a escuchar”</p> <p>Sesión N° 02: “Utilizando mensajes claros y precisos”</p> <p>Sesión N° 03: “Estilos de comunicación”</p> <p>Sesión N° 04: “Expresión y aceptación positiva”</p> <p>Sesión N° 05: “Aserción negativa”</p> <p><b>4°Momento:</b> Practico(10min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cartilla N° 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7.</li> <li>Cuaderno de Trabajo.</li> <li>Audios y videos.</li> <li>Papelotes.</li> <li>Cartel</li> </ul> <p><b>5°Momento:</b> Evaluación(5min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulando algunas preguntas.</li> </ul> <p><b>6°Momento:</b> Extensión(5min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del Slogan.</li> </ul>	45 minutos
	<p>Sesión educativa de Autoestima</p>	<p>MODULO II:</p> <p><b>1°Momento:</b> Recuperación de saberes previos (5min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación y saludo.</li> <li>- Dinámica lluvia de ideas.</li> </ul> <p><b>2°Momento:</b> Motivación (5min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento del tema a desarrollar.</li> </ul> <p><b>3°Momento:</b> Momento básico (15min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación del tema a desarrollar.</li> </ul> <p>Sesión N° 01: “Aceptándome”</p> <p>Sesión N° 02: “Conociéndonos”</p> <p>Sesión N° 03: “Orgulloso de mis logros”</p> <p><b>4°Momento:</b> Practico(10min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cartilla N° 8, 9, 10 y 11</li> <li>Cuaderno de Trabajo.</li> <li>Audios y videos.</li> <li>Papelotes y cartel</li> </ul> <p><b>5°Momento:</b> Evaluación(10min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se formula interrogantes.</li> </ul> <p><b>6°Momento:</b> Extensión(5min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación sobre el tema.</li> </ul>	45 minutos



	Sesión educativa de Toma de decisiones	<p>MODULO V:</p> <p><b>1°Momento:</b> Recuperación de saberes previos (5min) - Presentación y saludo. - Dinámica lluvia de ideas.</p> <p><b>2°Momento:</b> Motivación (5min) - Descubrimiento del tema a desarrollar.</p> <p><b>3°Momento:</b> Momento básico (15min) - Explicación del tema a desarrollar.</p> <p>Sesión N° 01: “La mejor decisión” Sesión N° 02: “Proyecto de vida”</p> <p><b>4°Momento:</b> Practico(10min) Cartilla N° 18 y 19. Cuaderno de Trabajo. Audios y videos. Papelotes y cartel</p> <p><b>5°Momento:</b> Evaluación(10min) - Se formula preguntas.</p> <p><b>6°Momento:</b> Extensión(5min) - Presentación del Slogan.</p>	45 minutos	
VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	INDICE
<p><b>VARIABLE DEPENDIENTE:</b></p> <p><b>HABILIDADES SOCIALES</b></p> <p>Son el conjunto de conductas y aptitudes para obtener un comportamiento adecuado, habilidades que le permitirá a cada persona enfrentar los retos de la vida diaria en relación con su entorno.</p>	<b>Asertividad</b>	<b>Del 1 al 12 items</b>	Muy bajo Bajo Promedio bajo Promedio Promedio alto Alto Muy alto	(menor a 20) (20 a 32) (33 a 38) (39 a 41) (42 a 44) (45 a 49) (50 a mas)
	<b>Comunicación</b>	<b>Del 13 al 21 items</b>	Muy bajo Bajo Promedio bajo Promedio Promedio alto Alto Muy alto	(menor a 19) (19 a 24) (25 a 29) (30 a 32) (33 a 35) (36 a 39) (40 a mas)
	<b>Autoestima</b>	<b>Del 22 al 33 items</b>	Muy bajo Bajo Promedio bajo Promedio Promedio alto Alto Muy alto	(menor a 21) (21 a 34) (35 a 41) (42 a 46) (47 a 50) (51 a 54) (55 a mas)
	<b>Toma de decisiones</b>	<b>Del 34 al 42 items</b>	Muy bajo Bajo Promedio bajo Promedio Promedio alto Alto Muy alto	(menor a 16) (16 a 24) (25 a 29) (30 a 33) (34 a 36) (37 a 40) (41 a mas)

Fuente: MINSA Manual de habilidades en adolescente escolares. 2011.



## 3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 3.5.1 Técnica:

La técnica que se utilizó en la presente investigación es la encuesta, la cual permitió obtener la información necesaria sobre las habilidades sociales de los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias de Atuncolla.

### 3.5.2 Instrumento:

El instrumento utilizado fue el cuestionario la “Lista de Evaluación de Habilidades Sociales” en el Pre y Post test, extraído del Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares (2011), aprobada por el INSM Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, a través de la Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención Especializada de Salud, este instrumento permite registrar respuestas ante afirmaciones presentadas con 5 alternativas de respuesta basadas en la escala de Likert.

El cuestionario consta de 42 preguntas divididas en 4 áreas: del 1 al 12 corresponden al área de Asertividad, del 13 al 21 corresponden al área de Comunicación, del 22 al 33 corresponden al área de Autoestima y del 34 al 42 corresponden al área de Toma de Decisiones.

Los puntajes asignados para las afirmaciones según las alternativas propuestas; está establecida por el tipo de afirmación: 27 afirmaciones directas y 15 afirmaciones indirectas.

- Afirmaciones directas: 3, 5, 6, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 30, 31, 32, 34, 36, 38, 39, 41 y 42 para lo cual se hizo uso de la siguiente escala de puntuación según las alternativas propuestas.

Nunca = 1 punto



Raras veces = 2 puntos

A veces = 3 puntos

A menudo = 4 puntos

Siempre = 5 puntos

- Afirmaciones indirectas: 1, 2, 4, 8, 11, 13, 16, 19, 23, 26, 29, 33, 35, 37 y 40 para las cuales se hará el uso de las siguientes escalas de puntuación según las alternativas propuestas.

Nunca = 5 puntos

Raras veces = 4 puntos

A veces = 3 puntos

A menudo = 2 puntos

Siempre = 1 punto

a) Interpretación de los resultados de las habilidades sociales:

- NUNCA(N) = Nunca lo realiza (significa que, lo que se describe en el ítem no se aplica en su vida diaria)
- RARAS VECES (RV) = Raras veces lo realiza (significa que, lo que se describe en el ítem suele corresponder aproximadamente al 50% de sus experiencias vividas.
- A VECES (AV) = A veces lo realiza (significa que lo que describe el ítem se aplica eventualmente en sus experiencias de vida)
- CASI SIEMPRE (CS) = A menudo lo realiza (significa que, lo que describe en el ítem se aplica constantemente en su vida).



- SIEMPRE(S) = Siempre lo realiza (significa que, lo que describe el ítem se aplica al 100% en su vida diaria).

b) Categorización de los resultados

Los resultados fueron categorizados de la siguiente forma, como se detalla en la siguiente tabla:

Área de la lista	Items	Puntaje
<b>Asertividad</b>	1 al 12	0 al 60
<b>Comunicación</b>	13 al 21	0 al 45
<b>Autoestima</b>	22 al 33	0 al 60
<b>Toma de Decisiones</b>	34 al 42	0 al 45

Fuente: *MINSA Manual de habilidades en adolescente escolares 2011.*

c) Categoría de las habilidades sociales

Categoría	Puntaje directo de asertividad	Puntaje directo de comunicación	Puntaje directo de autoestima	Puntaje directo de toma de decisiones	Puntaje total
<b>Muy bajo</b>	0 a 20	menor a 19	menor a 21	menor a 16	menor a 88
<b>Bajo</b>	20 a 32	19 a 24	21 a 34	16 a 24	88 a 126
<b>Promedio bajo</b>	33 a 38	25 a 29	35 a 41	25 a 29	127 a 141
<b>Promedio</b>	39 a 41	30 a 32	42 a 46	30 a 33	142 a 151
<b>Promedio alto</b>	42 a 44	33 a 35	47 a 50	34 a 36	152 a 161
<b>Alto</b>	45 a 49	36 a 39	51 a 54	37 a 40	162 a 173
<b>Muy alto</b>	50 a más	40 a más	55 a más	41 a más	174 a más

Fuente: *Ministerio de Salud. Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares 2011.*

d) La interpretación de los resultados es la siguiente:

Nivel de categoría	Interpretación
<b>Promedio</b>	Es la suma total de las áreas corresponden a personas que <b>requieren consolidar e incrementar sus habilidades sociales.</b>
<b>Promedio Alto</b>	Es la suma total serán consideradas como <b>personas con adecuadas habilidades sociales</b>
<b>Alto y Muy Alto</b>	Serán considerados como <b>personas competentes en las habilidades sociales</b>
<b>Promedio Bajo</b>	Serán calificadas como <b>personas con habilidades sociales muy básicas y que requieren de un mayor incremento y reforzamiento</b> para una mayor competencia.
<b>Bajo y Muy Bajo,</b>	Serán consideradas como personas con déficit de habilidades sociales (autoestima, comunicación, asertividad y toma de decisiones), <b>lo cual lo puede situar como un/una adolescente en riesgo.</b>

**Fuente:** Ministerio de Salud. *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares 20119.*

e) Validez y confiabilidad:

El cuestionario de Habilidades Sociales fue aprobado por el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo – Noguchi”, a través de la Dirección Ejecutiva de Investigación, docencia y atención especializada de salud colectiva en 2005, para ser trabajado por el Ministerio de Salud en los centros escolares del país, aprobada por Resolución Ministerial N° 107-2005/MINSA. <sup>(1)</sup>

En nuestra región, Paredes C. en su estudio “Relación entre Habilidades Sociales y el Rendimiento Académico en Adolescentes de la I.E.S. San Andrés de Atuncolla.2012”, donde otorgo la confiabilidad al instrumento, efectivizada a través del Coeficiente Alpha de Cronbach, sobre una muestra piloto de 15 estudiantes de



educación secundaria de la institución educativa “San José” – Puno. Obteniendo una confiabilidad de 0.80, catalogado como confiabilidad buena. <sup>(9)</sup>

### 3.6 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se realizó los siguientes procedimientos.

a) Coordinaciones:

- Se solicitó a la Decanatura de la Facultad de Enfermería una carta de presentación dirigido a los directores de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla.
- Se presentó el documento emitido a los directores de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, para dar a conocer los objetivos y solicitar su autorización para la ejecución del proyecto de investigación.
- Una vez obtenida la autorización se coordinó con los docentes del curso de Tutoría, para obtener su colaboración y con quienes se planificó el desarrollo de las sesiones educativas en las I.E.S, considerando el cronograma que se detalla en Anexo 11.

b) Ejecución:

El desarrollo de las sesiones educativas se realizó, bajo el cronograma elaborado, como se detalla a continuación:

- La primera semana de abril, se realizó la presentación personal a los estudiantes en cada salón de clases de 1<sup>er</sup> a 5<sup>to</sup> grado en horarios de tutoría en dichas instituciones. Se dio a conocer los objetivos de estudio, así mismo se obtuvo el asentimiento informado de los estudiantes para contar



con la autorización requerida, además se aplicó el Pre test mediante el instrumento “Lista de habilidades sociales”. (Anexo 1 y 2)

- Antes de recoger los instrumentos se verificó el completo llenado.
- Una vez recogido los instrumentos se procedió a codificar cada lista de evaluación de habilidades sociales, analizar, procesar la información y la obtención de los resultados, para luego llenarlo en la ficha de consolidación del Pre test. (Anexo 3 y 4).
- De la segunda hasta la cuarta semana de abril se desarrolló la sesión educativa sobre el área de Asertividad y Comunicación. (Anexo 12)
- De la segunda a cuarta semana de mayo se realizó la sesión educativa correspondiente al área de Autoestima. (Anexo 12)
- De la quinta semana de mayo a la segunda semana de junio se ejecutó la sesión educativa sobre el área de Toma de decisiones. (Anexo 12 )
- La tercera semana de junio se aplicó el Post test.

### **3.7 PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Procesamiento:

Se realizó las siguientes actividades:

- Codificación del instrumento
- Vaciado de datos a una sábana de Excel
- Elaboración de tablas porcentuales

Diseño estadístico:

Se utilizó:



- Paquete estadístico SPSS (Versión 22).
- Programa de MS EXCEL para tablas y gráficos.
- Programa de MS WORD para tipo de texto.

### **Análisis de los datos**

Para el análisis de los datos se aplicó la estadística y en la contrastación de la hipótesis se aplicó la prueba Z calculada para dos promedios.

Fórmula:

$$Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

Donde:

**Z<sub>C</sub>**: Z calculada

**$\bar{X}_1$** : Promedio pre test

**$\bar{X}_2$**  : Promedio post test

**S<sub>1</sub>**: Varianza pre test

**S<sub>2</sub>**: Varianza post test

**$n_1$  y  $n_2$**  :Número de estudiantes.

### **Nivel de significancia**

El nivel de significancia o error que elegimos es del 5% que es igual a 0.05.

### **Prueba de hipótesis:**

El objetivo de la prueba de hipótesis fue comprobar que los resultados obtenidos en el Post test son mayores a los resultados del Pre test por lo que se cumplieron los siguientes pasos:

Planteamiento de las hipótesis estadístico:



a) Hipótesis estadístico general

**H<sub>0</sub>:** El Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales **no es efectivo** en los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla 2019.

**H<sub>a</sub>:** El Programa Educativo de Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales **es efectivo** en los Estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla 2019.

b) Hipótesis estadísticas específicas

1. H<sub>0</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Asertividad no es efectivo.

H<sub>a</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Asertividad es efectivo.

2. H<sub>0</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Comunicación no es efectivo.

H<sub>a</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Comunicación es efectivo.

3. H<sub>0</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Autoestima no es efectivo.

H<sub>a</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Autoestima es efectivo.

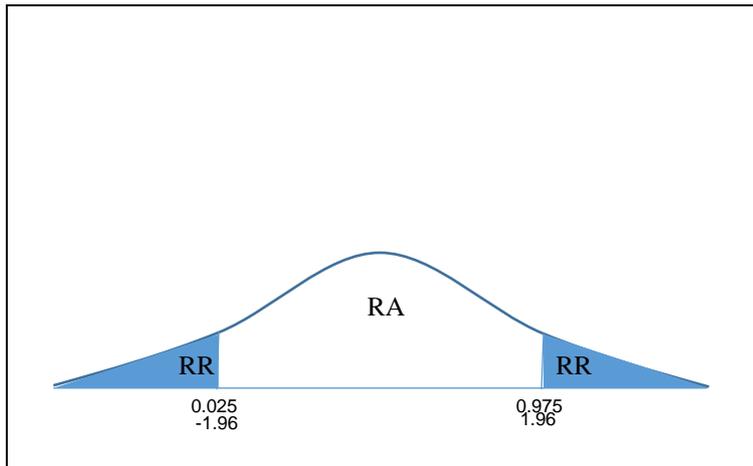
4. H<sub>0</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones no es efectivo.

H<sub>a</sub>: El Programa Educativo de Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones es efectivo.

**Regla de decisión:**

Si la  $Z_C$  (Z calculada)  $>$   $Z_t$  (Z tabulada), se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$  de lo contrario se acepta  $H_0$ .

**Región de aceptación y rechazo:**



Se dio un nivel de confianza del 95% y un error del 5% = 0.05, hallamos los siguientes resultados como se muestra en el gráfico.

Donde:

RR = Región de rechazo.

RA = Región de aceptación.

## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1 RESULTADOS

OG:

Tabla N° 1.

*Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales en Estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.*

Categorías	Habilidades Sociales			
	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
Muy bajo	0	0.0	0	0.0
Bajo	63	<b>37.5</b>	1	0.6
Promedio bajo	54	<b>32.1</b>	12	7.1
Promedio	28	16.7	21	12.5
Promedio alto	17	10.1	48	<b>28.6</b>
Alto	6	3.6	66	<b>39.3</b>
Muy alto	0	0.0	20	11.9
Total	168	100	168	100

**Fuente:** Test sobre habilidades sociales aplicado a los estudiantes de las I.E.S. del distrito de Atuncolla, 2019.

En la tabla se observa que, antes de la intervención sobre el desarrollo de Habilidades Sociales de los estudiantes en el Pre Test el **37.5%** y **32.1%** se ubicaban en la categoría Bajo y Promedio Bajo; luego de la intervención en el Post Test se ubican en la categoría Alto con **39.2%** y Promedio Alto con **28.6%**.

El análisis estadístico mediante la prueba de Z señala un valor calculado de  $Z_c=28.33$  que es superior al valor tabular de  $Z_t=1.96$ , por lo que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la nula; es decir el Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales es efectivo en estudiantes.



**OE1:**

**Tabla N° 2.**

*Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.*

<b>Habilidad Social</b>	<b>Asertividad</b>			
	<b>Pre Test</b>		<b>Post Test</b>	
<b>Categorías</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>	<b>N°</b>	<b>%</b>
Muy Bajo	0	0.0	0	0.0
Bajo	28	16.7	1	0.6
Promedio Bajo	77	<b>45.8</b>	19	11.3
Promedio	32	<b>19.1</b>	24	14.3
Promedio Alto	18	10.7	56	<b>33.3</b>
Alto	13	7.7	48	<b>28.6</b>
Muy Alto	0	0.0	20	11.9
Total	168	100	168	100

**Fuente:** Test sobre habilidades sociales aplicado a los estudiantes de las I.E.S. del distrito de Atuncolla, 2019.

Los resultados de la tabla muestran que, antes de la sesión educativa de Habilidades Sociales en el área de Asertividad, en el Pre Test el **45.8%** y **19.1%** de los estudiantes se ubicaron en la categoría Promedio Bajo y Promedio; en el post test se ubican en la categoría Promedio Alto y Alto con **33.3%** y **28.6%**.

El análisis estadístico mediante la prueba de Z señala un valor calculado de  $Z_c=12.72$  que es superior al valor tabular de  $Z_t=1.96$ , por lo que se acepta la  $H_a$ , es decir el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad es efectivo.

**OE2:****Tabla N° 3.**

*Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.*

Habilidad Social	Comunicación			
	Pre Test		Post Test	
Categorías	N°	%	N°	%
Muy Bajo	9	5.4	0	0.0
Bajo	35	20.8	3	1.8
Promedio Bajo	54	<b>32.1</b>	18	10.7
Promedio	36	<b>21.4</b>	27	16.0
Promedio Alto	26	15.5	53	<b>31.6</b>
Alto	7	4.2	52	<b>31.0</b>
Muy Alto	1	0.6	15	8.9
Total	168	100	168	100

**Fuente:** Test sobre habilidades sociales aplicado a los estudiantes de las I.E.S. del distrito de Atuncolla, 2019.

En la tabla, se evidencia el desarrollo de Habilidades Sociales en el área de Comunicación, en el Pre Test el **32.1%** y **21.4%** de los estudiantes se ubicaron en la categoría de Promedio Bajo y Promedio; después de la intervención en el Post Test se ubican en la categoría Promedio Alto y Alto con **31.6%** y **31.0%**.

El análisis estadístico mediante la prueba de Z señala un valor calculado de  $Z_c=12.29$  que es superior al valor tabular de  $Z_t=1.96$ , por lo que se acepta la  $H_a$ , es decir el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación es efectivo.



**OE3:**

**Tabla N° 4.**

*Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.*

Habilidad Social	Autoestima			
	Pre Test		Post Test	
	N°	%	N°	%
Muy Bajo	0	0.0	0	0.0
Bajo	45	<b>26.8</b>	0	0.0
Promedio Bajo	51	<b>30.4</b>	15	8.9
Promedio	39	23.2	27	16.1
Promedio Alto	22	13.1	60	<b>35.7</b>
Alto	9	5.4	46	<b>27.4</b>
Muy Alto	2	1.2	20	11.9
Total	168	100	168	100

**Fuente:** Test sobre habilidades sociales aplicado a los estudiantes de las I.E.S. del distrito de Atuncolla, 2019.

En la tabla se observa, el desarrollo de Habilidades Sociales en el área de Autoestima, antes de la intervención en el Pre Test el **30.4%** y **26.8%** de estudiantes se situaron en la categoría Promedio Bajo y Bajo; posterior a la intervención en el Post Test el **35.7%** y **27.4%** se ubican en la categoría Promedio Alto y Alto.

El análisis estadístico mediante la prueba de Z señala el valor calculado de  $Z_c=13.37$  que es superior al valor tabular de  $Z_t=1.96$ , por lo cual se acepta  $H_a$ , es decir el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima es efectivo.

**OE4:****Tabla N° 5.**

*Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.*

Habilidad	Toma de Decisiones			
	Pre Test		Post Test	
Social	N°	%	N°	%
Categorías				
Muy Bajo	1	0.6	0	0.0
Bajo	40	<b>23.8</b>	1	0.6
Promedio Bajo	76	<b>45.2</b>	29	17.3
Promedio	28	16.7	30	17.9
Promedio Alto	15	8.9	60	<b>35.7</b>
Alto	8	4.8	38	<b>22.6</b>
Muy Alto	0	0.0	10	5.9
Total	168	100	168	100

**Fuente:** Test sobre habilidades sociales aplicado a los estudiantes de las I.E.S. del distrito de Atuncolla, 2019.¿

La tabla evidencia que, el desarrollo de Habilidades Sociales en el área de Toma de decisiones en el Pre Test el **45.2%** y **23.8%** de estudiantes se encontraron en la categoría Promedio Bajo y Bajo; posterior a la intervención en el Post Test el **35.7%** y **22.6%** se ubican en la categoría Promedio Alto y Alto.

El análisis estadístico mediante la prueba de Z señala un valor calculado de  $Z_c=13.10$  que es superior al valor tabular de  $Z_t=1.96$ , por lo que se acepta la  $H_a$ , es decir el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones es efectivo.



