

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA



TESIS DE GRADO

**PROGRAMA DE COACHING PERSONAL PARA DESARROLLAR
HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE SEXTO DE PRIMARIA
COLEGIO DON BOSCO LA PAZ**

POR: KARINA SANCHEZ APAZA

TUTOR: LIC. LEONARDO OSCAR PEÑARANDA ADRIAZOLA

La Paz – Bolivia

Marzo, 2017

RESUMEN

El presente estudio denominado, Programa de Coaching Personal para Desarrollar Habilidades Sociales en adolescentes de Sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz se origina a partir de la falta y demanda de aprendizaje de habilidades sociales en la escuela.

El presente programa está destinado a potencializar, fortalecer y desarrollar las habilidades sociales de 20 adolescentes de Sexto de primaria, del Colegio Don Bosco de la ciudad de La Paz. Llevado a cabo a inicios del año 2016. Se trabajó durante siete sesiones una hora por cada sesión.

Este trabajo responde a la necesidad de conocer nuevas metodologías de intervención como ser la nueva metodología del Coaching Personal para el desarrollo de habilidades sociales en la escuela, como bien sabemos la escuela es la única institución responsable de la formación y futuro de sus alumnos, además el rol del maestros como formadores son los que deben conocer y utilizar las diferentes metodologías para trabajar habilidades sociales de cada uno de sus estudiantes.

Así mismo, la investigación presenta y fundamenta una concepción contextual y teórica sustentada en aportes de varios especialistas en la importancia de programas para habilidades sociales en la escuela.

Se aportó también, una metodología de aprendizaje innovadora Coaching Personal que sustenta el trabajo con los resultados obtenidos de una mejora al cien por cien en las habilidades sociales de los adolescentes de, Sexto de primaria del Colegio Don Bosco.

Finalmente, los Programas de habilidades sociales en el ámbito de la escuela deben ser evaluados y consensuados para su inclusión en la maya curricular escolar con el objetivo de conseguir el Bienestar Social de la comunidad estudiantil en el cual tanto padre, maestros y todo lo que conforma la comunidad educativa sea participe logrando hacer más fácil su interacción social, el descubrimiento, conciencia de sus Habilidades Sociales.

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	6
I. PROBLEMA Y OBJETOS DE INVESTIGACIÓN	6
A. MARCO HISTÓRICO	6
1. MARCO DE HECHOS	8
2. MARCO DE INVESTIGACIONES	10
II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
B. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	17
III. OBJETIVOS	18
A. OBJETIVO GENERAL	18
B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
IV. HIPÓTESIS	19
V. JUSTIFICACIÓN	20
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO	21
I. COACHING	23
A. DEFINICIÓN	23
B. CONCEPTO	23
C. CARACTERÍSTICAS DEL COACHING	24
D. ELEMENTOS DEL PROCESO DE COACHING	26
E. TIPOS DE COACHING	28
F. VENTAJAS DE COACHING	29

G.	COACHING PERSONAL	31
1.	CATEGORÍAS PRINCIPALES DE COACHING PERSONAL	31
2.	METODOLOGÍA COACHING PERSONAL PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	32
2.1.	DEFINICIÓN	32
3.	ENFOQUE SISTÉMICO Y EL COACHING PERSONAL	33
4.	PSICOLOGÍA POSITIVISTA Y EL COACHING PERSONAL	34
II.	HABILIDADES SOCIALES	34
A.	DEFINICIÓN	35
B.	CONCEPTO	35
C.	TIPOS DE HABILIDADES SOCIALES	36
D.	CARACTERÍSTICAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES	37
III.	LA COMUNICACIÓN	37
A.	CONCEPTO	37
B.	DEFINICIÓN	38
C.	ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN	38
D.	COMUNICACIÓN VERBAL	40
E.	COMUNICACIÓN NO VERBAL	41
IV.	HABILIDADES SOCIALES Y ÁMBITO ESCOLAR	41
A.	LA ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL CONTEXTO ESCOLAR	41
B.	HABILIDADES SOCIALES Y CURRÍCULUM ESCOLAR	41
1.	LAS HABILIDADES SOCIALES EN LA REFORMA EDUCATIVA	41
2.	LA NECESIDAD DE INTRODUCIR LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL CURRÍCULUM	44
V.	ADOLESCENCIA	47