## 4.2 DISCUSIÓN

Los resultados respecto al objetivo general en el Pre Test de habilidades sociales a nivel general evaluado las cuatro áreas que incluye Asertividad, Comunicación, Autoestima y Toma de decisiones, el mayor porcentaje de los estudiantes se encuentran dentro de la categoría Bajo; después de recibir las sesiones educativas programadas mejoraron significativamente a un nivel de categoría Alto. Además, se comprobó estadísticamente que la intervención educativa sobre desarrollo de habilidades sociales es **efectiva**. Al respecto MINSA considera que los que se encuentran en la categoría Bajo son considerados como personas con déficit de habilidades sociales, lo cual los sitúa como adolescentes en riesgo y los que se ubican en la categoría Alto son considerados como personas competentes en las habilidades sociales. <sup>(1)</sup>

Los resultados del presente estudio, concuerdan con el de Acuña, Facho y Velásquez, quienes al estudiar la “Efectividad de un Programa Educativo para fortalecer las Habilidades Sociales en niños en edad escolar, en una institución educativa de Chiclayo 2014”, determinaron que el programa educativo fue efectivo al elevar el puntaje de 153.57 a un promedio de 160.31.<sup>(2)</sup> Coincide también, con lo obtenido por Alcos y Apaza, quienes demostraron que los estudiantes después de recibir las sesiones educativas del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre habilidades sociales (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones), mejoraron significativamente sus habilidades sociales a un nivel superior entre Promedio, Promedio Alto, Alto y Muy Alto.<sup>(3)</sup> Igualmente presenta correspondencia con el estudio de Choque, quien demostró que la eficacia del programa educativo de habilidades para la vida, dirigido a los adolescentes de la Institución Educativa del distrito de Huancavelica, fue efectiva porque hubo un incremento significativo en las categorías. <sup>(60)</sup>



En el estudio los adolescentes que se ubican en la categoría Bajo, son considerados con déficit de desarrollo de habilidades sociales, esta situación puede atribuirse a la información superficial que brindan los docentes encargados del área de Tutoría respecto al tema, a la falta de profesionales capacitados, a la falta de intervención del sector salud e integración con el sector de educación. Estos resultados conllevan a que los estudiantes están propensos al fracaso, de seguir o imitar conductas negativas, tener poca autoconfianza y seguridad en sí mismo, deserciones escolares, a una inadecuada interrelación personal, familiar y a una baja autoestima. Tomando en cuenta que el desarrollo inadecuado de las habilidades sociales representa un problema en el desarrollo psicosocial del adolescente como en su estima personal y social, inseguridad en la toma de decisiones, problemas que repercutirán en su desarrollo personal y profesional, lo que podría provocar su propia autodestrucción y aislamiento social; situación que fue revertida con la aplicación del programa de intervención que permitió incrementar, reforzar y consolidar las habilidades sociales.

El incremento significativo de conocimientos obtenidos por los adolescentes podría deberse a la metodología empleada por las investigadoras, porque en las sesiones educativas se utilizaron una serie de estrategias como dinámicas, videos, lecturas, imágenes, sociodramas, diálogo, entre otros, donde los estudiantes fueron protagonistas de su aprendizaje a través de juegos o dinámicas, plenarias o discusiones, etc., donde las investigadoras fueron las facilitadoras para lograr este aprendizaje. Esta afirmación es corroborada por MINEDU, donde se plantea que el educador asume el papel de guía para desarrollar competencias y construir aprendizajes; además para este proceso de aprendizaje indica que es conveniente que las sesiones de aprendizaje deben responder a los tres momentos pedagógicos <sup>(14)</sup>; como el que se utilizó en el estudio. Además, la Dirección General de Promoción de la Salud propone que las habilidades sociales sean



trabajadas en las etapas de vida y escenarios de intervención: específicamente en el Programa de Promoción de la salud en Instituciones Educativas Saludables, debido a que las habilidades sociales facilitan la adquisición de conocimientos, el cambio de actitudes y la capacidad de incorporar nuevos hábitos y prácticas de salud. <sup>(1)</sup>

Los resultados en el área de **Asertividad** muestran que antes de ejecutar las sesiones educativas, en el **Pre test**, el mayor porcentaje de estudiantes se ubicaron en la categoría Promedio Bajo ya que la mayoría de estudiantes prefieren siempre mantenerse callado para evitarse de problemas porque sienten el temor a ser reprochados y criticados, cuando un amigo saca buena nota en el examen no le felicitan, cuando se sienten triste evitan contar lo que les sucede, a veces actúan insultando si un amigo habla mal de ellos, también cuando si uno de sus amigos falta a una cita acordada nunca le expresan su fastidio, si algo no les agrada no expresan, si una persona mayor les insulta no se defienden adecuadamente; y posterior a la sesión educativa en el **Post test** el mayor porcentaje de estudiantes se ubica en la categoría de Promedio Alto, porque al haber obtenido habilidades asertivas, los estudiantes están en la capacidad de actuar con confianza, expresarse con seguridad, ser correctos y comunicativos para evitar que nadie los hiera o dañe. (Ver anexo 5). Al respecto, Roca E. refiere que las personas con déficit de asertividad con frecuencia están tensas y pierden con facilidad el control de las situaciones y de sus propios recursos al enfrentarse a las relaciones interpersonales. Suelen presentar grandes problemas a la hora de comunicarse con los demás, pues practican comunicación unidireccional y no bidireccional por no permitir el feedback por parte de los demás. Son personas que se caracterizan por no escuchar a los demás. <sup>(27)</sup> Sin embargo en el Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares (2011), menciona que la asertividad no es innata se aprende en la escuela con la práctica, especialmente, cuando se interactúa con niños y adolescentes que están en una etapa de pleno desarrollo



y consolidación de conductas y modos de vida. Así mismo la asertividad es un derecho u obligación que los individuos deben desarrollar para expresar mejor sus sentimientos, deseos, intereses u opiniones, respetando a los demás y a sí mismos, de esta manera se logrará que el adolescente sea capaz de tomar sus propias decisiones y poseer autenticidad en su personalidad. <sup>(27)</sup>

Los resultados concuerdan con el estudio de Zela y Zona, quienes en su estudio denominado Programa Educativo del Ministerio de Salud en Habilidades Sociales de adolescentes en las Instituciones Educativas Secundarias Industrial N° 32 y Comercial N° 45 de Puno, reportaron que antes de la intervención en la dimensión de Asertividad los estudiantes se ubicaron en la categoría Promedio Bajo y posterior a la intervención los estudiantes se situaron en la categoría Muy Alto. <sup>(3)</sup>

Con el desarrollo de la sesión educativa sobre asertividad, se pudo evidenciar que existe cambios significativos en el comportamiento y actitud de los estudiantes. Por lo que se muestran tolerantes, aceptan sus errores y proponen corregirlos, se sienten seguros de sí mismo y se muestran capaces de responder a un ataque pacíficamente, expresan lo que les molesta, expresan fastidio si un amigo falta a una cita acordada, de la misma forma si una persona adulta les insulta se sienten capaces de defender sin agredirlo exigiendo sus derechos a ser respetados. Estas habilidades adquiridas es resultado de las estrategias como presentación de casos, desarrollo de trabajos grupales en el aula, discusión del tema y el uso de material audio visual.

En relación al área de **Comunicación**, en el **Pre test** se obtuvo que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en la categoría de Promedio Bajo; después de recibir las sesiones programadas en ambas instituciones mejoraron significativamente a un nivel de Promedio Alto. Con respecto a la escasa capacidad de comunicación el Centro



de integración juvenil, indica que cuando una persona no cuenta con habilidades de comunicación puede sentirse aislada, frustrada o poco valiosa, y tiene menos probabilidades de recibir ayuda o integrarse a algún grupo. Es muy importante que los adolescentes logren comunicarse de manera efectiva con sus iguales, pero también con los adultos. <sup>(38)</sup> Siendo la comunicación el fundamento de toda la vida social, si se suprime en un grupo social, el grupo deja de existir <sup>(1)</sup>. Una buena comunicación es el resultado de las habilidades aprendidas durante la infancia y la niñez, por la influencia positiva de los padres y educadores o también podría desarrollarse mediante un entrenamiento. El objetivo de la comunicación es brindar a las personas conocimientos y sentimientos mancomunados, intercambiar información y datos acerca de intereses compartidos. <sup>(37)</sup>

Los resultados obtenidos coinciden con la investigación de Zela y Zona, quienes en su estudio denominado Programa Educativo del Ministerio de Salud en Habilidades Sociales de adolescentes en las Instituciones Educativas Secundarias Industrial N° 32 y Comercial N° 45 de Puno, donde los resultados obtenidos describen que antes de la intervención en esta dimensión los estudiantes se encontraban en la categoría Promedio Bajo y posterior a la intervención se ubicaron en la categoría Alto. <sup>(3)</sup>

Los estudiantes que se ubican en la categoría Promedio Bajo son vulnerables a distraerse con facilidad cuando una persona les habla, no preguntan si no han entendido de lo que se les dice, se sienten cohibidas, con frecuencia realizan opiniones sin calcular las consecuencias; esta actitud sucede porque los estudiantes no ponen en práctica la habilidad de escuchar para una buena comunicación, no utilizan mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con los demás, tampoco saben diferenciar estilos de comunicación ante una conducta inadecuada. Esta actitud se traduce a que posiblemente en las instituciones educativas principalmente en los cursos de



Tutoría, de Persona familia y Relaciones Humanas no se imparten ni profundizan el tema. Sin embargo, los estudiantes que se ubican en la categoría Promedio Alto, podríamos atribuir al desarrollo de las sesiones educativas, por lo que la mayoría de los estudiantes ponen en práctica la habilidad de escuchar, miran a los ojos cuando alguien les habla, ya no se distraen fácilmente; antes de opinar ordenan sus ideas y piensan en las consecuencias, preguntan si se han dejado entender; utilizan un tono de voz adecuado y gestos para que le escuchen y entiendan mejor los demás. (Ver anexo 6)

Con respecto al área de **Autoestima**, en el **Pre test** se identificó que un buen número de los estudiantes se ubican en la categoría Promedio Bajo, y en el **Post test**, los estudiantes mejoraron significativamente, ubicándose en la categoría Promedio Alto. MINSA refiere que los estudiantes al ubicarse en la categoría Promedio Bajo están calificados como personas con habilidades sociales muy básicas y que requieren de un mayor incremento y reforzamiento para una mayor competencia; en consecuencia, los que se encuentran en Promedio Alto, son consideradas como personas con adecuadas habilidades sociales. Para lo cual recomienda incrementar el desarrollo de talleres de autoestima para adolescentes a fin de contribuir en el desarrollo saludable de los mismos.

(1)

Además, Azurdiá refiere, el no tener una autoestima positiva impide nuestro crecimiento psicológico, y cuando se posee, actúa como el sistema inmunológico de la conciencia, dándole resistencia, fortaleza y capacidad de generación. Cuando es baja disminuye la resistencia frente a las adversidades de la vida. <sup>(45)</sup>



En la literatura se menciona que la autoestima es el valor que los individuos que tienen de sí; la evaluación que hacen de sí mismo los lleva a aceptarse, aprobarse y a un sentimiento de valor propio, tienen una autoestima elevada; si se ven de manera negativa, su autoestima es baja. Un buen nivel de estima le permite a una persona a quererse, valorarse, respetarse; es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende también del ambiente familiar, social y educativo en el que este inserto y los estímulos que este le brinde.<sup>(40)</sup>

Los resultados obtenidos se asemejan con los de Alcos y Apaza, quienes en su trabajo de investigación “Efectividad del programa de habilidades sociales en adolescentes de la institución educativa secundaria Independencia – Puno 2010”, encontraron que la habilidad social menos desarrollada es la Autoestima con 23.4% en categoría Promedio bajo y 31.9% en la categoría Bajo; después de la intervención mejoran significativamente a categorías Promedio Alto a 23.4% y Alto a 34%.<sup>(61)</sup>

El desarrollo de autoestima, normalmente en el inicio de la adolescencia se produce un descenso, porque se siente menos satisfecho con su aspecto, debido a los cambios físicos y emocionales que experimenta. El adolescente comienza a preocuparse de no ser correspondido por la persona por la que se siente atraído, o por su grupo de pares. Si tiene experiencias de logros rememora la acción buena, su estima particular se incrementa. Si padece dificultades y situaciones adversas su autoestima baja. Sin embargo, mediante la sesión educativa desarrollada en los talleres de autoestima se promovió la escucha activa sobre los problemas personales de los participantes, experiencias o secretos, donde cada uno debía manifestar sus sentimientos respecto a sus compañeros. Todos fueron valorados y escuchados en el grupo. También los estudiantes han logrado comprender que se deben aceptarse tal como son y sentirse contento con su



aspecto físico, asimismo han logrado identificar sus características positivas y negativas; utilizar sus habilidades para cambiar sus conductas negativas y aparece el compromiso de ser mejores estudiantes, no rechazar la realización de las tareas de casa y evitar las acciones que puedan hacer daño a su salud. (Ver anexo 7)

Con respecto al área de **Toma de decisiones** se identificó que antes de la intervención en el **Pre test** el mayor porcentaje de estudiantes se ubicó en la categoría Promedio Bajo, este porcentaje se debe a que los adolescentes tienen dificultades para elegir alternativas positivas sobre situaciones cotidianas, esta forma de asumir las decisiones podría paralizar al adolescente en la asunción de riesgos en beneficio de su condición personal o profesional. Después de la intervención en el **Post test** hubo un incremento muy significativo en la categoría de Promedio Alto, por lo que serían considerados como personas competentes en dicha habilidad social.

Según MINSA, la inadecuada toma de decisiones conlleva a los(as) adolescentes al consumo de bebidas alcohólicas, embarazos a temprana edad, pandillaje, deserción escolar, etc., por ello, la toma de decisiones es una habilidad fundamental para cualquier actividad humana. Señala, además que la decisión acertada se inicia con un proceso de razonamiento lógico, de creatividad en la formulación de ideas e hipótesis, evaluando los probables resultados, para así evitar la mala decisión que traen consecuencias para la vida en futuro. <sup>(1)</sup>

Este resultado es similar al desarrollado por Alcos y Apaza, quienes en su trabajo de investigación “Efectividad del programa de habilidades sociales en adolescentes de la institución educativa secundaria Independencia – Puno 2010”, señalan que la habilidad social menos desarrollada es la Toma de Decisiones con 25.5% en categoría Promedio



Bajo; y después de la intervención mejoraron significativamente a categorías Promedio Alto a 19.1%.<sup>(61)</sup>

Los resultados obtenidos en esta dimensión son atribuidos al proceso decisorio que realizan los adolescentes de manera mecánica e inadecuada, porque en muchos casos no identifican el problema de manera efectiva y mucho menos se distinguen las alternativas y consecuencias de la toma de decisiones, de modo que se limita el desarrollo personal de los adolescentes, lo mismo que influirá de manera negativa en la salud y bienestar del mismo. Del mismo modo en esta etapa de vida no se sienten capaces de solucionar sus problemas por sí solos por lo que buscan ayuda para la toma de sus decisiones y en la vida cotidiana no saben cómo hacer, actuar o seguir sobre una situación determinada; sus decisiones están afectadas por factores como la edad y la presión de los compañeros; porque aún son dependientes de sus padres o de la opinión de los demás.

Tomando en que la toma de decisiones es una habilidad fundamental para los estudiantes, posterior a la intervención tienen la capacidad de conocer y aplicar el proceso de toma de decisiones, frente a un problema dando varias soluciones y las posibles consecuencias de sus decisiones. Además, realizan un diagnóstico personal que les permite identificar sus fortalezas y sus debilidades; también realizaron su proyecto de vida, toman las decisiones del camino a seguir para lograr sus metas que se proponen y vivirlo como se proyectaron, basados en su realidad. (Anexo 8) Así mismo, la habilidad en la toma de decisiones influyó positivamente en la salud y bienestar de los adolescentes, ya que llegaron a contrarrestar la presión de los pares, el estrés, frente a decisiones como la del inicio de la vida sexual, uso de drogas principalmente el alcohol; y prevenir otras conductas que ponen en riesgo la integridad personal como el suicidio, violencia.



Se concluye que los adolescentes después de recibir las sesiones programadas sobre las Habilidades Sociales (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones) en las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, mejoraron a un nivel de Promedio Alto, Alto y Muy Alto; lo que se puede atribuir que los adolescentes escolares, durante el desarrollo de las sesiones mostraron interés, participaron activamente y las técnicas utilizadas como: la técnica ilustrativa explicativa, reproductiva, lluvia de ideas y uso de material didáctico (cartillas, laminas, fotografías y videos) lo que les permitió fortalecer sus habilidades sociales.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** El Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales, es **efectivo**. Corroborado estadísticamente mediante la prueba Z donde el valor calculado fue ( $Z_c= 28.33$ ) mayor al valor crítico ( $Z_t= 1.96$ ). Por lo que se rechaza la  $H_o$  y se acepta la  $H_a$ , es decir el Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales es efectivo en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del Distrito de Atuncolla.

**SEGUNDA:** En el área de Asertividad, antes de la sesión educativa los estudiantes se ubicaron en la categoría Promedio Bajo; posterior a la intervención el mayor porcentaje se encuentran en la categoría Promedio Alto. Estadísticamente se comprobó mediante la prueba Z donde el valor calculado es ( $Z_c= 12.72$ ) mayor al valor crítico ( $Z_t= 1.96$ ). Por lo que se acepta la  $H_a$ . Significa que el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad es efectivo.

**TERCERA:** Referente al área de Comunicación, antes de la sesión educativa los estudiantes se ubicaron en la categoría Promedio Bajo; posterior a la intervención el mayor porcentaje se encuentran en la categoría Promedio Alto. Demostrándose mediante la prueba Z donde el valor calculado es ( $Z_c= 12.29$ ) mayor al valor crítico ( $Z_t= 1.96$ ). Por tanto, se acepta la  $H_a$ . Es decir que el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación es efectivo.

**CUARTA:** Respecto al área de Autoestima, antes de la sesión educativa los estudiantes se ubicaron en la categoría Promedio Bajo; posterior a la intervención el



mayor porcentaje se encuentran en la categoría Promedio Alto. Corroborando mediante la prueba Z donde el valor calculado es ( $Z_c= 13.37$ ) mayor al valor crítico ( $Z_t= 1.96$ ). Por lo tanto, se acepta la  $H_a$ . Lo que significa que el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima es efectivo.

**QUINTA:** En el área de Toma de decisiones, antes de la sesión educativa los estudiantes se ubicaron en la categoría Promedio Bajo; posterior a la intervención el mayor porcentaje se encuentran en la categoría Promedio Alto. Se comprobó estadísticamente mediante la prueba Z donde el valor calculado es ( $Z_c= 13.10$ ) mayor al valor crítico ( $Z_t= 1.96$ ). Por lo que se acepta la  $H_a$ . Es decir que el Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones es efectivo.



## VI. RECOMENDACIONES

### **A los docentes encargados del área de Tutoría de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla:**

- En el área de Tutoría que se desarrollen Programas Educativos tomando en consideración al desarrollo de habilidades sociales (toma de decisiones, asertividad, comunicación y autoestima) con el fin de, mantener y/o incrementar; asimismo en escuela de padres capacitar a los padres de familia con temas referentes sobre habilidades sociales.

### **Al profesional de enfermería del establecimiento de salud del distrito de Atuncolla:**

- Dar utilidad al Manual de Habilidades Sociales en adolescentes, utilizando técnicas educativas como: ilustrativa, explicativa, reproductiva, lluvia de ideas y uso del material didáctico, hasta el término de la etapa de la adolescencia. Para así ver los logros y cambios obtenidos a largo plazo en los estudiantes de las Instituciones Educativas Secundarias del distrito.
- Brindar capacitaciones constantes a los docentes de las instituciones educativas, enseñando el uso adecuado del Manual de Habilidades Sociales que es de mucha utilidad para esta etapa de vida.

### **A los egresados de la facultad de enfermería:**

- Realizar trabajos de investigación en la etapa de la adolescencia, con técnicas educativas como: ilustrativa, explicativa, reproductiva, lluvia de ideas y uso del material didáctico, consideradas en el Manual de Habilidades Sociales, porque permite que capten de la mejor manera lo que se les da a conocer, ya que esta etapa es la más vulnerable a los factores de riesgo, cambios físicos y psicosociales que se presenta.



- Utilizar el Manual de Habilidades Sociales en adolescentes siguiendo todos sus momentos y pautas, ya que está demostrado su efectividad.
- Realizar estudios de investigación con factores que intervienen como: el clima socio - familiar en la toma de decisiones, autoestima, comunicación y asertividad.
- Realizar estudios comparativos sobre habilidades sociales entre instituciones educativas de ámbito rural y urbano.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dirección General de Promoción de la Salud – MINSA. Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares. Lima, 2005. [En línea]. [Fecha de último acceso: 10 de agosto del 2019]. Disponible en:  
[http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170\\_adolesc.pdf?fbclid=IwAR3wBnQztSTpiXEKbXKjoGCfxFZ0SOanvEqJ9PGEbi\\_RfQpVW2s9J4Mo59Q](http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolesc.pdf?fbclid=IwAR3wBnQztSTpiXEKbXKjoGCfxFZ0SOanvEqJ9PGEbi_RfQpVW2s9J4Mo59Q)
2. Acuña C., Facho E., Velásquez L. Efectividad de un Programa Educativo para fortalecer las Habilidades Sociales en niños en edad escolar en una Institución Educativa, Chiclayo-2014. [Tesis]. [En línea]. [Fecha de último acceso: 27 de noviembre del 2019]. Disponible en: [repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/63](http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/63)
3. Zela Y., Zona Y. Programa Educativo del Ministerio de Salud en Habilidades Sociales de adolescentes en las Instituciones Educativas Secundarias Industrial N° 32 y Comercial N° 45 – Puno, 2014 [Tesis] Facultad de Enfermería UNA – Puno; 2014.
4. Ministerio de Educación. Habilidades sociales en escolares del Perú: Oficina de Tutoría y Prevención Integral. Lima; 2003
5. MINSA. Documento Técnico Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú [En línea]; 2017. [Visitado el 20 de Diciembre del 2019] disponible en:  
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
6. Equipo de Seguimiento Concertado a las Políticas de Salud Sub Grupo Prevención del Embarazo en Adolescentes. Lima: Mesa de concertación para lucha contra de pobreza.2016. Reporte N° 4-2016-SC/MCLCP.



7. Correo, Puno [En línea]; 2019. Disponible en:  
<http://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/puno-sube-760-casos-embarazos-adolescentes-n251828>.
8. Velázquez A. Habilidades sociales en adolescentes en la Institución Educativa Secundaria San Andrés de Atuncolla. [Tesis] Universidad Nacional del Altiplano. Facultad de Enfermería. Puno, 2009.
9. Paredes C. Relación entre Habilidades Sociales y el Rendimiento Académico en Adolescentes de la I.E.S. San Andrés de Atuncolla. [Tesis] Universidad Nacional del Altiplano. Facultad de Enfermería. Puno, 2012.
10. Diccionario de conceptos básicos. (En línea) 2007 (Fecha de acceso 20 de agosto del 2019). Disponible en:  
<http://www.uwex.edu/ces/latino/pde/documents/DiccionariodeConceptosBasicos.pdf>. Pg.1.
11. Definición de programa educativo – que es, significado y concepto [Internet]. México 2010 consultado el 19 de diciembre del 2018] disponible en:  
<http://definicion.De/programa-educativo/#ixzz2gfZTMgcs>.
12. Diccionario de conceptos básicos. (En línea) 2007 (Fecha de acceso 20 de agosto del 2019). Disponible en:  
<http://www.uwex.edu/ces/latino/pde/documents/DiccionariodeConceptosBasicos.pdf>. Pg.1.
13. Frek J., Col. Dirección de salud reproductiva. Dirección general de salud. Lima; 2010.
14. MINEDU. Guía para la promoción de estilos de vida saludables en educación secundaria [En línea] Lima, 2005 [Visitado 20 de julio del 2019] disponible en:



- <http://ditoe.minedu.gob.pe/proyecto/files/ProyectoEVS/Primaria/GuiaPrimaria.pdf>
15. Orientaciones para la atención integral de salud del adolescente en el primer nivel de atención. Documento técnico. 1ª edición Perú, 2007.
  16. Ministerio de Salud. Manual De Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares. Dirección de salud de promoción de la salud. Vol. 1. 1º ed. Perú. 2007.
  17. Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible. Documento técnico. 1º ed. Perú, 2011 [En línea] Lima, 2011 [Visitado 15 de junio del 2019] disponible en: [bvs.minsa.gob.pe](http://bvs.minsa.gob.pe).
  18. Intervención educativa infantil. (En línea) 2013 (Fecha de acceso 10 de Enero 2019). Disponible en:  
<http://didacticaeducacioninfantil.wikispaces.com/introducci%C3%B3n++El+contexto+de+la+Educaci%C3%B3n+infantil>.
  19. Vargas L. Técnicas participativas para la educación popular. ed. Perú – Lima, editorial Alforga; 1996.
  20. Ovejero A. Las habilidades sociales y su entrenamiento. España; 1990.
  21. Martínez D., Sanz Y. Entrenamiento en las Habilidades Sociales aplicada a jóvenes tímidos. Cuba: 2001.
  22. Caballo E. Manual de técnicas de terapia y modificación de conductas. España. S. A: 1993.
  23. Habilidades para la vida. [Internet]. España; 2008 [consulta 10 de setiembre 2019]. Disponible en:  
<http://www.minsa.gob.pe/servicios/susaludesprimero/adolescentehabilidades.asp>



24. Piaget J, Inhelder B. El pensamiento del adolescente. En: De la Lógica del niño a la lógica del adolescente. Barcelona. Weissmann P.: Adolescencia Universidad Nacional Mar del Plata, Argentina. Revista Iberoamericana de Educación (ISSN: 1681 – 5653). Paidós: 1985
25. MINSA. Factores que facilitan la atención en Salud Mental. Lima. Perú; 2005.
26. Hidalgo C. Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de Psicología. Bogotá- Colombia; 1990.
27. Roca E. Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional. 4<sup>ta</sup> ed. Valencia; 2014.
28. Combs S. Habilidades sociales en adolescentes. España; 1977.  
  
[&hl=es#v=onepage&q&f=](#)
29. Habilidades Sociales [Intenet]. Perú-Lima: 2007 [consulta el 10 de agosto de 2019]. Disponible en:  
  
<http://www.minsa.gob.pe/portal/servicios/susaludesprimero/adolescente/adol-habilidades.asp>
30. Bravo A., Martínez V., Mantilla L. Habilidades para la vida, una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá; Fe y Alegría; 2003.
31. Caballo V. Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales 3°.Madrid; siglo XXI de España, 1999.
32. Martí E. Psicología del desarrollo: el mundo del adolescente. México; alfaomega grupo editor. 2005
33. MINSA. Factores que facilitan la atención en salud mental. Lima. Perú: modulo 3; 2005.
34. Pacheco B, Huarsaya S. Personalidad autoestima y conocimiento personal. En: excelencia personal una perspectiva al futuro. Puno. Sol brillante; 2009.



35. Choque R. Eficacia del Programa Educativo de Habilidades para la Vida en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Huancavelica 2006. [Tesis en línea] Lima, 2007. [Visitado el 20 de agosto del 2019] disponible en: [http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642009000200002&lng=es&nrm](http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642009000200002&lng=es&nrm)
36. Salado A. Habilidades sociales. Asertividad: actividades en el aula. [En línea] España, 2010:2 [Visitado el 22 de julio del 2019] disponible en: <http://www.eduinnova.es/abril2010/asertividad.pdf>
37. Instituto de formación y estudios sociales (IFES). Manual del alumno: comunicación y atención al paciente módulo II. Madrid: Editorial junta de Andalucía; 2004.
38. Centros de integración juvenil. Habilidades para la vida en la prevención de adicciones, [revista en internet]. 2009. [acceso 10/11/18] disponible en: <http://diocesisdetepic.mx/la-senda/habilidades-para-la-vida-en-la-prevencion-de-adicciones/>.
39. Hidalgo C., Abarca. N. Comunicación interpersonal. 3<sup>o</sup> ed. Alfa y Omega. 1999.
40. Instituto Nacional de Salud Mental. “Honorio Delgado- Hidayo Noguchi”. Toma de decisiones (en línea) 2006. (Acceso 12 de noviembre del 2018). Disponible en: <https://www.slideshare.net/consultoriauniversidad/toma-de-decisionespresentation>.
41. Fundación formación y empleo “Miguel Escalera”. FOREM. Guía de desarrollo personal y social para la intervención con jóvenes. Madrid: Edición Paralelo S.A; 1999.
42. Harry D. Problemas de la adolescencia: Guía Práctica para el profesorado y familia. ediciones Narcea; 2002.



43. Maggio E. Autoestima. Disponible en: [www.google.com](http://www.google.com). 2019.
44. Moragas M. Sociología de la Comunicación de Masas. II. 1993.
45. Azurdia E. Importancia de la autoestima positiva en el desarrollo de la personalidad en niños y adolescentes. Informe final de investigación. Escuela de ciencias psicológicas. Guatemala; 2007.
46. Valles A, Valles C. Las habilidades sociales en la escuela; instituto de orientación psicológica EOS. 2da Edición. Editorial plaza. España; 2004.pag.109.50. Moos, R. manual preliminar combinado: el trabajo de la familia y el entorno. Consultoría psicológica; 1974.
47. Felman R. Autoestima para niños: juegos, actividades, recursos, experiencias creativas, Madrid: Narcea edición; 2002.
48. Sierra D. Toma de decisiones en los adolescentes. [en línea] 2008 (acceso 12 /11/18) disponible en: <http://kosio.blogspot.com/2009/05/toma-de-decisiones-enlos-adolescentes.html>.
49. Rubio H. Toma de decisiones [en línea].2003 (acceso 13 de noviembre del 2018).
50. Marcuello A. “La toma de decisiones un método para resolver problemas de forma autónoma y responsable. [En línea] España, 2009. [Visitado 20 de setiembre del 2019] disponible en:  
<http://www.buenastareas.com/ensayos/Informacion/433235.html>
51. Martínez V. La buena educación. [En línea] Barcelona. 2007. [Visitado el 29 de agosto del 2019] Disponible en:  
<http://books.google.com.pe/books?id=...0educacion&f=false>.
52. MINSA. Guía de rotafolio para personal de salud. Creciendo saludablemente en la familia “prevención de VIH y SIDA”. Lima. Perú; 2005.



53. Hanter S. La construcción del Self. El desarrollo y sociocultural. Fundaciones New York; 2012
54. MINSA: Salud de las y los adolescentes Peruanos. Ubicándolos y Ubicándonos [En línea]; 2009. [Acceso: el 23 de Agosto del 2019]. Disponible en: [http://www.minsa.gob.pe/portada/ciudadanos/boletin\\_Adolescentes/boletin012010.pdf](http://www.minsa.gob.pe/portada/ciudadanos/boletin_Adolescentes/boletin012010.pdf).
55. Camacho C, Camacho M. Habilidades sociales en adolescencia. España: Revista Profesional de Terapia Cognitiva – Conductual; 2005.
56. Lavaje J. Adolescencia y Personalidad. Editorial bonum; 1996.
57. Pérez M. Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para afrontamiento a su entorno inmediato. Tesis para doctorado. Bolivia-La Paz. 2008
58. Cabrera V. Desarrollo de Habilidades Sociales en adolescentes varones de 15 a 18 años del Centro Municipal de Formación Artesanal Huancavilca de la ciudad de Guayaquil-2012. [Tesis para Licenciatura en Psicología]. Ecuador. Universidad de Guayaquil; 2012.
59. Navarro R. Desarrollo de habilidades sociales y su relación con la edad de los adolescentes de 1ro a 5to de secundaria en la institución educativa Coronel Bolognesi Tacna Perú 2013. [Tesis para Licenciatura en Enfermería]. Tacna. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2014.
60. Choque R. Eficacia del Programa Educativo de Habilidades para la Vida en adolescentes de una Institución Educativa del distrito de Huancavelica 2006. [Tesis en línea] Lima, 2007:22 [Visitado el 20 de agosto del 2019] disponible en: [http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642009000200002&lng=es&nrm](http://www.scielo.unal.edu.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642009000200002&lng=es&nrm)



61. Alcos Y., Apaza M. Efectividad del programa de habilidades sociales en adolescentes de la institución educativa independencia – Puno 2010 [Tesis] facultad de enfermería UNA – Puno; 2010.
62. Ramos. M. Lista de evaluación de habilidades sociales aplicado a los adolescentes de las I.E.S. Perú Birf - Juliaca e Independencia Nacional -Puno 2011. [Tesis para Licenciatura en Enfermería]. Puno. Universidad Nacional del Altiplano; 2012.
63. Mamani J. “Habilidades Sociales y Conductas de riesgo en los adolescentes escolares de la Institución Educativa Secundaria José Antonio Encinas, Juliaca – 2016”. [Tesis para Licenciatura en Enfermería]. Puno. Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
64. Hernández R., Fernández C., Baptista P. Metodología de la investigación. 6ta Ed. México: McGraw-PILL; 2014.



## ANEXO



## ANEXO 1.

### ASENTIMIENTO INFORMADO

Tenga Ud. Buen día, somos bachilleres de la facultad de Enfermería de la universidad nacional del altiplano-Puno. En la actualidad nos encontramos realizando un trabajo de investigación sobre Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla – 2019, para ello quisiéramos contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de un pre test, proceso de intervención y la aplicación del post test del cuestionario de Habilidades Sociales. En caso que tenga alguna duda con respecto a alguna pregunta se le explicara cada una de ellas.

Mediante la firma de este documento.

Yo..... Acepto participar en la investigación titulada “EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO DEL MINISTERIO DE SALUD SOBRE DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS SECUNDARIAS DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA - 2019.” considerando que los resultados de este estudio serán en beneficio mío y para mejorar los programas de promoción de la salud y del adolescente.

.....

FIRMA DEL ESTUDIANTE



ANEXO 2.



**CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES**

**INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

**FACULTAD DE ENFERMERÍA**

**Escuela Profesional de Enfermería**

**Lista de Evaluación de Pre Test y Post Test de Habilidades Sociales**

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ OCUPACION: \_\_\_\_\_

GRADO Y SECCIÓN: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, encontrarás una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, señala tu respuesta marcando con una X uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

CS= CASI SIEMPRE

S = SIEMPRE

Recuerda que: tu sinceridad es muy importante, no hay respuestas buenas ni malas, asegúrate de contestar todas.

<b>ASERTIVIDAD ( 1-12 ITEMS) – HABILIDAD</b>	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2. Si un amigo (a) habla mal de mí le insulto.					
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera					
4. Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5. Agradezco cuando alguien me ayuda					
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.					
7. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi fastidio.					
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa					
9. Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo negativo que no me agrada.					
10. Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetada.					
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					



<b>COMUNICACIÓN (13-21 ITEMS)-HABILIDAD</b>	<b>n</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20. Si estoy “nervioso (a)” trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					

<b>AUTOESTIMA (22-33 ITEMS) – HABILIDAD</b>	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
22. Evito hacer cosas que pueda dañar mi salud.					
23. No me siento contento(a) con mi aspecto físico.					
24. Me gusta verme arreglado(a).					
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a).					
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.					
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					
28. Puedo hablar sobre mis temores.					
29. Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30. Comparto mis alegrías con mis amigos(as).					
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos(as).					
33. Rechazo hacer las tareas de casa.					

<b>TOMA DE DECISIONES(34-42)-HABILIDADES</b>	<b>N</b>	<b>RV</b>	<b>AV</b>	<b>CS</b>	<b>S</b>
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema.					
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36. Pienso en las posibilidades consecuencias de mis decisiones.					
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38. Hago planes para mis vacaciones					
39. Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro.					
40. Me cuesta decir no por miedo a ser criticado.					
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados(as)					
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

Fuente: Ministerio de Salud. Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares 2011.



### ANEXO 3.

#### CLAVES DE RESPUESTA DE LA LISTA DE EVALUACION DE HABILIDADES SOCIALES

HABILIDAD	N	RV	AV	CS	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.	5	4	3	2	1
2. Si un amigo (a) habla mal de mí le insulto.	5	4	3	2	1
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera	1	2	3	4	5
4. Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.	5	4	3	2	1
5. Agradezco cuando alguien me ayuda	1	2	3	4	5
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.	1	2	3	4	5
7. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi fastidio.	1	2	3	4	5
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa	5	4	3	2	1
9. Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo negativo que no me agrada.	1	2	3	4	5
10. Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetada.	1	2	3	4	5
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.	5	4	3	2	1
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.	1	2	3	4	5
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.	5	4	3	2	1
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.	1	2	3	4	5
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.	1	2	3	4	5
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.	5	4	3	2	1
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.	1	2	3	4	5
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.	1	2	3	4	5
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.	5	4	3	2	1
20. Si estoy “nervioso (a)” trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.	1	2	3	4	5
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.	1	2	3	4	5
22. Evito hacer cosas que pueda dañar mi salud.	1	2	3	4	5
23. No me siento contento(a) con mi aspecto físico.	5	4	3	2	1



24. Me gusta verme arreglado(a).	1	2	3	4	5
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a).	1	2	3	4	5
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.	5	4	3	2	1
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.	1	2	3	4	5
28. Puedo hablar sobre mis temores.	1	2	3	4	5
29. Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.	5	4	3	2	1
30. Comparto mis alegrías con mis amigos(as).	1	2	3	4	5
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.	1	2	3	4	5
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos(as).	1	2	3	4	5
33. Rechazo hacer las tareas de casa.	5	4	3	2	1
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema.	1	2	3	4	5
35. Dejo que otros decidan por mi cuando no puedo solucionar un problema.	5	4	3	2	1
36. Pienso en las posibilidades consecuencias de mis decisiones.	1	2	3	4	5
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.	5	4	3	2	1
38. Hago planes para mis vacaciones	1	2	3	4	5
39. Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro.	1	2	3	4	5
40. Me cuesta decir no por miedo a ser criticado.	5	4	3	2	1
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados(as)	1	2	3	4	5
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	1	2	3	4	5

Fuente: Ministerio de Salud. Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares 2011.



#### ANEXO 4.

### FICHA DE CONSOLIDADO DE HABILIDADES SOCIALES PRE TEST EN LA INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA

N°	Asertividad		Comunicación		Autoestima		Toma de Decisiones		Total	
	Ptje	Categ.	Ptje	Categ.	Ptje	Categ.	Ptje	Categ.	Ptje	Categ.
1	33	Promedio Bajo	24	Bajo	30	Bajo	20	Bajo	107	Bajo
2	34	Promedio Bajo	21	Bajo	34	Bajo	25	Promedio Bajo	114	Bajo
3	32	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	35	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	120	Bajo
4	33	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	34	Bajo	23	Bajo	118	Bajo
5	36	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	44	Promedio	33	Promedio	141	Promedio Bajo
6	38	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	35	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	129	Promedio Bajo
7	31	Bajo	28	Promedio Bajo	30	Bajo	26	Promedio Bajo	115	Bajo
8	30	Bajo	29	Promedio Bajo	40	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	127	Promedio Bajo
9	36	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	34	Bajo	29	Promedio Bajo	128	Promedio Bajo
10	38	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	34	Bajo	30	Promedio	130	Promedio Bajo
11	35	Promedio Bajo	30	Promedio	40	Promedio Bajo	30	Promedio	135	Promedio Bajo
12	39	Promedio	26	Promedio Bajo	39	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	131	Promedio Bajo
13	41	Promedio	27	Promedio Bajo	43	Promedio	34	Promedio alto	145	Promedio
14	37	Promedio Bajo	23	Bajo	36	Promedio Bajo	17	Muy Bajo	113	Bajo
15	38	Promedio Bajo	30	Promedio	37	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	133	Promedio Bajo
16	33	Promedio Bajo	30	Promedio	48	Promedio Alto	23	Bajo	134	Promedio Bajo
17	38	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	45	Promedio	28	Promedio Bajo	137	Promedio Bajo
18	34	Promedio Bajo	30	Promedio	50	Promedio alto	25	Promedio Bajo	139	Promedio Bajo
19	36	Promedio Bajo	30	Promedio	47	Promedio Alto	23	Bajo	136	Promedio Bajo
20	31	Bajo	25	Promedio Bajo	34	Bajo	27	Promedio Bajo	117	Bajo
21	37	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	50	Promedio alto	33	Promedio	146	Promedio
22	23	Bajo	21	Bajo	28	Bajo	18	Muy Bajo	90	Bajo
23	34	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	29	Bajo	27	Promedio Bajo	115	Bajo
24	43	Promedio Alto	37	Alto	28	Bajo	20	Bajo	128	Promedio Bajo
25	30	Bajo	23	Bajo	35	Promedio Bajo	21	Bajo	109	Bajo
26	39	Promedio	19	Bajo	38	Promedio Bajo	24	Bajo	120	Bajo
27	35	Promedio Bajo	24	Bajo	35	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	119	Bajo
28	41	Promedio	25	Promedio Bajo	37	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	132	Promedio Bajo



29	36	Promedio Bajo	20	Bajo	33	Bajo	31	Promedio	120	Bajo
30	36	Promedio Bajo	30	Promedio	34	Bajo	23	Bajo	123	Bajo
31	38	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	31	Bajo	25	Promedio Bajo	120	Bajo
32	37	Promedio Bajo	21	Bajo	34	Bajo	29	Promedio Bajo	121	Bajo
33	34	Promedio Bajo	21	Bajo	32	Bajo	22	Bajo	109	Bajo
34	30	Bajo	23	Bajo	31	Bajo	21	Bajo	105	Bajo
35	35	Promedio Bajo	23	Bajo	29	Bajo	22	Bajo	109	Bajo
36	30	Bajo	23	Bajo	35	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	116	Bajo
37	34	Promedio Bajo	21	Bajo	30	Bajo	25	Promedio Bajo	110	Bajo
38	33	Promedio Bajo	24	Bajo	34	Bajo	23	Bajo	114	Bajo
39	40	Promedio	31	Promedio	42	Promedio	29	Promedio Bajo	142	Promedio
40	33	Promedio Bajo	15	Muy Bajo	36	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	110	Bajo
41	40	Promedio	29	Promedio Bajo	33	Bajo	26	Promedio Bajo	128	Promedio Bajo
42	37	Promedio Bajo	33	Promedio alto	28	Bajo	19	Bajo	117	Bajo
43	34	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	32	Bajo	21	Bajo	113	Bajo
44	42	Promedio Alto	32	Promedio	45	Promedio	26	Promedio Bajo	145	Promedio
45	45	Alto	34	Promedio Alto	48	Promedio alto	26	Promedio Bajo	153	Promedio Alto
46	32	Bajo	32	Promedio	34	Bajo	31	Promedio	129	Promedio Bajo
47	47	Alto	34	Promedio Alto	48	Promedio Alto	36	Promedio Bajo	165	Alto
48	37	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	42	Promedio	29	Promedio Bajo	136	Promedio Bajo
49	39	Promedio	34	Promedio alto	51	Alto	26	Promedio Bajo	150	Promedio
50	40	Promedio	35	Promedio Alto	50	Promedio alto	31	Promedio	156	Promedio Alto
51	42	Promedio Alto	31	Promedio	50	Promedio Alto	34	Promedio Alto	157	Promedio Alto
52	41	Promedio	30	Promedio	39	Promedio Bajo	19	Bajo	129	Promedio Bajo
53	48	Alto	37	Alto	46	Promedio	32	Promedio	163	Promedio Alto
54	41	Promedio	34	Promedio Alto	45	Promedio	29	Promedio Bajo	149	Promedio
55	43	Promedio Alto	34	Promedio Alto	51	Alto	39	Alto	167	Alto
56	40	Promedio	34	Promedio Alto	36	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	135	Promedio Bajo
57	42	Promedio Alto	31	Promedio	48	Promedio alto	26	Promedio Bajo	147	Promedio
58	48	Alto	36	Alto	53	Alto	31	Promedio	168	Alto
59	42	Promedio Alto	34	Promedio Alto	46	Promedio	37	Alto	159	Promedio Alto
60	40	Promedio	35	Promedio alto	49	Promedio alto	32	Promedio	156	Promedio Alto
61	38	Promedio Bajo	30	Promedio	48	Promedio alto	37	Alto	153	Promedio Alto