A.	DEFINICIÓN	47
B.	CONCEPTO	48
C.	BÚSQUEDA DE IDENTIDAD	49
D.	ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA	49
1.	ADOLESCENCIA TEMPRANA	49
2.	ADOLESCENCIA INTERMEDIA	50
3.	ADOLESCENCIA TARDÍA	50
E.	CAMBIOS DURANTE LA ADOLESCENCIA	50
1.	DESARROLLO FÍSICO	50
2.	DESARROLLO PSICOLOGÍA	51
3.	DESARROLLO EMOCIONAL	51
4.	DESARROLLO SOCIAL	52
F.	ADOLESCENCIA NORMAL	53
G.	PROBLEMAS DE ADOLESCENCIA	54
	CAPÍTULO III	56
	METODOLOGÍA	56
	I. TIPOS DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO	56
	A. TIPO DE INVESTIGACIÓN	56
	B. DISEÑO DE INVESTIGACION	56
	II. VARIABLES	57
	A. DEFINICIÓN CONCEPTUAL	58
	B. DEFINICIÓN CONCEPTUAL HABILIDADES SOCIALES	58
	III. POBLACIÓN Y MUESTRA	65
	A. TIPO DE MUESTRA	66

B.	TAMAÑO DE LA MUESTRA	66
VI.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN	67
A.	INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)	67
B.	HOJAS DE METACOGNICIÓN	69
C.	DIARIO DE AULA	69
D.	LA RUEDA DE LA VIDA	71
IV.	AMBIENTE O ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN	71
V.	ANÁLISIS DE RESULTADOS	72
VI.	PROCEDIMIENTO	72
VII.	REQUERIMIENTOS	76
A.	REQUERIMIENTOS MATERIALES	76
B.	REQUERIMIENTOS HUMANOS	77
C.	CRONOGRAMA	77
	CAPÍTULO IV	78
	PROPUESTA	78
A.	PRESENTACIÓN	78
B.	INTRODUCCIÓN	78
C.	FUNDAMENTOS	80
D.	OBJETIVOS	82
E.	CONTENIDOS	84
F.	METODOLOGÍA	85
G.	RECURSOS	85
H.	EVALUACIÓN	86
	CAPÍTULO V	90

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS	90
I. RESULTADOS Y ANÁLISIS DE DATOS	90
II. PRUEBA ESTADÍSTICA: “T” DE STUDENT	91
1. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS	93
III. RESULTADOS PROMEDIO DE HABILIDADES SOCIALES DEL, GRUPO CONTROL PRE-TEST Y POS-TEST.	
A. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	95
B. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.	96
C. HABILIDADES SOCIALES RELACIONADA CON LOS SENTIMIENTOS.	97
D. HABILIDADES SOCIALES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.	98
E. HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	99
F. HABILIDADES SOCIALES DE PLANIFICACIÓN	100
IV. RESULTADOS PROMEDIO DE LAS HABILIDADES SOCIALES DEL GRUPO EXPERIMENTAL PRETEST Y POSTEST.	101
A. PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES	101
B. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS.	102
C. HABILIDADES SOCIALES RELACIONADA CON LOS SENTIMIENTOS.	103
D. HABILIDADES SOCIALES ALTERNATIVAS A LA AGRESIÓN.	104
E. HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS	105
F. HABILIDADES SOCIALES DE PLANIFICACIÓN	106
V. RESULTADO DE LOS PUNTAJE TOTALES DE LAS HABILIDADES SOCIALES DEL, GRUPO CONTROL Y GRUPO EXPERIMENTAL EN LA FASE DEL PRE-TEST.	107
A. PUNTAJES TOTALES DE LAS HABILIDADES SOCIALES	107
VI. RESULTADO DE LOS PUNTAJE TOTALES DE LAS HABILIDADES SOCIALES DEL, GRUPO CONTROL Y GRUPO EXPERIMENTAL EN LA FASE DEL POS-TEST.	108
A. PUNTAJES TOTALES DE LAS HABILIDADES SOCIALES	108

VII. ALANISIS GLOBAL DE RESULTADOS	109
CAPITULO VI	111
I.CONCLUSIONES	111
II. RECOMENDACIONES	113
BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA	116

INTRODUCCIÓN

Las Habilidades Sociales es, la manera de interactuar y relacionarnos con los demás adecuadamente. Desde el nacimiento se mantiene una constante interacción con un determinado medio social (la familia, los amigos, el Colegio.), que permite el aprendizaje de las mismas.