62	38	Promedio Bajo	23	Bajo	35	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	124	Bajo
63	48	Alto	30	Promedio	47	Promedio alto	32	Promedio	157	Promedio Alto
64	42	Promedio Alto	31	Promedio	51	Alto	34	Promedio alto	158	Promedio Alto
65	42	Promedio Alto	38	Alto	55	Muy Alto	32	Promedio	167	Alto
66	40	Promedio	21	Bajo	36	Promedio Bajo	19	Bajo	116	Bajo
67	34	Promedio Bajo	19	Muy Bajo	30	Bajo	20	Bajo	103	Bajo
68	40	Promedio	19	Muy Bajo	36	Promedio Bajo	23	Bajo	118	Bajo
69	36	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	44	Promedio	27	Promedio Bajo	134	Promedio Bajo
70	32	Bajo	20	Bajo	28	Bajo	29	Promedio Bajo	109	Bajo
71	29	Bajo	28	Promedio Bajo	29	Bajo	18	Muy Bajo	104	Bajo
72	40	Promedio	29	Promedio Bajo	25	Bajo	18	Muy Bajo	112	Bajo
73	30	Bajo	35	Promedio Alto	48	Promedio alto	28	Promedio Bajo	141	Promedio Bajo
74	33	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	42	Promedio	35	Promedio alto	135	Promedio Bajo
75	29	Bajo	25	Promedio Bajo	41	Promedio Bajo	36	Promedio alto	131	Promedio Bajo
76	31	Bajo	26	Promedio Bajo	35	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	118	Bajo
77	40	Promedio	24	Bajo	33	Bajo	25	Promedio Bajo	122	Bajo
78	37	Promedio Bajo	23	Bajo	32	Bajo	25	Promedio Bajo	117	Bajo
79	34	Promedio Bajo	21	Bajo	33	Bajo	21	Bajo	109	Bajo
80	40	Promedio	31	Promedio	35	Promedio Bajo	13	Muy Bajo	119	Bajo
81	37	Promedio Bajo	33	Promedio Alto	42	Promedio	38	Alto	150	Promedio
82	30	Bajo	24	Bajo	33	Bajo	27	Promedio Bajo	114	Bajo
83	36	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	35	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	126	Bajo
84	34	Promedio Bajo	18	Muy Bajo	32	Bajo	24	Bajo	108	Bajo
85	43	Promedio alto	30	Promedio	55	Muy Alto	33	Promedio	161	Promedio Alto
86	35	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	35	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	122	Bajo
87	35	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	37	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	126	Bajo
88	39	Promedio	29	Promedio Bajo	49	Promedio Alto	33	Promedio	150	Promedio
89	37	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	44	Promedio	32	Promedio	141	Promedio Bajo
90	34	Promedio Bajo	33	Promedio Alto	43	Promedio	30	Promedio	140	Promedio Bajo
91	32	Bajo	30	Promedio	41	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	132	Promedio Bajo
92	46	Alto	33	Promedio Alto	50	Promedio Alto	35	Promedio Alto	164	Alto
93	41	Promedio	33	Promedio Alto	36	Promedio Bajo	31	Promedio	141	Promedio Bajo
94	36	Promedio Bajo	30	Promedio	41	Promedio Bajo	24	Bajo	131	Promedio Bajo



95	36	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	33	Bajo	24	Bajo	121	Bajo
96	41	Promedio	26	Promedio Bajo	42	Promedio	27	Promedio Bajo	136	Promedio bajo
97	30	Bajo	43	Muy Alto	52	Alto	33	Promedio	158	Promedio Alto
98	43	Promedio Alto	32	Promedio	45	Promedio	35	Promedio Alto	155	Promedio Alto
99	37	Promedio Bajo	31	Promedio	36	Promedio Bajo	37	Alto	141	Promedio bajo
100	35	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	42	Promedio	23	Bajo	129	Promedio bajo
101	40	Promedio	32	Promedio	51	Alto	28	Promedio Bajo	151	Promedio
102	33	Promedio Bajo	31	Promedio	35	Promedio Bajo	20	Bajo	119	Bajo
103	37	Promedio Bajo	39	Alto	37	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	139	Promedio Bajo
104	35	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	37	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	126	Bajo
105	38	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	45	Promedio	27	Promedio Bajo	135	Promedio Bajo
106	40	Promedio	32	Promedio	40	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	141	Promedio Bajo
107	46	Alto	33	Promedio Alto	44	Promedio	25	Promedio Bajo	148	Promedio
108	36	Promedio Bajo	33	Promedio Alto	38	Promedio Bajo	39	Alto	146	Promedio
109	44	Promedio Alto	27	Promedio Bajo	46	Promedio	33	Promedio	150	Promedio
110	33	Promedio Bajo	23	Bajo	46	Promedio	34	Promedio Alto	136	Promedio Bajo
111	40	Promedio	31	Promedio	45	Promedio	28	Promedio Bajo	144	Promedio
112	38	Promedio Bajo	33	Promedio Alto	41	Promedio Bajo	24	Bajo	136	Promedio bajo
113	40	Promedio	33	Promedio Alto	33	Bajo	26	Promedio Bajo	132	Promedio Bajo
114	36	Promedio Bajo	34	Promedio Alto	37	Promedio Bajo	23	Bajo	130	Promedio Bajo
115	48	Alto	24	Bajo	39	Promedio Bajo	34	Promedio alto	145	Promedio
116	30	Bajo	18	Muy Bajo	30	Bajo	20	Bajo	98	Bajo
117	27	Bajo	19	Bajo	35	Promedio Bajo	18	Muy Bajo	99	Bajo
118	29	Bajo	20	Bajo	30	Bajo	24	Bajo	103	Bajo
119	33	Promedio Bajo	16	Muy Bajo	46	Promedio	37	Alto	132	Promedio Bajo
120	25	Bajo	19	Bajo	43	Promedio	20	Bajo	107	Bajo
121	26	Bajo	22	Bajo	50	Promedio Alto	36	Promedio alto	134	Promedio Bajo
122	47	Alto	34	Promedio Alto	47	Promedio Alto	25	Promedio Bajo	153	Promedio Alto
123	24	Bajo	21	Bajo	40	Promedio Bajo	23	Bajo	108	Bajo
124	38	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	34	Bajo	32	Promedio	133	Promedio Bajo
125	35	Promedio Bajo	21	Bajo	45	Promedio	40	Alto	141	Promedio Bajo
126	35	Promedio Bajo	24	Bajo	34	Bajo	27	Promedio Bajo	120	Bajo
127	39	Promedio	30	Promedio	42	Promedio	27	Promedio Bajo	138	Promedio Bajo



128	37	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	44	Promedio	29	Promedio Bajo	138	Promedio Bajo
129	33	Promedio Bajo	23	Bajo	39	Promedio Bajo	23	Bajo	118	Bajo
130	36	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	37	Promedio Bajo	25	Promedio Bajo	125	Bajo
131	28	Bajo	23	Bajo	32	Bajo	21	Bajo	104	Bajo
132	24	Bajo	20	Bajo	33	Bajo	25	Promedio bajo	102	Bajo
133	34	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	33	Bajo	23	Bajo	116	Bajo
134	29	Bajo	25	Promedio Bajo	34	Bajo	29	Promedio Bajo	117	Bajo
135	34	Promedio Bajo	24	Bajo	34	Bajo	27	Promedio Bajo	119	Bajo
136	35	Promedio Bajo	32	Promedio	38	Promedio bajo	28	Promedio Bajo	133	Promedio Bajo
137	42	Promedio Alto	35	Promedio Alto	44	Promedio	33	Promedio	154	Promedio alto
138	43	Promedio Alto	32	Promedio	48	Promedio Alto	28	Promedio Bajo	151	Promedio
139	34	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	38	Promedio Bajo	35	Promedio Alto	133	Promedio Bajo
140	41	Promedio	25	Promedio Bajo	44	Promedio	35	Promedio Alto	145	Promedio
141	35	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	40	Promedio Bajo	24	Bajo	128	Promedio Bajo
142	46	Alto	29	Promedio Bajo	48	Promedio Alto	26	Promedio Bajo	149	Promedio
143	44	Promedio Alto	36	Alto	45	Promedio	28	Promedio Bajo	153	Promedio Alto
144	38	Promedio Bajo	35	Promedio Alto	43	Promedio	34	Promedio Alto	150	Promedio
145	34	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	52	Alto	36	Promedio Alto	148	Promedio
146	44	Promedio Alto	25	Promedio Bajo	45	Promedio	29	Promedio Bajo	143	Promedio
147	33	Promedio Bajo	30	Promedio	34	Bajo	26	Promedio Bajo	123	Bajo
148	38	Promedio Bajo	30	Promedio	35	Bajo	32	Promedio	135	Promedio Bajo
149	40	Promedio	31	Promedio	53	Alto	25	Promedio Bajo	149	Promedio
150	37	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	38	Promedio Bajo	33	Promedio	137	Promedio Bajo
151	34	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	37	Promedio Bajo	32	Promedio	130	Promedio Bajo
152	31	Bajo	25	Promedio Bajo	37	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	122	Bajo
153	36	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	41	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	135	Promedio Bajo
154	38	Promedio Bajo	33	Promedio Alto	44	Promedio	33	Promedio	148	Promedio
155	47	Alto	30	Promedio	46	Promedio	30	Promedio	153	Promedio Alto
156	47	Alto	34	Promedio Alto	45	Promedio	27	Promedio Bajo	153	Promedio alto
157	46	Alto	28	Promedio Bajo	49	Promedio Alto	33	Promedio	156	Promedio Alto
158	44	Promedio Alto	22	Bajo	38	Promedio Bajo	22	Bajo	126	Bajo
159	43	Promedio Alto	24	Bajo	45	Promedio	27	Promedio Bajo	139	Promedio Bajo
160	39	Promedio	32	Promedio	33	Bajo	27	Promedio Bajo	131	Promedio Bajo



161	39	Promedio	23	Bajo	42	Promedio	29	Promedio Bajo	133	Promedio Bajo
162	34	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	37	Promedio Bajo	25	Promedio bajo	125	Bajo
163	39	Promedio	36	Alto	43	Promedio	30	Promedio	148	Promedio
164	32	Bajo	25	Promedio Bajo	38	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	121	Bajo
165	41	Promedio	30	Promedio	50	Promedio Alto	28	Promedio Bajo	149	Promedio
166	41	Promedio	30	Promedio	51	Alto	26	Promedio Bajo	148	Promedio
167	42	Promedio Alto	34	Promedio Alto	46	Promedio	27	Promedio Bajo	149	Promedio
168	38	Promedio Bajo	31	Promedio	48	Promedio Alto	25	Promedio Bajo	142	Promedio

### FICHA DE CONSOLIDADO DE HABILIDADES SOCIALES POST TEST EN LA INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DE ATUNCOLLA

N°	Asertividad		Comunicación		Autoestima		Toma de decisiones		Total	
	Ptje	Categ	Ptje	Categ.	Ptje	Categ	Ptje	Categ	Ptje	Categ
1	43	Promedio Alto	33	Promedio Alto	51	Alto	26	Promedio Bajo	153	Promedio Alto
2	47	Alto	39	Alto	52	Alto	39	Alto	177	Muy Alto
3	50	Muy Alto	35	Promedio Alto	49	Promedio Alto	35	Promedio Alto	169	Alto
4	44	Promedio Alto	33	Promedio Alto	46	Promedio	34	Promedio Alto	157	Promedio Alto
5	59	Muy Alto	40	Muy Alto	56	Muy alto	42	Muy Alto	197	Muy alto
6	49	Alto	44	Muy Alto	54	Alto	37	Alto	184	Muy Alto
7	39	Promedio	36	Alto	51	Alto	37	Alto	163	Alto
8	43	Promedio alto	36	Alto	53	Alto	37	Alto	169	Ato
9	41	Promedio	36	Alto	49	Promedio alto	34	Promedio Alto	160	Promedio Alto
10	51	Muy Alto	38	Alto	52	Alto	32	Promedio	173	Alto
11	49	Alto	34	Promedio Alto	46	Promedio	38	Alto	167	Alto
12	53	Muy Alto	36	Alto	52	Alto	38	Alto	179	Muy alto
13	42	Promedio Alto	38	Alto	51	Alto	36	Promedio Alto	167	Alto
14	49	Alto	36	Alto	44	Promedio	33	Promedio	162	Alto
15	53	Muy Alto	37	Alto	49	Promedio Alto	39	Alto	178	Muy alto
16	42	Promedio Alto	34	Promedio Alto	50	Promedio Alto	36	Promedio Alto	162	Alto
17	42	Promedio Alto	36	Alto	48	Promedio alto	37	Alto	163	Alto
18	34	Promedio Bajo	33	Promedio Alto	46	Promedio	28	Promedio Bajo	141	Promedio Bajo
19	42	Promedio alto	34	Promedio Alto	48	Promedio Alto	37	Alto	161	Promedio Alto
20	42	Promedio Alto	41	Muy Alto	47	Promedio Alto	34	Promedio Alto	164	Alto
21	47	Alto	37	Alto	51	Alto	35	Promedio Alto	170	Alto
22	42	Promedio Alto	31	Promedio	51	Alto	34	Promedio Alto	158	Promedio Alto
23	49	Alto	35	Promedio Alto	53	Alto	29	Promedio Bajo	166	Alto
24	42	Promedio Alto	37	Alto	54	Alto	37	Alto	170	Alto
25	48	Alto	36	Alto	51	Alto	34	Promedio Alto	169	Alto
26	44	Promedio Alto	36	Alto	47	Promedio alto	37	Alto	164	Alto
27	45	Alto	35	Promedio Alto	51	Alto	38	Alto	169	Alto
28	45	Alto	30	Promedio	51	Alto	27	Promedio Bajo	153	Promedio Alto
29	42	Promedio Alto	33	Promedio Alto	49	Promedio Alto	34	Promedio Alto	158	Promedio Alto
30	36	Promedio Bajo	36	Alto	48	Promedio Alto	31	Promedio	151	Promedio
31	38	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	52	Alto	35	Promedio Alto	151	Promedio
32	47	Alto	36	Alto	52	Alto	37	Alto	172	Alto
33	46	Alto	41	Muy alto	51	Alto	37	Alto	175	Muy Alto



34	44	Promedio Alto	40	Muy Alto	52	Alto	31	Promedio	167	Alto
35	42	Promedio Alto	35	Promedio alto	48	Promedio Alto	31	Promedio	156	Promedio Alto
36	45	Alto	39	Alto	50	Promedio Alto	32	Promedio	166	Alto
37	44	Promedio Alto	39	Alto	48	Promedio Alto	33	Promedio	164	Alto
38	53	Muy Alto	33	Promedio alto	54	Alto	39	Alto	179	Muy Alto
39	40	Promedio	36	Alto	55	Muy Alto	29	Promedio Bajo	160	Promedio Alto
40	40	Promedio	36	Alto	47	Promedio Alto	43	Muy Alto	166	Alto
41	50	Muy Alto	33	Promedio Alto	55	Muy alto	35	Promedio Alto	173	Alto
42	43	Promedio Alto	33	Promedio Alto	49	Promedio Alto	36	Promedio Alto	161	Promedio Alto
43	44	Promedio Alto	36	Alto	58	Muy Alto	39	Alto	177	Muy Alto
44	42	Promedio Alto	33	Promedio Alto	44	Promedio	28	Promedio Bajo	147	Promedio
45	49	Alto	31	Promedio	55	Muy Alto	36	Promedio Alto	171	Alto
46	38	Promedio Bajo	32	Promedio	41	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	138	Promedio Bajo
47	50	Muy alto	33	Promedio Alto	55	Muy alto	34	Promedio Alto	172	Alto
48	34	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	55	Muy Alto	37	Alto	152	Promedio Alto
49	43	Promedio Alto	36	Alto	48	Promedio Alto	34	Promedio Alto	161	Promedio Alto
50	34	Promedio Bajo	32	Promedio	47	Promedio alto	28	Promedio Bajo	141	Promedio Bajo
51	42	Promedio alto	33	Promedio Alto	43	Promedio	34	Promedio Alto	152	Promedio Alto
52	46	Alto	33	Promedio Alto	44	Promedio	34	Promedio Alto	157	Promedio Alto
53	45	Alto	35	Promedio Alto	47	Promedio alto	38	Alto	165	Alto
54	38	Promedio Bajo	27	Promedio Bajo	45	Promedio	28	Promedio Bajo	138	Promedio Bajo
55	46	Alto	33	Promedio Alto	48	Promedio Alto	36	Promedio Alto	163	Alto
56	35	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	51	Alto	28	Promedio Bajo	143	Promedio
57	40	Promedio	37	Alto	51	Alto	36	Promedio Alto	164	Alto
58	36	Promedio Bajo	32	Promedio	56	Muy alto	41	Muy Alto	165	Alto
59	42	Promedio Alto	36	Alto	40	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	147	Promedio
60	39	Promedio	33	Promedio Alto	55	Muy Alto	34	Promedio Alto	161	Promedio Alto
61	41	Promedio	36	Alto	45	Promedio	35	Promedio Alto	157	Promedio Alto
62	43	Promedio Alto	32	Promedio	51	Alto	33	Promedio	159	Promedio Alto
63	43	Promedio Alto	26	Promedio Bajo	44	Promedio	29	Promedio Bajo	142	Promedio Bajo
64	43	Promedio Alto	28	Promedio Bajo	42	Promedio	27	Promedio Bajo	140	Promedio Bajo
65	47	Alto	35	Promedio Alto	40	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	148	Promedio
66	41	Promedio	40	Muy Alto	52	Alto	29	Promedio Bajo	162	Alto
67	44	Promedio Alto	37	Alto	54	Alto	37	Alto	172	Alto
68	40	Promedio	40	Muy Alto	45	Promedio	34	Promedio Alto	159	Promedio Alto
69	50	Muy Alto	36	Alto	47	Promedio Alto	38	Alto	171	Alto
70	43	Promedio Alto	38	Alto	50	Promedio Alto	33	Promedio	164	Alto
71	45	Alto	45	Muy alto	45	Promedio	37	Alto	172	Alto
72	42	Promedio Alto	29	Promedio Bajo	56	Muy Alto	39	Alto	166	Alto
73	49	Alto	36	Alto	49	Promedio Alto	33	Promedio	167	Alto
74	45	Alto	25	Promedio Bajo	42	Promedio	35	Promedio Alto	147	Promedio
75	44	Promedio Alto	37	Alto	49	Promedio Alto	36	Promedio Alto	166	Alto
76	42	Promedio Alto	33	Promedio Alto	48	Promedio Alto	35	Promedio Alto	158	Promedio Alto
77	48	Alto	38	Alto	50	Promedio Alto	37	Alto	173	Alto
78	45	Alto	31	Promedio	47	Promedio Alto	35	Promedio Alto	158	Promedio Alto
79	51	Muy Alto	39	Alto	52	Alto	37	Alto	179	Muy Alto
80	40	Promedio	31	Promedio	46	Promedio	37	Alto	154	Promedio Alto
81	49	Alto	37	Alto	43	Promedio	35	Promedio Alto	164	Alto
82	47	Alto	31	Promedio	47	Promedio Alto	35	Promedio Alto	160	Promedio Alto
83	51	Muy Alto	39	Alto	48	Promedio Alto	37	Alto	175	Muy Alto
84	43	Promedio alto	35	Promedio Alto	47	Promedio Alto	33	Promedio	158	Promedio Alto
85	48	Promedio	33	Promedio Alto	51	Alto	35	Promedio Alto	167	Alto



86	46	Alto	32	Promedio	57	Muy Alto	34	Promedio Alto	169	Alto
87	49	Alto	36	Alto	46	Promedio	35	Promedio Alto	166	Alto
88	44	Promedio Alto	33	Promedio Alto	50	Promedio Alto	28	Promedio Bajo	155	Promedio Alto
89	46	Alto	31	Promedio	54	Alto	37	Alto	168	Alto
90	51	Muy Alto	33	Promedio Alto	54	Alto	34	Promedio Alto	172	Alto
91	50	Muy Alto	40	Muy Alto	56	Muy Alto	35	Promedio Alto	181	Muy Alto
92	43	Promedio Alto	38	Alto	60	Muy Alto	41	Muy Alto	182	Muy Alto
93	45	Alto	33	Promedio Alto	48	Promedio Alto	34	Promedio Alto	160	Promedio Alto
94	38	Promedio Bajo	35	Promedio Alto	35	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	137	Promedio Bajo
95	52	Muy alto	41	Muy Alto	58	Muy Alto	35	Promedio Alto	186	Muy Alto
96	36	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	42	Promedio	25	Promedio Bajo	131	Promedio Bajo
97	40	Promedio	45	Muy Alto	56	Muy Alto	37	Alto	178	Muy Alto
98	50	Muy alto	36	Alto	49	Promedio Alto	43	Muy Alto	178	Muy Alto
99	40	Promedio	39	Alto	52	Alto	37	Alto	168	Alto
100	44	Promedio Alto	37	Alto	47	Promedio Alto	35	Promedio Alto	163	Alto
101	42	Promedio Alto	37	Alto	50	Promedio Alto	37	Alto	166	Alto
102	34	Promedio Bajo	35	Promedio Alto	41	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	139	Promedio Bajo
103	50	Muy alto	44	Muy Alto	57	Muy Alto	29	Promedio Bajo	180	Muy Alto
104	49	Alto	35	Promedio Alto	51	Alto	35	Promedio Alto	170	Alto
105	42	Promedio alto	27	Promedio Bajo	54	Alto	41	Muy Alto	164	Alto
106	42	Promedio Alto	29	Promedio Bajo	49	Promedio Alto	33	Promedio	153	Promedio Alto
107	43	Promedio Alto	29	Promedio Bajo	51	Alto	33	Promedio	156	Promedio Alto
108	41	Promedio	41	Muy Alto	56	Muy Alto	41	Muy Alto	179	Muy Alto
109	39	Promedio	34	Promedio Alto	56	Muy Alto	43	Muy Alto	172	Alto
110	39	Promedio	35	Promedio Alto	52	Alto	34	Promedio Alto	160	Promedio Alto
111	36	Promedio Bajo	35	Promedio Alto	36	Promedio Bajo	37	Promedio	144	Promedio
112	46	Alto	36	Alto	48	Promedio Alto	34	Promedio Alto	164	Alto
113	36	Promedio Bajo	34	Promedio Alto	51	Alto	34	Promedio Alto	155	Promedio Alto
114	31	Bajo	26	Promedio Bajo	38	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	121	Bajo
115	48	Alto	34	Promedio Alto	47	Promedio Alto	31	Promedio	160	Promedio Alto
116	40	Promedio	34	Promedio Alto	47	Promedio Alto	32	Promedio	153	Promedio
117	42	Promedio Alto	34	Promedio Alto	47	Promedio Alto	27	Promedio Bajo	150	Promedio
118	41	Promedio	30	Promedio	49	Promedio Alto	33	Promedio	153	Promedio Alto
119	40	Promedio	32	Promedio	54	Alto	40	Alto	166	Alto
120	42	Promedio Alto	25	Promedio Bajo	41	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	137	Promedio bajo
121	40	Promedio	31	Promedio	45	Promedio	32	Promedio	148	Promedio
122	42	Promedio Alto	30	Promedio	49	Promedio Alto	34	Promedio Alto	155	Promedio Alto
123	40	Promedio	35	Promedio Alto	48	Promedio Alto	34	Promedio Alto	157	Promedio Alto
124	44	Promedio Alto	34	Promedio Alto	47	Promedio Alto	32	Promedio	157	Promedio Alto
125	39	Promedio	34	Promedio Alto	45	Promedio	29	Promedio Bajo	147	Promedio
126	43	Promedio Alto	31	Promedio	39	Promedio Bajo	33	Promedio	146	Promedio
127	43	Promedio Alto	32	Promedio	48	Promedio Alto	31	Promedio	154	Promedio Alto
128	44	Promedio Alto	33	Promedio Alto	48	Promedio Alto	32	Promedio	157	Promedio Alto
129	42	Promedio Alto	36	Alto	43	Promedio	29	Promedio Bajo	150	Promedio
130	43	Promedio Alto	36	Alto	42	Promedio	33	Promedio	154	Promedio Alto
131	44	Promedio Alto	37	Alto	49	Promedio Alto	34	Promedio Alto	164	Alto
132	43	Promedio Alto	36	Alto	48	Promedio Alto	34	Promedio Alto	161	Promedio Alto
133	45	Alto	34	Promedio Alto	43	Promedio	35	Promedio	157	Promedio Alto
134	45	Alto	31	Promedio	41	Promedio Bajo	32	Promedio	149	Promedio
135	41	Promedio	33	Promedio Alto	44	Promedio	34	Promedio alto	152	Promedio Alto
136	40	Promedio	33	Promedio Alto	52	Alto	34	Promedio Alto	159	Promedio Alto
137	48	Alto	33	Promedio Alto	52	Alto	33	Promedio	166	Alto



138	53	Muy Alto	33	Promedio Alto	51	Alto	30	Promedio	167	Alto
139	49	Alto	30	Promedio	50	Promedio Alto	34	Promedio Alto	163	Alto
140	43	Promedio Alto	26	Promedio Bajo	48	Promedio Alto	39	Alto	156	Promedio Alto
141	39	Promedio	31	Promedio	48	Promedio Alto	27	Promedio Bajo	145	Promedio
142	47	Alto	32	Promedio	51	Alto	35	Promedio Alto	165	Alto
143	43	Promedio Alto	41	Muy Alto	42	Promedio	23	Bajo	149	Promedio
144	47	Alto	32	Promedio	47	Promedio Alto	36	Promedio Alto	162	Alto
145	48	Alto	36	Alto	49	Promedio Alto	38	Alto	171	Alto
146	45	Alto	32	Promedio	43	Promedio	38	Alto	158	Promedio Alto
147	44	Promedio Alto	29	Promedio Bajo	51	Alto	33	Promedio	157	Promedio Alto
148	44	Promedio Alto	22	Bajo	36	Promedio Bajo	26	Promedio Bajo	128	Promedio Bajo
149	36	Promedio	36	Alto	47	Promedio Alto	29	Promedio Bajo	148	Promedio
150	46	Alto	34	Promedio Alto	37	Promedio Bajo	36	Promedio Alto	153	Promedio Alto
151	38	Promedio Bajo	28	Promedio Bajo	35	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	130	Promedio Bajo
152	43	Promedio Bajo	38	Alto	49	Promedio Alto	33	Promedio	163	Alto
153	45	Alto	38	Alto	51	Alto	30	Promedio	164	Alto
154	38	Promedio Bajo	23	Bajo	35	Promedio Bajo	31	Promedio	127	Promedio Bajo
155	48	Alto	34	Promedio Alto	52	Alto	36	Promedio Alto	170	Alto
156	55	Muy Alto	43	Muy alto	60	Muy Alto	42	Muy Alto	180	Muy Alto
157	45	Alto	30	Promedio	48	Promedio Alto	34	Promedio Alto	157	Promedio Alto
158	53	Muy Alto	38	Alto	47	Promedio Alto	39	Alto	177	Muy Alto
159	47	Alto	33	Promedio Alto	53	Alto	36	Promedio Alto	169	Alto
160	38	Promedio Bajo	29	Promedio Bajo	41	Promedio Bajo	35	Promedio Alto	143	Promedio
161	42	Promedio alto	22	Bajo	44	Promedio	36	Promedio Alto	144	Promedio
162	46	Alto	33	Promedio Alto	48	Promedio Alto	36	Promedio Alto	163	Alto
163	43	Promedio Alto	31	Promedio	44	Promedio	31	Promedio	149	Promedio
164	46	Alto	36	Alto	56	Muy Alto	44	Muy Alto	182	Muy Alto
165	44	Promedio Alto	32	Promedio	47	Promedio Alto	36	Promedio Alto	159	Promedio Alto
166	36	Promedio Bajo	35	Promedio Alto	51	Alto	40	Alto	162	Alto
167	46	Alto	34	Promedio Alto	52	Alto	37	Alto	169	Alto
168	50	Muy Alto	37	Alto	48	Promedio Alto	34	Promedio Alto	169	Alto

**ANEXO 5.**

**RESULTADOS POR CADA ITEMS DEL AREA DE ASERTIVIDAD**

**Leyenda:** N: Nunca **RV:** Raras veces **AV:** A veces **CS:** Casi siempre **S:** Siempre

AREA: ASERTIVIDAD	PRE-TEST										POST TEST													
	N		RV		AV		CS		S		N		RV		AV		CS		S					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%				
ITEMS	TOTAL																							
	N°		%		N°		%		N°		%		N°		%		N°		%		N°		%	
	168		100.00		168		100.00		168		100.00		168		100.00		168		100.00		168		100.00	
	16	9.52	28	16.67	71	42.26	18	10.71	35	20.83	37	22.02	34	20.24	69	41.07	13	7.74	15	8.93				
	43	25.60	36	21.43	73	43.45	6	3.57	10	5.95	81	48.21	42	25.00	39	23.21	5	2.98	1	0.60				
	7	4.17	18	10.71	56	33.33	35	20.83	52	30.95	1	0.60	3	1.79	19	11.31	42	25.00	103	61.31				
	18	10.71	27	16.07	64	38.10	27	16.07	32	19.05	33	19.64	47	27.98	61	36.31	18	10.71	9	5.36				
	13	7.74	16	9.52	37	22.02	34	20.24	68	40.48	4	2.38	0	0.00	23	13.69	24	14.29	117	69.64				
	29	17.26	11	6.55	51	30.36	32	19.05	45	26.79	6	3.57	19	11.31	43	25.60	34	20.24	66	39.29				
	75	44.64	33	19.64	42	25.00	14	8.33	4	2.38	51	30.36	37	22.02	47	27.98	17	10.12	16	9.52				
	17	10.12	32	19.05	62	36.90	34	20.24	23	13.69	26	15.48	42	25.00	63	37.50	16	9.52	21	12.50				
	41	24.40	40	23.81	64	38.10	13	7.74	10	5.95	16	9.52	37	22.02	47	27.98	34	20.24	34	20.24				
36	21.43	21	12.50	47	27.98	37	22.02	27	16.07	22	13.10	14	8.33	37	22.02	36	21.43	59	35.12					
62	36.90	28	16.67	47	27.98	20	11.90	11	6.55	103	61.31	26	15.48	27	16.07	6	3.57	6	3.57					
57	33.93	12	7.14	27	16.07	25	14.88	47	27.98	55	32.74	7	4.17	16	9.52	4	2.38	86	51.19					

**ANEXO 6.**

**RESULTADOS POR CADA ITEMS DEL AREA DE COMUNICACION**

**Leyenda:** N: Nunca **RV:** Raras veces **AV:** A veces **CS:** Casi siempre **S:** Siempre

AREA: COMUNICACIÓN	PRE TEST										POST TEST											
	N		RV		AV		CS		S		TOTAL		N		RV		AV		CS		S	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.	17	10.12	31	18.45	67	39.88	16	9.52	37	22.02	<b>168</b>	<b>100.00</b>	40	23.81	52	30.95	57	33.93	10	5.95	9	5.36
2. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.	21	12.50	29	17.26	68	40.48	26	15.48	24	14.29	<b>168</b>	<b>100.00</b>	3	1.79	19	11.31	55	32.74	43	25.60	48	28.57
3. Miro a los ojos cuando alguien me habla.	24	14.29	50	29.76	61	36.31	18	10.71	15	8.93	<b>168</b>	<b>100.00</b>	13	7.74	27	16.07	47	27.98	34	20.24	47	27.98
4. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.	27	16.07	34	20.24	55	32.74	25	14.88	27	16.07	<b>168</b>	<b>100.00</b>	38	22.62	56	33.33	48	28.57	16	9.52	10	5.95
5. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.	18	10.71	29	17.26	60	35.71	37	22.02	24	14.29	<b>168</b>	<b>100.00</b>	4	2.38	12	7.14	45	26.79	55	32.74	52	30.95
6. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchan y me entiendan mejor.	19	11.31	29	17.26	59	35.12	26	15.48	35	20.83	<b>168</b>	<b>100.00</b>	5	2.98	9	5.36	42	25.00	51	30.36	61	36.31
7. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.	27	16.07	40	23.81	72	42.86	16	9.52	13	7.74	<b>168</b>	<b>100.00</b>	49	29.17	50	29.76	49	29.17	10	5.95	10	5.95
8. Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.	22	13.10	27	16.07	44	26.19	37	22.02	38	22.62	<b>168</b>	<b>100.00</b>	5	2.98	5	2.98	35	20.83	38	22.62	85	50.60
9. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.	18	10.71	24	14.29	39	23.21	37	22.02	50	29.76	<b>168</b>	<b>100.00</b>	2	1.19	7	4.17	30	17.86	45	26.79	84	50.00

**ANEXO 7.**

**RESULTADOS POR CADA ITEMS DEL AREA DE AUTOESTIMA**

**Legenda:** N: Nunca **RV:** Raras veces **AV:** A veces **CS:** Casi siempre **S:** Siempre

AREA: AUTOESTIMA	PRE TEST												TOTAL						POST TEST															
	N			RV			AV			CS			S			N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%					
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°															%	N°	%	N°	%
1. Evito hacer cosas que pueda dañar mi salud.	30	17.86	14	8.33	37	22.02	38	22.62	49	29.17	168	100.00	5	2.98	5	2.98	30	17.86	25	14.88	103	61.31	63	37.50	50	29.76	41	24.40	7	4.17				
2. No me siento contento(a) con mi aspecto físico.	33	19.64	36	21.43	61	36.31	14	8.33	24	14.29	168	100.00	62	36.90	46	27.38	39	23.21	4	2.38	17	10.12	4	2.38	13	7.74	26	15.48	45	26.79	80	47.62		
3. Me gusta verme arreglado(a).	10	5.95	20	11.90	57	33.93	36	21.43	45	26.79	168	100.00	4	2.38	13	7.74	26	15.48	45	26.79	80	47.62	3	1.79	5	2.98	22	13.10	53	31.55	85	50.60		
4. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a).	12	7.14	31	18.45	48	28.57	26	15.48	51	30.36	168	100.00	3	1.79	5	2.98	22	13.10	53	31.55	85	50.60	63	37.50	50	29.76	41	24.40	7	4.17				
5. Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.	33	19.64	38	22.62	51	30.36	17	10.12	29	17.26	168	100.00	63	37.50	50	29.76	41	24.40	7	4.17	2	1.19	9	5.36	49	29.17	56	33.33	52	30.95				
6. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.	14	8.33	35	20.83	64	38.10	32	19.05	23	13.69	168	100.00	2	1.19	9	5.36	49	29.17	56	33.33	52	30.95	18	10.71	22	13.10	53	31.55	40	23.81	35	20.83		
7. Puedo hablar sobre mis temores.	60	35.71	34	20.24	47	27.98	12	7.14	15	8.93	168	100.00	18	10.71	22	13.10	53	31.55	40	23.81	35	20.83	38	22.62	67	39.88	38	22.62	19	11.31	6	3.57		
8. Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.	25	14.88	46	27.38	62	36.90	18	10.71	17	10.12	168	100.00	38	22.62	67	39.88	38	22.62	19	11.31	6	3.57	1	0.60	3	1.79	30	17.86	41	24.40	93	55.36		
9. Comparto mis alegrías con mis amigos(as).	35	20.83	15	8.93	39	23.21	30	17.86	49	29.17	168	100.00	1	0.60	3	1.79	30	17.86	41	24.40	93	55.36	1	0.60	5	2.98	20	11.90	36	21.43	106	63.10		
10. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.	9	5.36	10	5.95	40	23.81	46	27.38	63	37.50	168	100.00	1	0.60	5	2.98	20	11.90	36	21.43	106	63.10	2	1.19	6	3.57	27	16.07	27	16.07	106	63.10		
11. Puedo guardar los secretos de mis amigos(as).	19	11.31	14	8.33	46	27.38	24	14.29	65	38.69	168	100.00	2	1.19	6	3.57	27	16.07	27	16.07	106	63.10	102	60.71	32	19.05	27	16.07	2	1.19	5	2.98		
12. Rechazo hacer las tareas de casa.	59	35.12	41	24.40	49	29.17	11	6.55	8	4.76	168	100.00	102	60.71	32	19.05	27	16.07	2	1.19	5	2.98	106	63.10	102	60.71	32	19.05	27	16.07	2	1.19	5	2.98

**ANEXO 8.**

**RESULTADOS POR CADA ITEMS DEL AREA DE TOMA DE DECISIONES**

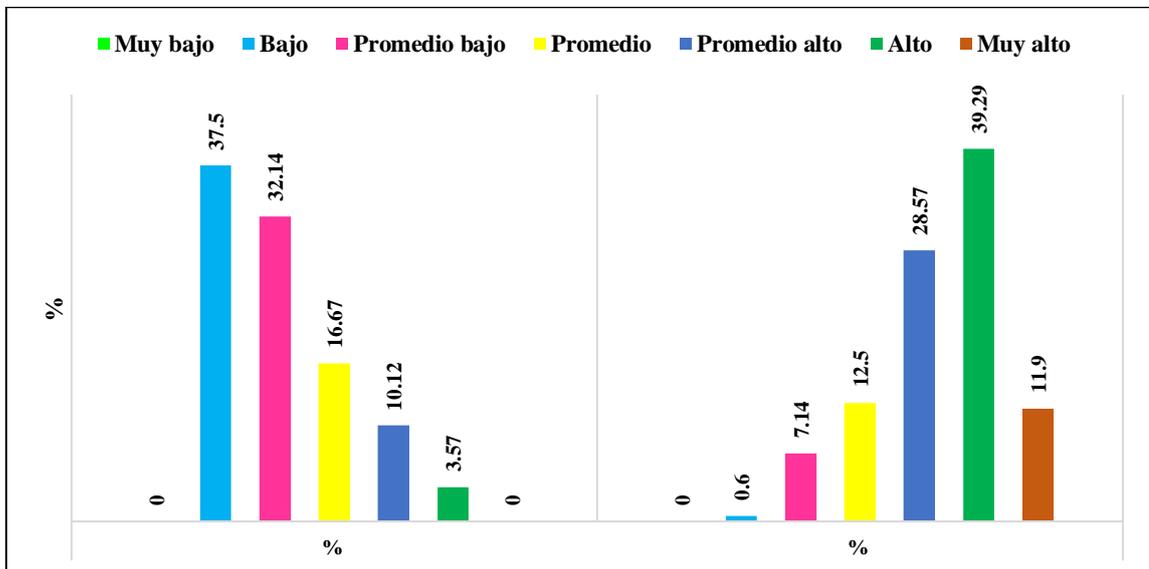
**Leyenda:** N: Nunca **RV:** Raras veces **AV:** A veces **CS:** Casi siempre **S:** Siempre

AREA: TOMA DE DECISIONES	PRE TEST										POST TEST											
	N		RV		AV		CS		S		TOTAL		N		RV		AV		CS		S	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1. Pienso en varias soluciones frente a un problema.	36	21.43	27	16.07	50	29.76	22	13.10	33	19.64	<b>168</b>	<b>100.00</b>	4	2.38	9	5.36	43	25.60	39	23.21	73	43.45
2. Dejo que otros decidan por mi cuando no puedo solucionar un problema.	37	22.02	35	20.83	70	41.67	15	8.93	11	6.55	<b>168</b>	<b>100.00</b>	57	33.93	32	19.05	59	35.12	8	4.76	12	7.14
3. Pienso en las posibilidades consecuencias de mis decisiones.	20	11.90	24	14.29	79	47.02	27	16.07	18	10.71	<b>168</b>	<b>100.00</b>	1	0.60	8	4.76	46	27.38	49	29.17	64	38.10
4. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.	10	5.95	20	11.90	61	36.31	26	15.48	51	30.36	<b>168</b>	<b>100.00</b>	29	17.26	32	19.05	46	27.38	24	14.29	37	22.02
5. Hago planes para mis vacaciones	26	15.48	27	16.07	56	33.33	22	13.10	37	22.02	<b>168</b>	<b>100.00</b>	10	5.95	18	10.71	36	21.43	40	23.81	64	38.10
6. Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro.	13	7.74	18	10.71	52	30.95	36	21.43	49	29.17	<b>168</b>	<b>100.00</b>	3	1.79	3	1.79	35	20.83	39	23.21	88	52.38
7. Me cuesta decir no por miedo a ser criticado.	39	23.21	16	9.52	59	35.12	16	9.52	38	22.62	<b>168</b>	<b>100.00</b>	44	26.19	42	25.00	61	36.31	10	5.95	11	6.55
8. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados(as)	36	21.43	17	10.12	55	32.74	31	18.45	29	17.26	<b>168</b>	<b>100.00</b>	3	1.79	12	7.14	37	22.02	44	26.19	72	42.86
9. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.	54	32.14	3	1.79	33	19.64	23	13.69	55	32.74	<b>168</b>	<b>100.00</b>	23	13.69	9	5.36	17	10.12	28	16.67	91	54.17

## ANEXO 9.

### Gráfico N° 1.

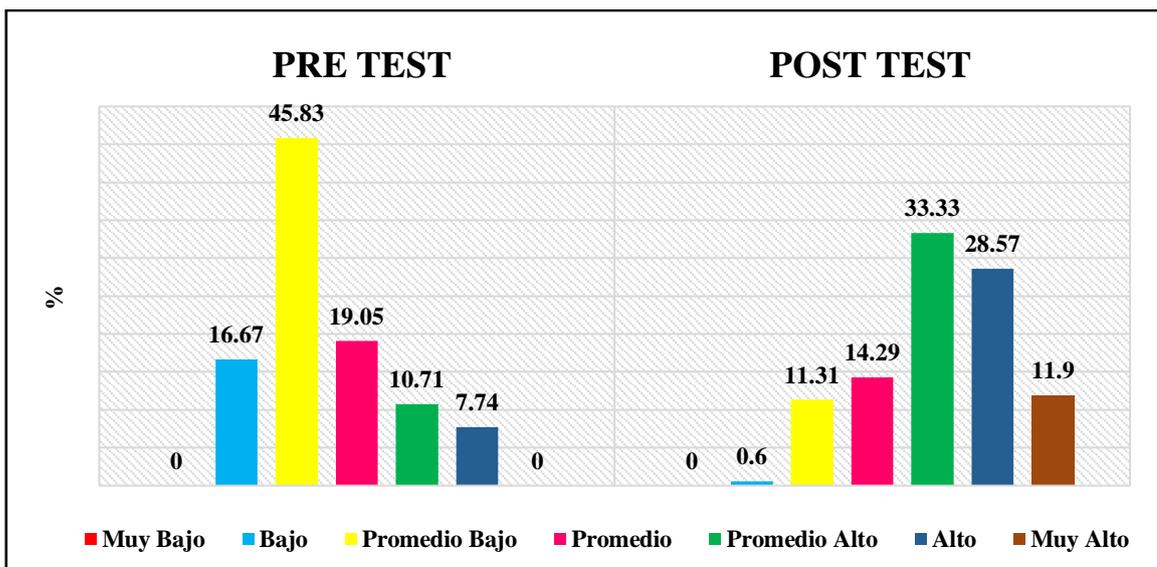
Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud sobre desarrollo de Habilidades Sociales en Estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla, 2019.



Fuente: Elaborado en base al test aplicado sobre habilidades sociales a los estudiantes de las I. E. S. del distrito de Atuncolla, 2019.