Las Habilidades Sociales en el escenario de la educación son consideradas importante por el mismo hecho que la escuela es un medio de aprendizaje. Las habilidades Sociales se adquieren a través del aprendizaje en un proceso permanente de interacción con el medio social siendo este el contexto escolar como un primer contacto con la sociedad teniendo en cuenta que parte de la infancia y adolescencia se encuentran interactuando en una sociedad en miniatura en la cual los adolescentes tienen una estrecha relación social.

Las exigencias y demandas del contexto social hacen replantear nuevas formas de pensar de las Unidades Educativas de formación, como reforzar las habilidades sociales de sus estudiantes lo cual ha permitido que por medio de estas exigencias requeridas, nuevas metodologías atiendan estas demandas y se deje de lado a los talleres tradicionalista de memorización, es por ello que aparece esta nueva metodología Coaching Personal, que en el transcurso de los años ha ido tomando un importante valor en el desarrollo personal y social de la personal.

Por medio de la implementación del Programa Coaching Personal que es el arte de facilitar el desarrollo potencial de las personas para alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad. En este proceso, el coach ayuda a las personas a esclarecer sus metas sociales, ya sean personales, de relaciones afectivas.

El Programa Coaching Personal tiene la finalidad de que los adolescentes de sexto de primaria, logren sus objetivos personales mejorando sus habilidades sociales. Por medio de las técnicas, herramientas comunicacionales y preguntas poderosas para conseguir la motivación de los mismos, para que tomen conciencia del momento en el que se encuentran ahora en todas sus áreas de su vida: social, familia, amigos, salud, mente etc.

La metodología del coaching Personal direccionara a los estudiantes a su autodescubrimiento, autoconocimiento de sus metas sociales y de vida, que generaran cambios extraordinarios. Guiara a su desarrollo personal y a ponerse en camino para alcanzarlas.

En el contexto escolar para mejorar la integración de los alumnos en el grupo clase y fuera de él, para dotarlos de un repertorio conductual que favorezca su comunicación, relacione interpersonales con los demás.

Las propiedades del coaching personal, en el escenario de la educación escolar, hacen replantear nuevas formas de pensar cómo utilizarlo en el reforzamiento para el proceso descubrimiento de las habilidades sociales de los estudiantes, esto implica la combinación de la reflexión metodología del coaching personal en los talleres educativos.

En el escenario escolar, los programas para habilidades sociales son el direccionamiento, apoyo y trabajo en el autodescubrimiento, autoconocimiento de sus habilidades sociales en los procesos de enseñanza y aprendizaje, sirven para motivar al estudiante a emprender su propio autodescubrimiento y el trabajo de las mismas con sus propios recursos y conocimientos, con el fin de mejorarlas y conocerse desarrollando sus habilidades sociales.

Es por ello, que los requerimientos más importantes en el ámbito escolar es implementar programas para habilidades sociales que consigan un cambio trascendental y que esta nueva metodología consigue cambios favorables, que otros programas no han conseguido.

Por lo tanto, la presente investigación busca desarrollar las habilidades sociales del estudiante a través del programa coaching personal, para que puedan interactuar y relacionarse con los demás, de manera efectiva y satisfactoria. En este marco, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo fundamental trabajar en el descubrimiento, de las habilidades sociales de los estudiantes por medio del diseño y desarrollar del

programa coaching personal, que permitan potenciar, fortalecer el desarrollo de habilidades sociales para mejorar las relaciones interpersonales, comunicación, desenvolvimiento, autoconocimiento, desarrollo personal y social.