### Gráfico N°2.

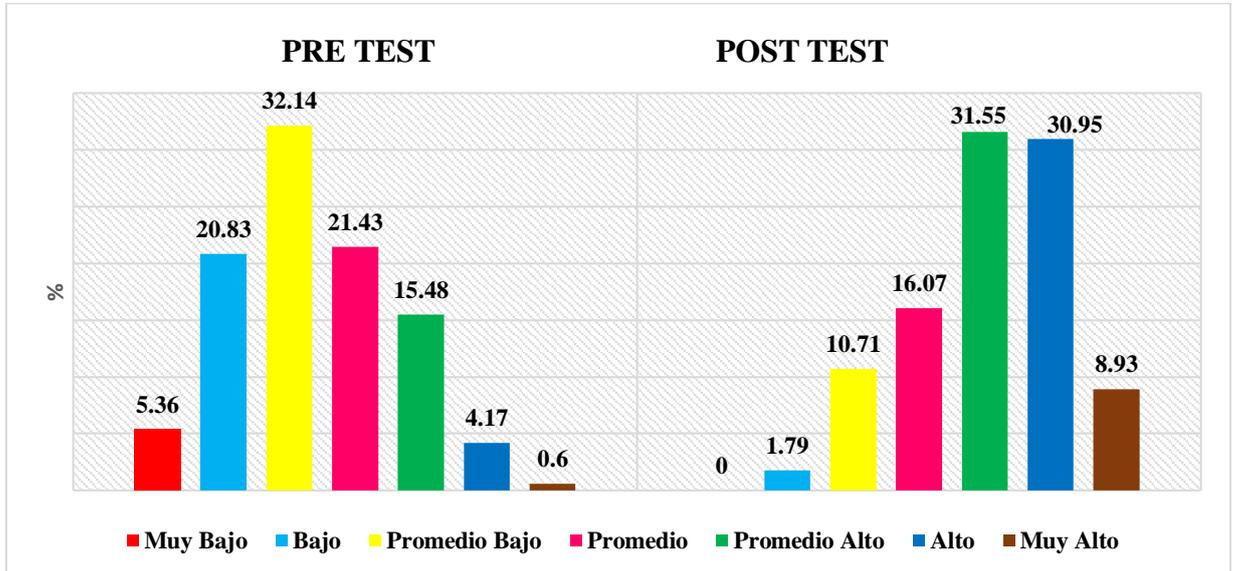
Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Asertividad entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.



Fuente: Elaborado en base al test aplicado sobre habilidades sociales a los estudiantes de las I. E. S. del distrito de Atuncolla, 2019.

**Gráfico N°3.**

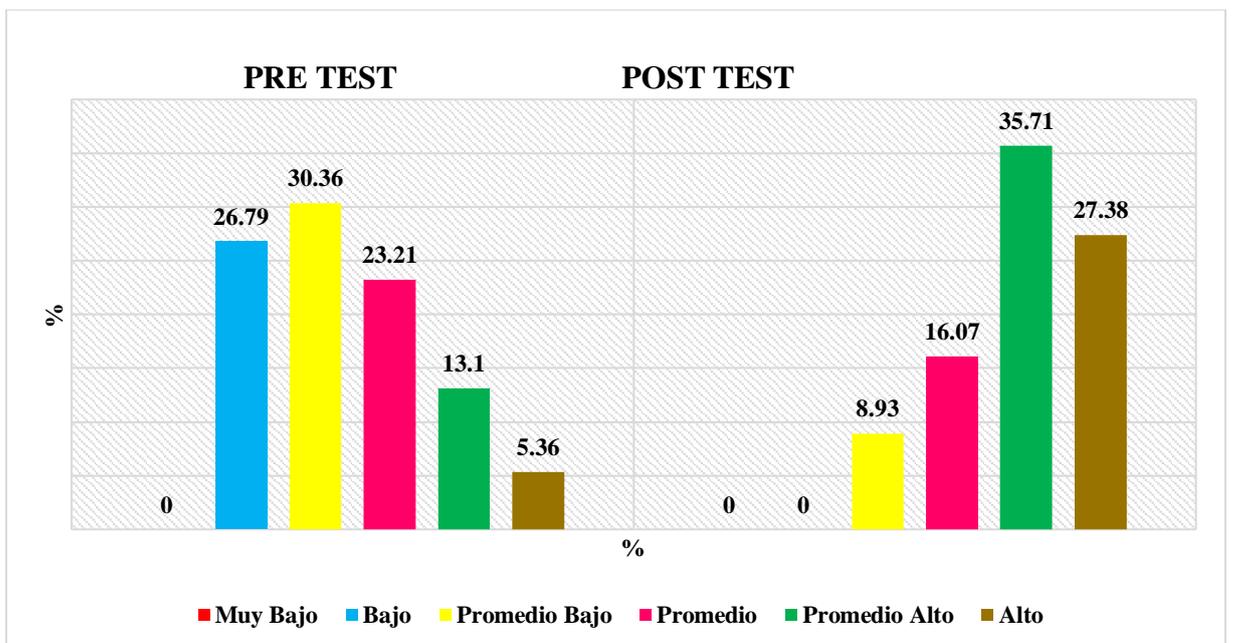
Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Comunicación entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.



**Fuente:** Elaborado en base al test aplicado sobre habilidades sociales a los estudiantes de las I. E. S. del distrito de Atuncolla, 2019.

**Gráfico N°4.**

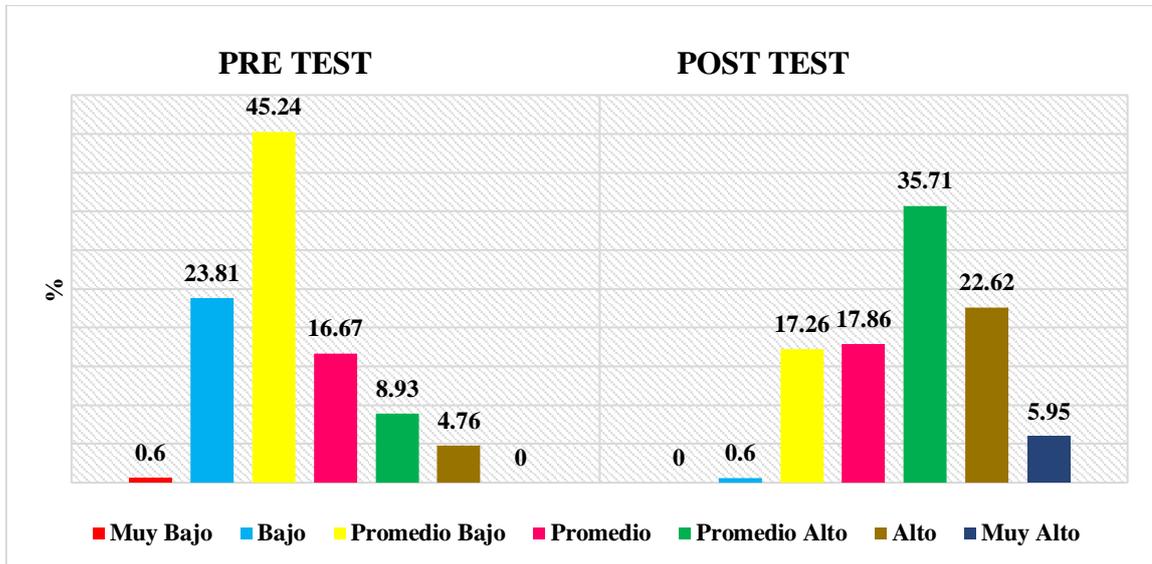
Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Autoestima entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.



**Fuente:** Elaborado en base al test aplicado sobre habilidades sociales a los estudiantes de las I. E. S. del distrito de Atuncolla, 2019.

### Gráfico N°5.

Efectividad del Programa Educativo del Ministerio de Salud en el área de Toma de decisiones entre el Pre y Post test en estudiantes de Instituciones Educativas Secundarias del distrito de Atuncolla - 2019.



**Fuente:** Elaborado en base al test aplicado sobre habilidades sociales a los estudiantes de las I. E. S. del distrito de Atuncolla, 2019.

## ANEXO 10.

### Pruebas de Hipótesis

#### a. Hipótesis específica 1:

1. Hipotesis	Ho: $\mu_1 = \mu_2$
	Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$
2. Nivel de significancia	$\alpha = 0.05$
3. Estadística	El estadístico de prueba: $Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$
4. Región crítica	RC = {Z > 1.960}
5. Calculos	$Z = \frac{36.98 - 43.82}{\sqrt{\frac{26.84}{168} + \frac{21.76}{168}}} = 12.726$

Como  $Z_c > Z_t$ , se acepta la Ha y se rechaza la Ho

#### b. Hipótesis específica 2:

1. Hipotesis	Ho: $\mu_1 = \mu_2$
	Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$
2. Nivel de significancia	$\alpha = 0.05$
3. Estadística	El estadístico de prueba: $Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$
4. Región crítica	RC = {Z > 1.960}
5. Calculos	$Z = \frac{27.92 - 34.11}{\sqrt{\frac{25.50}{168} + \frac{17.09}{168}}} = 12.295$

Como  $Z_c > Z_t$ , se acepta la Ha y se rechaza la Ho

#### c. Hipótesis específica 3:

1. Hipotesis	Ho: $\mu_1 = \mu_2$
	Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$
2. Nivel de significancia	$\alpha = 0.05$
3. Estadística	El estadístico de prueba: $Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$
4. Región crítica	RC = {Z > 1.960}
5. Calculos	$Z = \frac{39.89 - 48.65}{\sqrt{\frac{47.19}{168} + \frac{25.01}{168}}} = 13.375$

Como  $Z_c > Z_t$ , se acepta la Ha y se rechaza la Ho

**d. Hipótesis específica 4:**

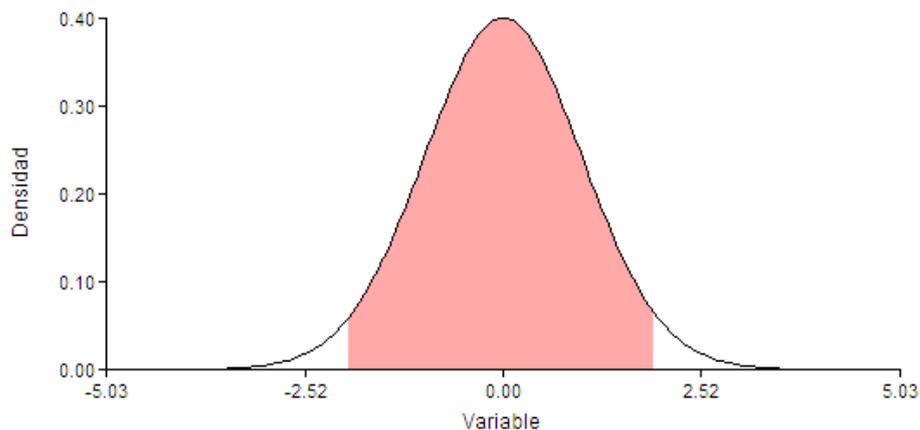
1. Hipotesis	Ho: $\mu_1 = \mu_2$
	Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$
2. Nivel de significancia	$\alpha = 0.05$
3. Estadística	El estadístico de prueba: $Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$
4. Región crítica	RC = $\{Z > 1.960\}$
5. Calculos	$Z = \frac{27.61 - 34.14}{\sqrt{\frac{25.70}{168} + \frac{16.03}{168}}} = 13.102$

Como  $Z_c > Z_t$ , se acepta la Ha y se rechaza la Ho

**e. Hipótesis general:**

1. Hipotesis	Ho: $\mu_1 = \mu_2$
	Ha: $\mu_1 \neq \mu_2$
2. Nivel de significancia	$\alpha = 0.05$
3. Estadística	El estadístico de prueba: $Z = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$
4. Región crítica	RC = $\{Z > 1.960\}$
5. Calculos	$Z = \frac{132.40 - 160.74}{\sqrt{\frac{280.97}{168} + \frac{161.56}{168}}} = 17.457$

Como  $Z_c > Z_t$ , se acepta la Ha y se rechaza la Ho



Distribución Z con valor crítico.

**ANEXO 11.**

<b>CRONOGRAMA DE ACCIONES Y TAREAS</b>							
<b>FECHA</b>	<b>SESIONES</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>HORA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Del 1 al 5 de abril.	Presentación del programa y aplicación del Pre test.	Presentar nuestro estudio en forma general. Aplicación del Pre test.	Observación. Entrevista a las tutoras encargadas y los estudiantes individual y grupal.	- Lapiceros. - Copias del cuestionario de Habilidades Sociales. - Plumones.	Hora de tutoría.	45 minutos	Bach. Nélide Castro Chino Bach. Elizabeht Flores Rojas
<b>MODULO I: COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD</b>							
Objetivo General: Desarrollar en las participantes habilidades para una adecuada comunicación, permitiendo mejorar sus relaciones interpersonales							
Del 8 al 12 de abril.	SESIÓN N° 1: “Aprendiendo a escuchar”	-Crear en las participantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás. - Resaltar la importancia de saber escuchar para una buena comunicación.	-Bienvenida. -Dinámica de la historia. -Trabajos en grupo y discusión del tema. -Aclaración del tema. -Trabajo práctico. -Presentación del Slogan.	- Cartillas N° 1. - Cartilla N°2. - Cuaderno de trabajo. - Lapiceros. - Hojas. - Papelotes. - Cartel.	En horas de tutoría: 1ra a 4ta hora en I.E.S.	40 minutos	Bach. Nélide Castro Chino Bach. Elizabeht Flores Rojas
Del 8 al 12 de abril.	SESIÓN N° 2: “Utilizando mensajes claros y precisos”	-Lograr que las participantes utilicen mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con las personas. -Que las participantes diferencien los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. -Entrenar a las participantes en la utilización de la comunicación asertiva	-Saludo y bienvenida. -Dinámica del dibujo. -Análisis de la dinámica. -Aclaración del tema. -Trabajo practico. -Presentación del cartel.	- Hojas de Papel Bond. - Lapiceros - Cartilla N° 3: Dibujo - Cartilla N° 4:	S.A y la 5ta a 7ma hora en la I.E.S. S.	40 minutos	Bach. Nélide Castro Chino Bach. Elizabeht Flores Rojas
Del 15 al 17 de abril.	SESIÓN N° 3: “Estilos de comunicación”		-Saludar. -Escenificación lo que está en la cartilla por grupo y explicación los diferentes estilos de comunicación -Trabajo Grupal. -Comentarios finales.	- Papel bond. - Lapiceros. - Cartilla N° 5. - Cartilla N°6.	J. LL.	40 minutos	Bach. Nélide Castro Chino Bach. Elizabeht Flores Rojas

Del 22 al 30 de abril.	SESIÓN N° 4: “Expresión y aceptación positiva”	-Fomentar en las participantes la importancia de la aceptación asertiva de elogios. -Favorecer que las participantes ofrezcan y reciban comentarios positivos en diferentes entornos.	-Saludo -Comentarios positivos y negativos -Trabajo con la cartilla N°7 -Extracción del sentir de las participantes.	- Papel bond. - Lapiceros. - Cartilla N° 7.	40 minutos	Bach. Nélica Castro Chino Bach. Elizabeth Flores Rojas
Del 22 al 30 de abril.	SESIÓN N° 5: “Aserción negativa”	-Fortalecer en las participantes la práctica de la aserción negativa en su relación diaria.	-Saludo -Exponemos situaciones cotidianas. -Explicamos la aserción negativa. -Trabajo grupal -Dramatización de una situación.	- Papel bond. - Lapiceros. - Cartilla N°8.	40 minutos	Bach. Nélica Castro Chino Bach. Elizabeth Flores Rojas
<b>MÓDULO II: AUTOESTIMA</b>						
Objetivo General: Lograr que las participantes incrementen su nivel de autoestima.						
Del 6 al 10 de mayo.	SESIÓN N° 1: “Aceptándome”	-Que las participantes se acepten físicamente tal como son.	-Saludo. -Presentación de caso Rosa. -Intercambio de ideas. -Ejemplificación de personajes con habilidades diferentes -Trabajo individual. -Reflexión final	- Lapiceros. - Cartilla N° 8: Mi cuerpo es valioso. - Cartilla N° 9: Valorando nuestro cuerpo.	40 minutos	Bach. Nélica Castro Chino Bach. Elizabeth Flores Rojas
Del 13 al 17 de mayo.	SESIÓN N° 2: “Conociéndonos”	-Que las participantes identifiquen las características positivas y negativas de su comportamiento y las características negativas de su comportamiento.	-Saludar. -Se narra la situación de Carlos. -Debatimos la situación. -Trabajo grupal en base a la cartilla. -Recomendaciones	- Cuaderno de Trabajo. - Lapiceros. - Borrador. - Cartilla N° 10.	40 minutos	Bach. Nélica Castro Chino Bach. Elizabeth Flores Rojas

Del 20 al 24 de mayo.	SESIÓN N° 3: “Orgulloso de mis logros”	-Que las participantes identifiquen sus logros alcanzados y estén orgullosas de ellos.	- Bienvenida - Presentar la situación de José y generar debate sobre la cartilla N° 11.	- Papelotes. - Plumones. - Cartilla N° 11: Reconociendo mis logros.	I.E.S. S. J. L.L.	40 minutos	Bachilleres: Nélida Castro Chino y Elizabeth Flores Rojas
<b>MODULO V: TOMA DE DECISIONES</b>							
Objetivos Generales: - Promover el uso de la habilidad toma de decisiones en situaciones por resolver. - Contribuir al desarrollo personal social de los adolescentes.							
Del 27 al 31 de mayo.	SESIÓN N° 1: “La mejor decisión”	-Que las participantes reconozcan y apliquen los pasos del proceso de toma de decisiones.	-Saludar. -Escenificación. -Se propicia un debate. -Cuestionamientos dirigidos por el facilitador. -Se explica algunos pasos correctos para una buena decisión. -Trabajo grupal. -Reflexiones finales.	- Cartilla N° 18. - Hojas. - Lapiceros	En horas de tutoría: 1ra a 4ta hora en I.E.S. S.A y	40 minutos	Bachilleres: Nélida Castro Chino y Elizabeth Flores Rojas
Del 3 al 14 junio.	SESIÓN N° 2: “Proyecto de Vida”	-Promover en los y las participantes la elaboración de sus proyectos de vida	-Saludo. -Escenificación de la situación de Mario. -Debate. -Explicación y orientación. -Elaboración de su proyecto de vida. -Recomendaciones finales.	- Cartilla N° 19: Mi proyecto de vida. - Lapiceros.	la 5ta a 7ma hora en la I.E.S. S. J. L.L.	40 minutos	Bachilleres: Nélida Castro Chino y Elizabeth Flores Rojas
Del 17 al 21 de junio.	<b>APLICACIÓN DEL POST TEST DEL CUESTIONARIO DE HABILIDADES SOCIALES.</b>						
Bachilleres: Nélida Castro Chino y Elizabeth Flores Rojas							



## ANEXO 12.

### PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS

#### MODULO I

#### COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

La comunicación es el fundamento de toda la vida social. Si se suprime en un grupo social, el grupo deja de existir. En efecto, desde el momento de su nacimiento hasta el de su muerte, la persona establecerá intercambios de ideas, sentimientos, emociones, entre otras. Se trata de una actividad compartida que, necesariamente, relaciona a dos o más personas.

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación, en su sentido más profundo, significa “comuni3n”, compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad. Este t3rmino viene del lat3n *communicare*, que significa “compartir”. La comunicaci3n es la acci3n de compartir, de dar una parte de lo que se tiene.

El lenguaje, c3digos a los que se les asigna un significado convencional, es el instrumento de comunicaci3n m3s importante que el hombre posee, y el proceso de pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significaci3n. En la mayor3a de los casos, el proceso de comunicaci3n tiene dos componentes: una parte de la comunicaci3n es verbal, e incluye todo lo que se comunica por medio de t3rminos escritos o hablados; otra parte de comunicaci3n es no verbal, y abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas.

De esta manera podemos concluir que la comunicaci3n es muy importante ya que a trav3s de ella se comunica afecto, ideas, actitudes y emociones.

Una buena comunicaci3n es el resultado de las habilidades aprendidas durante la infancia y la niñez, por la influencia positiva de los padres y educadores. Sin embargo, tambi3n puede desarrollarse mediante un entrenamiento sistem3tico como el que presentamos a continuaci3n

#### **Objetivo general**

- Desarrollar en los y las participantes habilidades para una adecuada comunicaci3n, permitiendo mejorar sus relaciones interpersonales.

#### **Temas a desarrollar**

- Aprendiendo a escuchar.
- Utilizando mensajes claros y precisos.



- Estilos de comunicación
- Aceptación positiva
- Aserción negativa

## SESIÓN 1:

### APRENDIENDO A ESCUCHAR

#### Objetivos:

- Crear en los y las participante habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.
- Resaltar la importancia de saber escuchar para una buena comunicación

**Tiempo:** 40 minutos

#### Materiales:

- Pizarra
- Cartilla N° 1 y N° 2
- Cuaderno de tutoría

#### Procedimientos:

Procedimiento	Tiempo
1. Saludar a los y las participantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos	2
2. Se solicitará en el grupo la colaboración de 4 voluntario(a)s	2
3. Se dará la indicación que cada voluntario(a) va a recibir un mensaje y que sólo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje.	4
4. Pedir que 3 voluntario(a)s salgan fuera del ambiente, quedando sólo uno(a) en el aula.	5
5. El facilitador lee la historia (ver cartilla N° 1) al voluntario(a) que se quedó en el ambiente y al término de ella le pide que éste cuente la historia al segundo voluntario(a), que ingresará. Seguidamente se solicita que ingrese un tercer voluntario(a), que recibirá la narración de la historia del segundo voluntario(a). Finalmente, el cuarto voluntario ingresará al aula y recibirá la información del tercer voluntario.	6



6. El último voluntario informará a toda el aula lo que ha recibido de información sobre la historia inicial. (Es muy probable que la historia haya cambiado)	3
7. Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar, ¿por qué se ha modificado el mensaje? ¿sucede lo mismo en el aula? Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el salón de clase.	4
8. Solicitar que un participante de cada grupo presente los comentarios del grupo	2
9. El facilitador, dirigiéndose al salón, indagará sobre sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes?	3
10. Al término de los comentarios, el facilitador informará que siendo la comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que la fortalecen y nos permiten escuchar mejor y entender el mensaje con mayor precisión. <b>Escuchar</b> es una habilidad básica. Para utilizarla adecuadamente tenemos que asegurarnos que “cuando el emisor envía un mensaje; el receptor escucha con un esfuerzo físico y mental; concentrándose en el emisor, comprendiendo el mensaje, resumiendo los puntos importantes 6y confirmando si el mensaje fue comprendido. Existen algunas reglas básicas para obtener una escucha activa: <b>Para el receptor</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Estar atento</li><li>• Mirarse a los ojos con el interlocutor</li><li>• Escuchar lo que dice la otra persona</li><li>• Tomarse el tiempo necesario para escuchar.</li><li>• Crear y establecer un clima agradable.</li><li>• Concentrarse y evitar la distracción.</li><li>• Cuando sea posible prepararse acerca del tema a escuchar.</li><li>• Preguntar todas las veces que sea necesario para entender el mensaje</li></ul> <b>Para el emisor</b>	8



<ul style="list-style-type: none"><li>• Asegurarse que el mensaje se haya entendido, preguntándole al receptor(es) si entendió o entendieron lo que se dijo.</li><li>• Mantener una distancia adecuada, es decir no muy lejos, ni muy cerca de la persona con quien nos comunicamos</li></ul>	
11. Ahora el facilitador leerá la cartilla N° 2 e indicará a los participantes que pongan en práctica las habilidades de escuchar. Al terminar de leer la cartilla 2 el facilitador hará 2 ó 3 preguntas (¿A dónde fue Ricardo? ¿Qué le pasó a Ricardo?) en relación a la historia leída y los participantes deben de responder por escrito en su cuaderno de tutoría.	4
12. Solicitar a 2 ó 3 participantes que lean sus respuestas y discutir si hubo o no diferencia con la primera historia.	4
13. Concluir enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de estas habilidades en nuestra vida diaria.	2
14. Indicar que desde esta semana practicaremos esta habilidad tanto en el colegio como en nuestra casa y registremos en nuestro cuaderno nuestra experiencia.	1

## SESIÓN: 2

### UTILIZANDO MENSAJES CLAROS Y PRECISO

#### Objetivos:

- Lograr que los y las participantes utilicen mensajes con claridad y precisión que les permitan un mejor entendimiento con las personas.

**Tiempo:** 40 minutos.

#### Materiales:

- Lápiz.
- Papel bond.
- Cartilla n° 3: Dibujo.
- Cartilla n° 4: Expresando mis mensajes con claridad y precisión
- Pizarra



### Procedimientos:

Procedimientos	Tiempo
1. Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión. 2. Solicitar que un participante salga frente al grupo del salón y se le hace entrega de la cartilla N° 3: dibujo	2
3. El facilitador le indicará al participante que tiene que dar instrucciones verbales al grupo, de tal manera que todos sus compañeros puedan hacer el mismo dibujo de la cartilla N° 3 en su cuaderno de tutoría	2
4. Se indicará que, mientras dibujan, no podrán voltear ni repreguntar. Sólo cumplirán con las indicaciones de su compañero (dar 5 minutos).	5
5. El facilitador solicitará 2 o 3 dibujos de los participantes y los pegará en la pizarra junto con el dibujo original de la cartilla (usualmente el dibujo no es igual al indicado)	6
6. Analizar lo sucedido utilizando las siguientes preguntas. ¿Qué observamos en los dibujos recientes con relación al dibujo original? ¿Por qué razones no se entendió el mensaje? Propiciar un debate ¿Suceden situaciones semejantes en nuestra familia? Pedir ejemplos, Solicitar que cada estudiante evoque situaciones donde no se entendió lo que querían decir ¿Cómo se sintieron? Propiciar un debate	7
7. Indicar a los participantes que para que los mensajes sean entendidos, éstos tienen que tener: <ul style="list-style-type: none"><li>• Precisión en lo que se quiere decir.</li><li>• Utilizar frases largas si es necesario.</li><li>• Tener presente que la otra persona no piensa igual que nosotros.</li><li>• Repetir el mensaje todas las veces que sea necesario</li><li>• Preguntar las veces que sea necesario.</li><li>• Tener un tono de voz adecuado, hablar en forma pausada haciendo silencios,</li><li>• Hacer gestos congruentes con nuestro lenguaje, por ejemplo, poner el rostro sorprendido si algo nos llama la atención</li></ul>	3
8. Entregar la cartilla N° 4: “expresando mis mensajes con claridad y precisión” e indicar a los participantes que escriban los mensajes solicitados.	4
9. Solicitar 2 o 3 voluntarios que lean sus mensajes.	4



### SESIÓN 3:

## ESTILOS DE COMUNICACIÓN

### Objetivos:

- Que los y las participantes diferencien los estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
- Entrenar a los y las participantes en la utilización de la comunicación asertiva.

**Tiempo:** 40 minutos

### Materiales:

- Cartilla N° 5: Cuadro de estilos de comunicación.
- Cartilla N° 6: Test de discriminación de respuestas para cada

### Procedimientos:

Procedimientos	Tiempo
1. Saludar a los y las participantes manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.	2
2. El facilitador solicitará la participación de 6 integrantes (formados por parejas), a quienes les indica, dramatizar la siguiente situación: “Pedro llega a su casa y se da cuenta que su hermano Juan se ha puesto su camisa nueva” (se cambiará la situación con nombres de mujer y blusa en caso los integrantes sean mujeres). Indicar a una pareja que responda en forma pasiva es decir que tiene cólera, pero no dice nada; la segunda pareja, dará una respuesta agresiva. “insulta, grita y quiere pegar” La tercera pareja manifestará su molestia en forma adecuada a la situación	4
3. El facilitador preguntará al salón ¿Qué observamos en estas situaciones? ¿Cuáles son las diferencias entre cada una de ellas?	5
4. Se indagará si situaciones como las anteriores suceden también en el colegio o en la casa? ¿Qué tipo de respuestas suceden con más frecuencia? Solicitar ejemplos.	8
5. El facilitador explicará a los participantes acerca de los estilos de comunicación (cartilla N° 5: “Estilos de comunicación”), en donde se señala que existen tres modos de comunicación ante cualquier situación:	



<p>A) Ser pasivo, significa que no respetas tu propio derecho a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar conflictos, por ejemplo, si tu compañero se coge tu cuaderno para copiarse la tarea, a ti te da cólera, pero te quedas callado y no le dices nada.</p> <p>b) Ser Agresivo, significa expresar lo que sientes sin considerar los derechos de los demás a ser tratados con respeto, por ejemplo, si tu hermano(a) se puso tu polo nuevo, le insultas o le pegas por esa acción. c) Ser Asertivos, significa que tú expones honestamente tus sentimientos sin dejar de tener en cuenta tus derechos y sin pisotear los derechos de los demás, por ejemplo, si tu amigo se cogió tu cuaderno sin tu permiso le dices “me fastidia que cojas mis cosas sin mi permiso, espero que no lo vuelvas hacer”.</p>	
6. Luego se formarán 5 grupos y se les entregará la cartilla N° 6: “Test de discriminación de respuestas”.	4
7. Cada grupo analizará 2 situaciones marcando sus registros y convirtiendo las frases pasivas y agresivas en frases asertivas.	5
8. El facilitador pedirá a un representante del grupo que presenten sus respuestas	4
9. Finalizar la sesión solicitando comentarios.	4
10. El facilitador reforzará la utilización de comunicación asertiva	2

### Actividades para la casa

- Pedir a los escolares que escriban en su cuaderno en forma asertiva las siguientes situaciones:
  1. Solicitar oportunidad para un nuevo examen.
  2. Pedir disculpa a un amigo que fue ofendido.
  3. Reconocer que se equivocó al juzgar a un compañero.



## SESIÓN 4:

### EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN POSITIVA

#### Objetivos:

- Fomentar en los y las participantes la importancia de la aceptación asertiva de elogios.
- Favorecer que los y las participantes ofrezcan y reciban comentarios positivos en diferentes entornos

**Tiempo:** 40 minutos.

#### Materiales:

- Pizarra
- Cartilla n° 7: Expresión y aceptación de halagos
- Cuaderno de trabajo

#### Procedimiento:

Procedimientos	Tiempo
1) Se saluda a los y las participantes y se da a conocer la satisfacción de estar compartiendo esta sesión	2
2) Pedir a los y las participantes que formen parejas para que realicen tres comentarios positivos el uno del otro, indicando que no se centren en los aspectos físicos únicamente, sino también en las características de su comportamiento y su relación con otras personas. Ejemplos: “Eres un buen amigo”. “Eres estudioso” “Me agrada cuando participas”.	4
3) El facilitador preguntará ¿Cómo respondieron al elogio? Solicitar tres participantes para que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas al elogio ¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos suceden con frecuencia en nuestra familia o en el colegio? Solicitar ejemplos, ¿Cómo nos sentimos cuando esto sucede? ¿Qué emoción aparece en nosotros?	4
4) Comentar como el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido, apreciado, importante, etc) sin que esto	6



signifique que ésta esté obligada a realizar algo para devolvernos esa expresión.	
5) Explicar que la aceptación positiva consiste en la aceptación de la alabanza que nos den (elogios, Felicitaciones, etc.), pero sin desviarnos del tema principal al que nos estamos refiriendo. Ejemplo: “Es verdad, soy un buen dibujante, te lo agradezco, pero no voy a poder hacer el trabajo para mañana”.	4
6) El facilitador copiará en la pizarra la cartilla N° 7: “Expresión y Aceptación de Halagos” y pedirá a los participantes que lo reproduzcan en su cuaderno.	4
7) Indicarles que elijan a un compañero y le expresen un elogio, luego observen su respuesta a nivel de sus gestos y lo que dice, para ser escrita en su cuadro respectivo	4
8) El facilitador solicitará a 5 ó 6 participantes que lean sus escritos.	4
9) Ahora solicitará a 3 voluntario(a)s para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ello(a)s exprese felicitaciones y lo(a)s otro(a)s voluntario(a)s respondan a los halagos.	4
10) Se finalizará preguntando a todos los participantes de cómo se han sentido con la experiencia.	4

### Actividades para la casa:

- Culminar la experiencia con las personas restantes de la cartilla “Expresión y Aceptación de Halagos”

### SESIÓN 5:

#### ASERCION NEGATIVA

#### Objetivos:

- Fortalecer en los y las participantes la práctica de la aserción negativa en su relación diaria

**Tiempo:** 40 minutos.

#### Materiales:

- Papelógrafos
- Plumones



### Procedimientos:

Procedimientos	Tiempo
1. Se saluda a los y las participantes y se da a conocer la satisfacción de estar compartiendo esta sesión.	2
2. Exponer la siguiente situación: “María dejó en la ventana de su casa unos Cds de tecno cumbia que le prestó Laura. Estos al estar expuestos a la intemperie se rayaron y malograron. María se los devolvió sin avisarle que se los había malogrado. Laura intentó escucharlos y se dio cuenta que estaban en mal estado y molestándose mucho, dice: "María me disgusta que no hayas cuidado mis Cds y me los hayas devuelto sin avisarme que estaban malogrados. ¡Estoy muy molesta y nunca más te prestaré mis cosas, siempre malogras las cosas! María le contesta: Laura lo siento he cometido un error. Tuve un poco de temor de decirte lo que había sucedido, pero es la primera vez que malogro algo tuyo.” he cometido un error. Tuve un poco de temor de decirte lo que había sucedido, pero es la primera vez que malogro algo tuyo.”	12
3. El facilitador preguntará a los participantes ¿Qué han observado en el ejemplo? Pedir comentarios ¿Suceden situaciones parecidas en el colegio? Solicitar comentarios ¿Qué hacemos, ¿cómo actuamos o respondemos? Dar ejemplos, indagar sobre sentimientos y emociones haciendo las siguientes preguntas ¿Cómo nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican justamente? Explicar que la aserción negativa es una forma de reaccionar ante una crítica justa, asumiendo nuestra responsabilidad de forma honesta; pero señalando su molestia y su defensa si ésta se excediera. Cuando existe un acuerdo parcial con el crítico, se puede afirmar en parte, con una probabilidad o en principio de la siguiente manera.	20



## MODULO II

### AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Un buen nivel de estima le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que esté inserto y los estímulos que éste le brinde. La autoestima es el valor que los individuos tienen de sí. “Si la evaluación que hacen de sí mismo lo llevan a aceptarse, aprobarse y a un sentimiento de valor propio, tienen una autoestima elevada; si se ven de manera negativa, su autoestima es baja”

El auto-concepto es un constructo que se define como la capacidad para reconocer el propio patrón de vida y sus actitudes hacia sí y hacia los demás. Esta capacidad está constituida por un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados.

#### **Objetivos:**

- Que los y las participantes se conozcan a sí mismos y se acepten físicamente, favoreciendo su auto cuidado.
- Que los y las participantes identifiquen las características positivas y negativas de su comportamiento, así como que utilicen sus habilidades para cambiar las características negativas de su comportamiento.
- Que los y las participantes aprendan a reconocer y expresar sus emociones y sentimientos en forma adecuada.

#### **Temas a desarrollar**

- Aceptándome
- Conociéndonos
- Orgulloso de mis logros



## SESION 1:

### ACEPTÁNDOME

**Objetivo:** Que los y las participantes se acepten físicamente tal como son.

**Tiempo:** 40 minutos

**Materiales:**

- Cartilla n° 8: Mi cuerpo es valioso
- Cartilla n° 9: Valorando nuestro cuerpo
- Cuaderno de trabajo
- Lapiceros
- Plumones

**Procedimiento:**

Procedimientos	Tiempo
1. El facilitador saludará a los y las participantes, se comentará brevemente sobre algunas ideas del módulo anterior.	2
2. Se iniciará la sesión presentando la siguiente situación: “Rosa es una adolescente de 14 años, desde niña siempre se avergonzaba de su peso corporal, ella se miraba al espejo y se decía: “estoy gorda, que vergüenza que siento, escucho que mis amigos se burlan de mí, ya no voy a comer para que no se burlen”. Además de esto, Rosa no quería salir de su casa, pensaba que la iban a molestar, no participaba en fiestas y cada vez más se alejaba de sus amistades”.	5
3. El facilitador realizará las siguientes preguntas: ¿Qué hemos observado en esta narración? ¿Por qué creen que Rosa pensaría de esta manera? ¿Qué pensará Rosa acerca de su cuerpo? Es importante crear un debate entre los alumnos. Luego de esto se preguntará: ¿Cómo se sentirá una persona que no se acepta físicamente tal como es?	7
4. El facilitador dialogará sobre la importancia de aceptar nuestro cuerpo, enfatizando en que es importante reconocer nuestras características físicas tal como somos y aceptarlo de manera incondicional, la valoración que le demos a nuestro cuerpo debe ir más allá de las opiniones de otras personas. Un auto concepto positivo de nuestro físico influirá en nuestra estima personal, esto nos evitará crearnos complejos, ansiedades e inseguridades.	7



También es importante resaltar a los adolescentes que aceptarnos físicamente tal como somos lleva a aceptar incondicionalmente a otros sin dar una valoración de “feo” o “bonito”, porque estos conceptos son relativos y están influenciadas por la valoración que les da una determinada sociedad. Por ejemplo, algunos adolescentes se pueden sentir mal de tener acné (barritos en el rostro), y sentirse feos por ello, esto les originará limitaciones en su vida social.	
5. El facilitador dará ejemplos de personajes célebres, donde resaltará diciendo que a pesar de tener características físicas limitantes a ellos no le impidieron lograr sus metas, tenemos el caso de Napoleón Bonaparte, que, teniendo una talla baja, ésta no lo limitó a ser un gran militar y conquistador, también encontramos en Beethoven, que a pesar de tener limitaciones auditivas ha sido un músico famoso e importante de la música clásica.	4
6. Seguidamente se reproducirá en la pizarra la cartilla N° 8: “Mi Cuerpo es Valioso” para ser desarrollado individualmente por los participantes, en su cuaderno de trabajo. Se les brindará un tiempo de 5 minutos aproximadamente.	4
7. Se preguntará cómo se han sentido durante el ejercicio y solicitará comentarios sobre lo realizado. Se preguntará en que área han tenido mayor dificultad.	3
8. El facilitador reforzará la importancia de aceptarnos tal como somos, decirles que nuestro cuerpo es único que pueden existir aspectos que nos desagraden, pero ello no significa que debamos sentirnos inferiores y avergonzarnos. Por lo tanto, debemos de cuidar nuestro cuerpo aseándolo, nutriéndolo adecuadamente, protegiéndolo de ingesta de sustancias tóxicas, y otros riesgos.	4
9. Finalmente se solicita que todos los adolescentes se pongan de pie para desarrollar la Cartilla N° 9: “Valorando nuestro cuerpo”, con los ojos cerrados.	3
10. Terminando la lectura se pide abrir los ojos y que intercambien abrazos.	2



### Actividades para la casa

- Se pedirá a los estudiantes que cuando estén en sus casas establezcan un diálogo consigo mismo mirándose al espejo y repitiendo el contenido de la cartilla.
- Registrar en su cuaderno su experiencia, indicando el día, la hora, el lugar y la emoción que sintió.

### SESION 2:

## CONOCIÉNDONOS

### Objetivos

- Que los y las participantes identifiquen las características positivas y negativas de su Comportamiento.
- Que los y las participantes utilicen sus habilidades para cambiar las características negativas de su comportamiento.

### Materiales

- Cartilla N°10: Conociéndonos.
- Cuaderno de trabajo.
- Lapicero.
- Plumón.
- Pizarra.

**Tiempo:** 40 minutos

### Procedimientos:

Procedimientos	Tiempo
1. Saludar a los y las participantes expresando satisfacción de estas experiencias.	2
2. Se iniciará la sesión narrando la siguiente situación: “Carlos estaba reflexionando sobre su comportamiento, ya que su padre la noche pasada le había llamado la atención, recordaba que su padre le había dicho que era un irresponsable, impuntual y violento con su hermano menor. Así mismo Carlos reconocía que era resentido y celoso. En esos instantes ingresa su madre y ve llorando a Carlos, al preguntarle, él le cuenta que su padre le había llamado la atención, su madre, luego de calmarlo, le dice, “Es	5



importante que te des cuenta que también tienes muchas virtudes entre ellas que eres comprensivo, inteligente y cariñoso”.	
3. El facilitador hará a los y las participantes las siguientes preguntas: ¿Qué observamos en esta situación? ¿En qué otras circunstancias los adolescentes pueden evaluar sus virtudes y defectos? ¿Qué sucedió para que Carlos pensara sobre sus defectos y virtudes? Se propiciará un dialogo entre los alumnos. Luego se hará la siguiente pregunta: ¿Qué sentirá una persona cuando evalúa su comportamiento?	4
4. Luego del debate el facilitador explicará la importancia de reconocer las características positivas y negativas de nuestra conducta. El conocerse implica un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características, el autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.  Se definirán como características negativas a toda conducta que atente contra los derechos de sí mismo o contra el derecho de los demás; y, como características positivas a toda conducta que favorezca las relaciones interpersonales.	8
5. Solicitar a los participantes ejemplos de características negativas y positivas, reforzando los conceptos anteriores.	5
6. Se copiará en la pizarra el modelo de la cartilla N° 10: “Conociéndonos” se indica que la apliquen y desarrollen en su cuaderno. Darles un tiempo de 10 minutos aproximadamente.	5
7. Formar grupos de 6 participantes, luego el facilitador asignará a cada grupo una característica negativa. Luego, el facilitador hará la siguiente pregunta ¿Cómo se podría cambiar esta característica para que sea positiva? ¿Qué pasos podrían dar? Es importante incentivar la participación, resaltar las respuestas de los alumnos y complementarlas con recomendaciones precisas para cada característica.	4
8. El coordinador del grupo presentará las respuestas al pleno del aula.	2
9. Finalizar la sesión preguntando a los y las participantes cómo se han sentido y solicitando que expresen algún comentario libre.	2



### SESION 3:

## ORGULLOSO DE MIS LOGROS

#### Objetivos:

- Que los participantes identifiquen sus logros alcanzados y estén orgullosos de ellos.

**Tiempo:** 40 minutos

#### Material:

- Cartilla n° 10: reconociendo mis logros.
- Cuaderno de trabajo.

#### Procedimiento:

Procedimiento	Tiempo
1. El facilitador dará la bienvenida a los participantes y mostrará su satisfacción por compartir la presente sesión.	2
2. Se iniciará comentando la siguiente situación: José y Martha son compañeros de clase del tercer año de secundaria, un día él le declara su amor proponiéndole que sea su enamorada, en ese momento ella se sorprende y le da una respuesta negativa, aduciendo que él no es nadie y que todavía no había logrado nada en la vida.	5
3. El facilitador realizará las siguientes preguntas: ¿Qué observamos en esta situación?, ¿José se habrá dado tiempo para pensar en sus logros? ¿Sucede con frecuencia que los adolescentes piensen en los logros obtenidos? Aquí el facilitador propiciará un debate sobre sus respuestas	4
4. Se pedirá ejemplos a los y las participantes de cómo se sentirá una persona que no reconoce sus logros.	3
5. El facilitador explicará que la autoestima se construye de la valoración que le damos a nuestros objetivos alcanzados, metas, proyectos, deseos, etc. Este grado de satisfacción repercutirá en la seguridad personal para continuar asumiendo nuevos compromisos y retos que la persona se plantee	10
6. Se explicará que en nuestra vida hemos alcanzado muchas cosas pero pocas veces hacemos una reflexión sobre ello, una acción positiva realizada puede ser considerado un logro, se dará algunos ejemplos como: concluir la primaria para un niño puede ser un logro alcanzado, haber participado en un campeonato deportivo también puede ser un logro, entre otros.	8



7. Se les entregará a los participantes la cartilla: N° 11: “Reconociendo mis logros”, indicándoles que escriban su experiencia de logros en el ámbito de la familia, del colegio y de la comunidad.	8
8. Luego que hayan concluido la cartilla el facilitador solicitará a los participantes para que lean sus escritos. Es importante anotar que por cada participación se le reforzará con palabras de felicitación por los logros alcanzados. Finalmente, se les indicará que cierren sus ojos y revivan en imágenes lo que han escrito para experimentar la satisfacción de logro.	4



## MODULO III

### TOMA DE DECISIONES

Tenemos un problema cuando, en nuestra vida cotidiana, no sabemos cómo hacer o seguir sobre una situación determinada. Una vez que identificamos lo que consideramos un problema, debemos tomar una decisión (incluyendo la de no hacer nada). La Toma de Decisiones requiere de la identificación de alternativas, tomar en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con qué alternativas se obtendrá los resultados esperados; sin embargo, las decisiones están afectadas por factores como el estrés, el tiempo y la presión de los compañeros.