Por un lado, se pretende romper con la estructura lineal de los talleres tradicionales de exposición, que son fuertemente textuales, que por su naturaleza unidireccional imposibilita el descubrimiento y potencial de las habilidades sociales de los estudiantes.

El crecimiento y expansión de nuevas metodologías de aprendizaje efectiva para habilidades sociales en el escenario de la educación la constituye el coaching personal. A continuación se detallan los resultados relevantes obtenidos en el proceso de aplicación del Programa Coaching Personal a los estudiantes del Colegio Don Bosco.

El Programa se diseñó y desarrolló en base a la metodología del Coaching Personal, para el cual se han tomado los siguientes lineamientos, los cuales conforma el programa, desde un enfoque sistémico que ha permitido saber cómo es la interrelación entre cada uno de los miembros y elementos que configuran el sistema de los estudiantes, es por eso que los alumnos del Colegio Don Bosco, aprendieron a conocer su situación actual con relación a su interacción social con los miembros y elementos que conforman su sistema, esto nos ha dado como resultado en los estudiantes el reconocimiento y motivación en mejorar sus habilidades sociales.

Por otro lado la psicología positivista generó pensamientos positivos en los estudiantes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco, transformando esos pensamientos negativos en positivos referente a sus relaciones interpersonales, consiguiendo como resultado mejorar las dimensiones de sus habilidades sociales, trabajando en ellos mismos su escucha activa positiva, pudiendo desbloquear y sustituir esas creencias limitadoras las cuales no permitían desarrollar sus relaciones interpersonales es por eso que ahora los estudiantes del Colegio Don Bosco, potencializaron su pensamiento optimista con relación a su interacción social.

La Formulación de preguntas guías es otra parte importante de esta propuesta metodológica del coaching personal ya que está estrechamente relacionado con lo mencionado anteriormente, los resultados obtenidos son la reflexión de las dimensiones de las habilidades sociales y la respuesta de solución.

La importante propuesta, Programa Coaching personal se caracteriza por su fácil adaptación a los requerimientos de los estudiantes con lo que se consiguió el compromiso en cada una de las fases del programa causando la motivación de participar en el inicio y finalización del programa, se logró conseguir un espacio de confianza que se generó entre coach y coachee lo que posibilitó el cambio en los estudiantes, para generar ese espacio de dialogo.

Es por eso que el programa diseñado y desarrollado para mejorar habilidades sociales que se sustenta con la metodología del coaching personal, logro que las dimensiones, de las Habilidades Sociales, como ser primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, mostraron una mejora en cada una de ellas.

De esta manera se comprobó que la variable independiente “Programa Coaching Personal”, causa efecto en la variable dependiente “Habilidades Sociales” y la importancia de utilizar esta nueva metodología coaching personal en los programas para habilidades sociales en el contexto escolar.

El grupo control nos ha permitido evidenciar la efectividad del programa, como bien sabemos se realizó una comparación del GC al cual no se aplicó el programa y GE que se aplicó el programa.

Para recoger los datos se utilizó el instrumentos de Goldstein, Inventario de Habilidades Sociales lo que nos permito conocer los resultados de ambos grupos GC, GE en las fases del pretest y posttest la diferencia es significativa mejoro las dimensiones de las habilidades sociales de los estudiantes de sexto de primaria del colegio Don Bosco del

GE afirmando que la metodología del coaching personal es efectiva, amigable y que puede ser adaptable, mejorada para los requerimientos del coachee.

Como se ha mencionado en él, Capítulo V presentación y análisis de resultados la comparación de ambos grupos son significativas se ha podido evidenciar que en el grupo control no se obtuvo ninguna mejora en ninguna de las dimensiones de las habilidades sociales tanto obtenidas en los resultados promedio y generales, a comparación de grupo experimental en el cual se observa valores elevados significativamente en cada una de las dimensiones de las habilidades sociales de los estudiantes.

Por lo general, el estudio de las Habilidades Sociales se ha abordado desde el paradigma: sociocultural, enfoque sistémico, psicología positivista.

El tipo de investigación que orienta este estudio es el experimental. Se busca conocer el desarrollo de habilidades sociales por medio de la aplicación del Programa Coaching Personal en adolescentes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco La Paz.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETOS DE INVESTIGACIÓN

A. MARCO HISTÓRICO

Esta investigación tiene como objeto el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de sexto de primaria de la zona central de la ciudad de La Paz. Busca por medio de la intervención del Programa Coaching personal potenciar, fortalecer y desarrollar habilidades sociales.

El estudio se realizó en la zona central de la ciudad de La Paz, en la unidad educativa Don Bosco del Prado. Se trató en fortalecer, incrementar y desarrollar habilidades sociales a través del Programa Coaching Personal para un desarrollo integral del adolescente el cual se encuentra en constante interacción en un contexto social que le exige relacionarse con las demás personas.

El momento histórico en el que se efectúa el presente estudio manifestaba a la escuela como instructiva en desarrollar capacidades y competencias, comenzando por la comprensión del lenguaje y expresión del pensamiento a través de la lectura y escritura, y por el pensamiento lógico mediante la matemática, como bases del aprendizaje progresivo para el desarrollo del conocimiento, el dominio de la ciencia y la tecnología, el trabajo productivo y el mejoramiento de la calidad de vida.

Lo que significaba que los alumnos salían preparados para integrarse a un campo laboral, ya que sabían obedecer, y disciplinarse, sin embargo, en la escuela no se les proporcionaban las herramientas para integrarse a una sociedad de manera efectiva.

Conforme ha pasado el tiempo, la socialización ha tenido cada vez mayor importancia y peso, ya que la escuela ha pasado a ser instructiva a formativa y dentro de esta formación se incluye un desarrollo social, además de que actualmente la escuela es

considerada como uno de los principales agentes socializadores después de la familia, lo que le genera una mayor responsabilidad ante la sociedad.

El actual proceso de cambio que vive el país recupera la memoria y experiencias históricas de los pueblos y naciones indígena originario campesinos, afrobolivianos y comunidades interculturales, promoviendo un nuevo modelo educativo socio comunitario, productivo, que responde a las características de una educación en diálogo complementario intracultural e intercultural en armonía con la Madre Tierra y el Cosmos, para vivir bien. (Tomas, 1958, p45)

Con la promulgación de la ley de educación “Avelino Siñani - Elizardo Pérez”, se pronuncia algunos aspectos que enfocan a la escuela como principal agente de socialización en el artículo 3 de la ley dice: "La educación se sustenta en la sociedad, a través de la participación las bolivianas y bolivianos, respetando sus diversas expresiones sociales y culturales, en sus diferentes formas de organización"(Tomas, 1958, p48).

Es decir, las personas viven interactuando con su realidad histórica en los niveles personal, interpersonal (comunitaria y social), inter comunitaria o intercultural. Siendo el comienzo de un cambio en la educación está orientada a la formación individual y colectiva de los adolescentes.

Sin embargo todavía existen carencias, es necesario que todos los actores involucrados en la educación (padres y maestros principalmente), conozcan en que consiste el desarrollo social, (como se va presentando, que factores son determinantes en éste proceso, quienes participan o influyen en el proceso vaya madurando y perfeccionándose conforme el alumno crece).

El cambio está relacionado maestro, adolescente sin embargo las fuentes de información que se proporcionan a los maestros para la integración al curricular aprendizaje de habilidades sociales son muy pocas y la información abordada con profundidad y detalle

sobre el tema es muy superficial, en su mayoría está dirigida a otros especialistas, lo que le dificulta al maestro y al padre de familia conocer y comprender el tema.

La necesidad de introducir las habilidades sociales en el currículum indica que las relaciones sociales no mejoran por la simple observación ni por la instrucción informal; se necesita una instrucción directa. Las cuales no se adquieren si no se llevan a cabo actividades educativas de forma intencional como los programas para habilidades sociales. En la década de 1950 y 1960 surge el método del coaching y con el transcurso del tiempo se ha ido desarrollando y adaptado a varios ámbitos y uno de estos es el contexto escolar durante esas décadas se desarrollaron programas de educación que han servido de base para el progreso de técnica para potencializar, establecer y alcanzar objetivos para las relaciones sociales de las personas y su integración integral con un ambiente cambiante y exigente.