Además, debemos considerar los efectos futuros y la reversibilidad en nuestras decisiones; los efectos futuros tienen que ver con la medida en que los compromisos relacionados con la decisión afectarán el futuro; una decisión que tiene una influencia a largo plazo, puede ser considerada una decisión de alto nivel, mientras que una decisión con efecto a corto plazo, puede ser tomada a un nivel muy bajo.

La reversibilidad se refiere a la velocidad con que una decisión puede revertirse y la dificultad que implica hacer este cambio. Si revertir es difícil, se recomienda tomar la decisión en nivel alto, pero si revertir es fácil, se requiere tomar la decisión a nivel bajo.

Así la toma de decisiones es una habilidad fundamental para cualquier actividad humana, para tomar una decisión acertada. Empezamos con un proceso de razonamiento lógico, de creatividad en la formulación de ideas e hipótesis, evaluando los probables resultados, de éstas elegimos; y, finalmente ejecutamos la opción que consideramos la más adecuada.

La promoción de la salud en su doble dimensión de desarrollo personal y social, dirige sus acciones a mejorar los estilos de vida para preservar la salud. En este sentido la habilidad de la toma de decisiones, adquiere relevancia para promover, preservar y hasta recuperar la salud tanto física como mental.

Es importante señalar que hay factores de riesgo que amenazan la salud y bienestar de los adolescentes y están fuera del alcance de las actividades preventivo promocionales hasta ahora existentes. Sin embargo, la habilidad en la toma de decisiones influye positivamente en la salud y bienestar de los adolescentes, ya que permite contrarrestar la presión de los pares, del estrés, frente a decisiones como la del inicio de la vida sexual, uso de drogas principalmente el alcohol; y también ayudan a prevenir otras conductas que ponen en riesgo la integridad personal como la auto y heteroagresión (suicidio, violencia).



Otro aspecto importante es saber que la adecuada toma de decisiones contribuye a mantener la armonía y coherencia del grupo (familiar, social, laboral, amical) y por ende su eficiencia.

### Objetivos generales

- Promover el uso de la habilidad toma de decisiones en situaciones por resolver.
- Contribuir al desarrollo personal social de los adolescentes.

### Temas a desarrollar

- La mejor decisión
- Proyecto de vida.

## SESIÓN 1:

### LA MEJOR DECISIÓN

#### Objetivos

- Que los (as) participantes conozcan y apliquen los pasos del proceso de Toma de Decisiones.

**Tiempo:** 40 minutos

#### Materiales

- Cartilla N° 18: ¿Qué decisión tomaré?
- Hoja de papel y lapicero.

#### Procedimiento

Procedimiento	Tiempo
1. Saludar a los y las participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión y comentar brevemente el módulo anterior.	2
2. El facilitador pedirá a 4 participantes para escenificar la siguiente situación: “Jorge fue a una fiesta con permiso de sus padres hasta la 1 de la mañana, la reunión estaba en su mejor momento, se notaba muy divertida; sin embargo, ya se cumplía la hora del permiso, los amigos y amigas le pidieron que se quede; Jorge estaba muy indeciso, si quedarse en la fiesta y seguir divirtiéndose o irse a su casa...”	5



3. El facilitador propiciará un debate preguntando ¿Qué observamos en esta situación?, ¿Qué decisión habrá tomado Jorge?, ¿Qué alternativas habrá pensado?	5
4. Luego del debate el facilitador preguntará, <b>¿En qué situaciones nos es difícil tomar una decisión?, ¿Nos sucede esto con frecuencia en el colegio o la casa?</b> Solicitar 2 ó 3 ejemplos	6
5. Cuando las personas toman decisiones equivocadas, usualmente ¿Cómo se sienten? Propiciar la participación de 2 alumnos.	4
6. Para tomar una decisión acertada es necesario analizar el problema, luego proponer y elegir la(s) alternativas saludables. <b>Los pasos para tomar una decisión acertada son 6</b> <b>1. Definir cuál es la situación a resolver:</b> percibir y delinear cual es el motivo de preocupación, la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá. <b>2. Proponer las alternativas:</b> generar y considerar diferentes alternativas (lluvia de ideas), mínimamente pueden ser cinco. <b>3. Considerar el pro y el contra de cada alternativa:</b> seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias. <b>4. Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s):</b> esto se hará en función a la(s) alternativas que presente mayores consecuencias positivas. <b>5. Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s):</b> implementarlas y ponerlas en práctica. <b>6. Evaluar el resultado:</b> se realizará, después de haber ejecutado la(s) alternativas elegidas; a corto, mediano o largo plazo; la evaluación será <b>positiva:</b> si el problema a resolver ha disminuido o se ha solucionado ante lo cual se premiarán realizando conductas que más le agradan y/o con auto mensajes positivos, para reforzar esta habilidad y su autoestima. Ejemplo “me siento orgulloso de haber sido responsable”. La evaluación será <b>negativa:</b> si el resultado ha sido desfavorable, entonces considerar y analizar la(s) otras alternativas, o aplicar nuevamente los pasos de la toma de decisiones.	6
7. El facilitador dividirá el salón en grupos de 5 a 7 participantes luego solicitará que se organicen eligiendo un moderador y un secretario.	5



8. Se indicará que cada grupo deberá aplicar los pasos del proceso de toma de decisiones para desarrollar la cartilla N° 18: “¿Qué decisión tomaré?”, en aproximadamente 15 minutos.	3
9. Se invitará a representantes de 2 ó 3 subgrupos para que expongan cuál ha sido <b>la mejor decisión</b> de acuerdo a la cartilla. El facilitador concluirá reforzando los pasos para tomar <b>la mejor decisión</b> y enfatizará que: <ul style="list-style-type: none"><li>• No siempre la primera reacción es la mejor opción a tomar.</li><li>• Es importante darse un tiempo para tomar una buena decisión.</li><li>• La persona que ejecuta la decisión, basada en las alternativas.</li></ul>	3

## SESIÓN 2:

### PROYECTO DE VIDA

#### Objetivos:

- Promover en los y las participantes la elaboración de sus proyectos de vida.

**Tiempo:** 40 minutos.

#### Materiales:

- Cartilla n° 19: Mi proyecto de vida
- Lapicero

#### Procedimiento:

Procedimiento	Tiempo
1. Saludar a los y las participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.	2
2. El facilitador solicitará a 4 participantes que escenifiquen la siguiente situación: “Mario no tenía claro lo que haría al terminar de estudiar la secundaria, se encontraba desorientado, su mamá le decía que estudie computación; su padre le decía que trabaje, además, sus amigos le aconsejaban estudiar electrónica, Mario estaba tan confundido que no sabía qué hacer”.	8
3. Luego el facilitador preguntará ¿Qué observamos en la situación anterior?, ¿Por qué estaba confundido Mario? Propiciar un debate.	5



<p>4. Luego del debate se indagará “¿situaciones como la anterior en la que no sabemos qué hacer, nos suceden con frecuencia?”, Motivar a que ejemplifiquen con dos o tres situaciones. El facilitador añadirá ¿Si las personas se encuentran confundidos por no saber qué hacer en un futuro próximo, cómo se sentirán?, motivar la intervención de 2 ó 3 participantes.</p>	10
<p>5. El facilitador explicará lo siguiente: “El <b>proyecto de vida</b> es tomar la decisión del camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad”. Para elaborar nuestro proyecto de vida existen los siguientes pasos: <b>1° Diagnóstico personal:</b> es el punto de partida para el cual se utiliza y desarrolla la técnica FODA que consiste en reconocer ¿quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo?; las características positivas representan las fortalezas que tiene la persona; el apoyo del entorno que recibe representa las oportunidades que le sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiere lograr; por ejemplo para ser técnico en computación es importante la persistencia, responsabilidad de la persona y la ayuda de los padres. Por otro lado también en el FODA se observan las características negativas de la persona que representa las debilidades.</p>	15

## ANEXO 13.

### MATERIAL EDUCATIVO

#### Módulo I

##### CARTILLA N° 1

El sábado 27 de julio, Manuel nos invitó a celebrar su cumpleaños en la discoteca “Los magnéticos”. A esa fiesta asistieron compañeros del 5° “G” y los chicos del 2° “F”, durante la fiesta vimos con sorpresa que los mejores bailarines, fueron Sonia con William; a tal punto que, todos los rodeamos y le hicimos barra. De pronto, vimos a Manuel algo incómodo con ellos y le dijo al Disk-jockey que cambie de música y.... ¡que roche! empezaron a tocar sólo cumbias lo que produjo molestia y aburrimiento en todos.

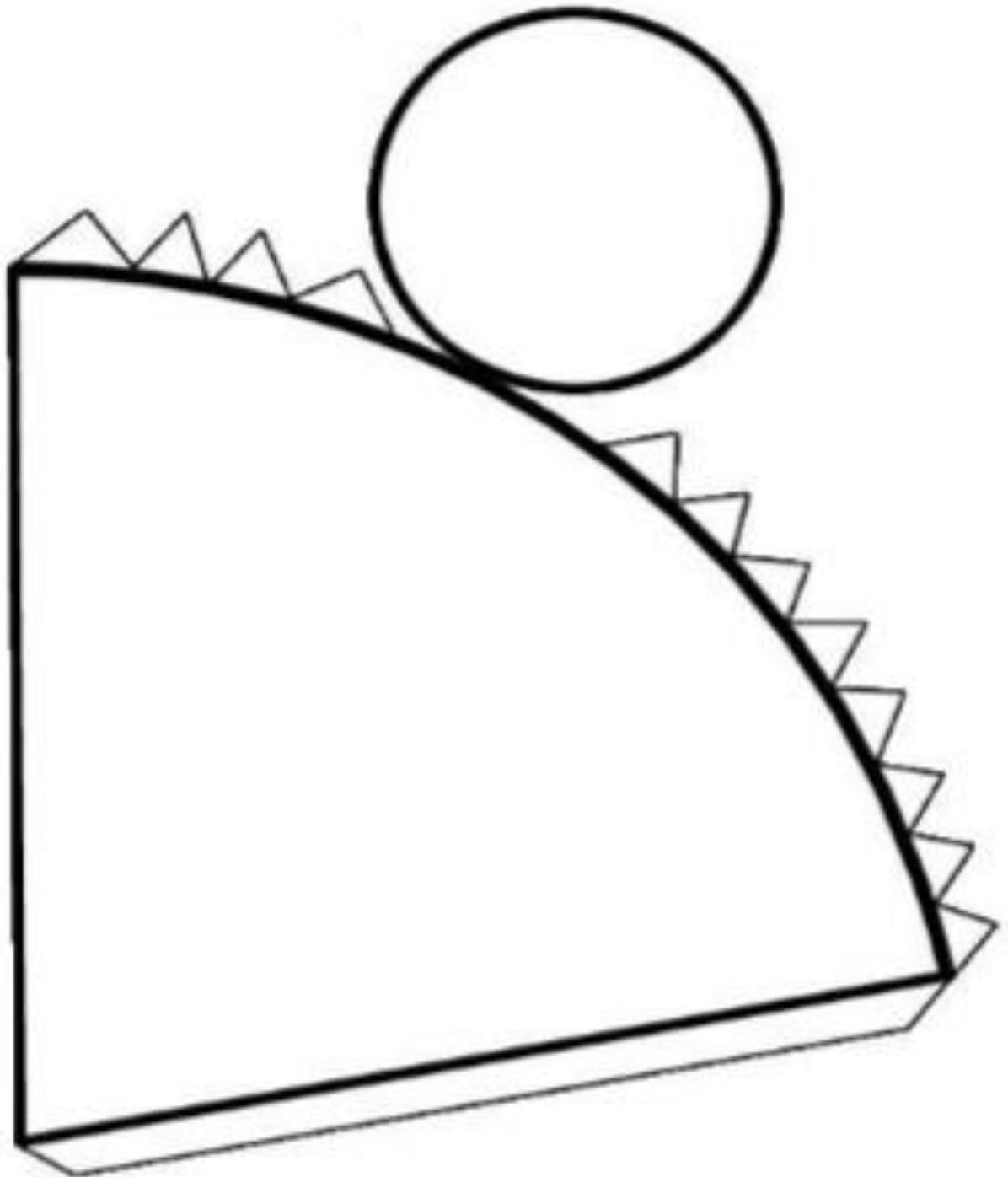
##### CARTILLA N° 2

El otro día Ricardo asistió a una pollada que se realizó en el barrio para recaudar fondos porque su vecino estaba internado. En plena fiesta salió a comprar gaseosas que le encargaron, para vender en la pollada. En la esquina se encontró con Mauricio, su compañero de colegio, mientras conversaban vieron que la Policía se estaba llevando a unos pandilleros a la Comisaría; y, creyendo que también ellos eran de esos grupos, se los llevaron detenidos. Les explicaron y no les creyeron porque los dos tenían gorros parecidos a los de la pandilla y por eso la Policía los confundió.

Tuvieron que quedarse allí hasta que fueran sus familiares; mientras tanto, en la pollada, creían que Ricardo se había escapado con el dinero y estaban muy molestos.



CARTILLA N° 3





## Módulo I

### CARTILLA N° 4

#### “EXPRESANDO MIS MENSAJES CON CLARIDAD Y PRECISIÓN”

Escribir con claridad los mensajes siguientes

Ejemplo:

1. Pedir prestado un lapicero  
“Pedro por favor préstame el lapicero de color negro”
2. Permiso para no asistir al colegio al día siguiente, por motivo de control médico.

---

---

---

3. Justificación de una tardanza

---

---

---

4. Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno

---

---

---

5. Pedir permiso a sus padres para ir a una fiesta

---

---

---

6. Invitar a un(a) chico(a) para salir a pasear

---

---

---

7. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un examen

---

---

---

**CARTILLA N° 5**

**CUADRO DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN**

**1. Ser PASIVO significa:**

Evitar decir lo que sientes , piensas, quieres u opinas:

- Porque  **tienes miedo de las consecuencias;**
- Porque  **no crees en tus derechos personales;**
- Porque  **no sabes cómo expresar tus derechos;**
- Porque  **crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos.**

Ejemplo.

*Pedro al llegar a su casa se da cuenta que su hermano se ha puesto su camisa nueva, ello le produce cólera pero no dice nada.*

**2. Ser AGRESIVO significa:**

Decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas sin considerar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.

Ejemplo:

*Pedro: Juan eres un conchudo, por que te pones mi camisa nueva.*

*Juan: No me fastidies.*

**3. Ser ASERTIVO significa:**

Decir lo que tú piensas, sientes, quieres u opinas sin perjudicar el DERECHO DE LOS DEMAS. Es hacer respetar nuestros derechos con firmeza considerando el contexto social.

Ejemplo:

*Pedro: Juan estoy muy molesto porque te has puesto mi camisa nueva sin mi permiso.*

*Juan: Discúlpame Pedro no volveré hacerlo.*

## Módulo I

### CARTILLA N° 6

#### TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS

##### GRUPO 1

###### Instrucciones:

Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (PAS), agresiva (AGR) o asertiva (ASE). Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

1. Situación 1

Chico a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio".

Respuesta: "A mí que me importa lo que tu quieras, no me friegues".

PAS                      AGR                      ASE

2. Situación 2

Profesor a un estudiante: "Tus tareas son una cochizada. Hazlas de nuevo".

Estudiante: "Está bien, tiene razón" y piensa (me siento mal, la verdad es que soy un inútil).

PAS                      AGR                      ASE

##### GRUPO 2

3. Situación 3

Chica a un amigo: "Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de la clase?"

Amigo: "Lo siento, pero hoy no puedo".

PAS                      AGR                      ASE

4. Situación 4

Juan a Daniel: "Aléjate de Martha o le diré a ella que tú eres un fumón".

Daniel: "Intentalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a Martha"

PAS                      AGR                      ASE

##### GRUPO 3

5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa: "Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea".

Rosa: "Tengo que estudiar, tengo examen... pero ya pues, que importa, te lo presto"

PAS                      AGR                      ASE

6. Situación 6

Roberto a Juana: "Tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba del amor"

Juana: "No sé...tengo miedo...creo que no...pero no quiero que te molestes y me dejes... está bien"

PAS                      AGR                      ASE

##### GRUPO 4

7. Situación 7

Pedro, si quieres pertenecer a nuestro grupo, fuma esto.

Carlos: "No jodas"

PAS    AGR                      ASE



8. Situación 8

Juan: le dice a Pepe "Pedro se ha comido tu refrigerio"

Pepe: responde "El siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada"

PAS

AGR

ASE

**GRUPO 5**

9. Situación 9

Una chica a otra: "¿Por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?"

Chica: "Mi ropa, es asunto mío"

PAS

AGR

ASE

10. Situación 1

Chico a un amigo: "Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer".

Amigo: "Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada".

PAS

AGR

ASE



### EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN DE HALAGOS

PERSONAS	EXPRESANDO HALAGOS	REACCIÓN GESTUAL DE LA PERSONA	REACCIÓN VERBAL DE LA PERSONA
COMPAÑERO DE CLASE			
PAPÁ			
MAMÁ			
HERMANO(A)			
AMIGO (A)			
OTROS			



## Módulo I

### CARTILLA N° 8

## MI CUERPO ES VALIOSO

### PARTES DE MI CUERPO QUE MÁS ME AGRADA

EJEMPLO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PARTES DE MI CUERPO QUE NO ME AGRADA

EJEMPLO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**“MI CUERPO ES VALIOSO Y ME ACEPTO TAL COMO SOY”**

CARTILLA N° 9

VALORANDO NUESTRO CUERPO

Instrucciones:

El facilitador solicitará a los participantes que cierren los ojos, que escuchen atentamente y que repitan cada oración que vaya leyendo el facilitador

- “Mi cuerpo es valioso e importante”
- “Mi cabello me protege del sol y del frío”
- “Mis ojos me permiten ver lo que sucede a mi alrededor”
- “Mi nariz me sirve para oler”
- “Mi boca me permite decir lo que siento y quiero”
- “Mis oídos me sirven para escuchar las diversas melodías”
- “Mis manos me permiten agarrar, tocar y acariciar”
- “Mis piernas me permiten trasladarme de un lugar a otro”
- “Todo mi cuerpo es importante, puedo aprender a cuidarlo, valorarlo y quererlo”
- “Yo soy importante” “Yo soy muy importante”

**“ YO SOY ASI Y ME ACEPTO TAL COMO SOY”**



## Módulo I

### CARTILLA N° 10

#### CONOCIÉNDONOS

CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS DE MI COMPORTAMIENTO	CARACTERÍSTICAS POSITIVAS DE MI COMPORTAMIENTO
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
OTRAS	OTRAS
CARACTERÍSTICA NEGATIVA QUE QUISIERA CAMBIAR DESDE AHORA:	MI MEJOR CARACTERÍSTICA POSITIVA ES:



CARTILLA N° II

RECONOCIENDO MIS LOGROS

EN MI FAMILIA HE LOGRADO:	EN MI COLEGIO HE LOGRADO:	EN MI BARRIO HE LOGRADO:
POR TODOS MIS LOGROS ME SIENTO MUY ORGULLOSO		

CARTILLA N° 18

## ¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?

Martha y Luis son premiados con entradas para un programa de concursos para jóvenes en la televisión, donde se presentará además un artista internacional del momento, coincidentemente, ese día tienen programado el último examen de matemáticas y no saben que decisión tomarán.

Siguiendo los pasos descritos exprésanos ¿Cuál sería la mejor decisión a tomar?

### PASOS PARA UNA DECISIÓN ACERTADA

1. **Definir cuál es el problema:** ¿Cuál es el motivo de preocupación?, ¿Cuál es la situación?, ¿Cuál es el problema?; si no está claro, se buscará más información.
2. **Proponer las alternativas:** Considerar varias alternativas, mínimo 5.
2. **Considerar los pro y contras de cada alternativa:** Analizar cada alternativa en base a sus consecuencias.
4. **Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s):** Se hará en función a la(s) alternativa(s) que presente más probabilidades positivas.
5. **Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s):** Poner en práctica la(s) alternativa(s) elegida(s).
6. **Evaluar el resultado:** Se realizará, después de haber ejecutado la(s) alternativa(s) elegida(s); es positivo si el problema disminuye o desaparece, ante lo cual felicítense. Es negativa si el problema sigue igual o peor, entonces vuelva desde el principio a aplicar los pasos de toma de decisiones.

CARTILLA Nº 19

## MI PROYECTO DE VIDA

- 1º Diagnóstico personal:** mis fortalezas (características positivas) y las oportunidades (apoyo de tu familia y/o familiares), que me ayudarán a lograr mis metas. También describir mis debilidades (características negativas) y/o amenazas o situaciones de mi entorno que podrían impedir el logro de mis metas.
- 2º Visión personal,** es pensar qué me gustaría ser en mi futuro cercano (en 5 años). (Acuérdate que es algo que sí se pueda cumplir).
- 3º Misión Personal,** es ¿cómo hacer? realidad mi pensamiento (visión), ¿qué debo hacer para lograr mi meta?  
(Empezar con el paso 1, luego el 2 y finalmente el 3)

1. Diagnóstico Personal	2. Visión	3. Misión
Fortalezas (Ej. Soy hábil en matemáticas)	¿Qué quiero ser?, ¿Cómo me veo en 5 años?, ¿Cuál es mi meta?	¿Cómo lograré esa meta? ¿Qué debo hacer?
Oportunidades (Ej. Hay un concurso de becas)		
Debilidades (Ej. No siempre soy puntual)		
Amenazas (Ej. Despidieron a mi papá del trabajo)		

## ANEXO 14.

### EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Instituciones educativas intervenidas:



Preparación de los materiales:





**Pre test:**



## Sesiones educativas:





**Post test:**