1. MARCO DE HECHOS

El área problemática que se busca comprender es el ámbito social. De modo específico, conocer la interacción social de los adolescentes con su contexto escolar, el aprendizaje y desarrollo de conductas de relaciones interpersonales, las dificultades de relacionarse con sus pares, familia, maestros las representaciones que éstos tienen de sí mismos, los sentimientos de pertenencia social o cultural, la identificación con los diferentes criterios de identificación, entre ellos, las afiliaciones colectivas, como la urbana, rural, cultural, clase social, familia, etcétera.

En cuanto a las características de las habilidades sociales de los adolescentes en su contexto escolar, se advierten diversas particularidades. Por ejemplo, conductas aprendidas de sus pares siendo estas buenas o malas, la imagen que recopilan para una imitación que sea grata para ellos familia, amigos, maestros e imitación de comportamientos del contexto social al cual está expuesto.

Es esta etapa de la adolescencia temprana que inicia en la pubertad entre los 10 y 12 años, donde quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aun

no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento.

Siendo estos un cambio que se denomina “crisis de entrada en la adolescencia” por lo que sus cambios en su medio serán muy evidentes la escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades.

El rol de la familia se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio que le exige las nuevas relaciones sociales de su nuevo contexto escolar, adolescentes que carecen de apoyo familiar se observa la carencia en sus relaciones interpersonales, dificultades en la adaptación escolar, amigos y la misma familia.

La relación que tiene el contexto escolar, alumno, maestro y familia están ligados a este cambio las instituciones de formación que son los colegios no solo deben estar enfocados en formar estudiantes inteligentes.

Deben abordar el desarrollo social de los mismos en la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia.

Que les demanda necesidad de ampliar sus amistades, necesidad de encontrar aceptación reconocimiento y estatus social en los grupos.

Lo cual a hora en la actualidad las instituciones educativas dejan de lado estas necesidades que requiere el alumno en formación integral es necesario por tanto que el entrenamiento y la enseñanza de las habilidades sociales se incluya de modo sistemático en la currícula habituales. Esto implica que esta área tenga su horario, planificación y estrategias de evaluación como otras áreas curriculares.

Si como se propugna, la meta de la educación es promover el desarrollo integral de las niñas y niños, es necesario que, dentro del ámbito escolar, se tenga en cuenta el área de la competencia interpersonal, contemplar dentro del currículum, la enseñanza y promoción de las habilidades sociales.

El papel del maestro y de todos los profesionales de la educación está ligado al desarrollo de habilidades sociales de sus alumnos por eso la demanda de implementar programas para habilidades sociales en la curricula con el fin de responder a las necesidades del alumno, escuela y ambiente social con el cual se tiene una constante interacción.

Por ese motivo el de implementar el Programa Coaching Personal para el desarrollo de habilidades sociales para adolescentes que requieren una formación integral en la cual el colegio como segundo agente de socialización debe trabajar.

De todo lo expuesto, se reitera que el objeto de estudio de esta investigación es el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco La Paz. Lo que nos interesa conocer es la influyen del programa Coaching Personal en el ámbito escolar utilizando la nueva metodología que engloba técnicas y herramientas que buscan un fin el autodescubrimiento de cada alumno en su fortalecimiento, potencialización y relaciones sociales.

2. MARCO DE INVESTIGACIONES

Si bien las Habilidades Sociales es una problemática ampliamente estudiada desde el campo de la sociología fenomenológica, antropología y cibernética la presente investigación se efectúa desde las ciencias psicológicas, específicamente desde la psicología social y cultural. En este marco, las habilidades sociales son comprendidas como fenómenos sociales e intenta descubrir las leyes por las que se rige la convivencia. Investiga las organizaciones sociales y trata de establecer los patrones de comportamientos de los individuos en los grupos, los roles que

desempeñan y todas las situaciones que influyen en su conducta de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco.

En la literatura sobre las habilidades sociales, la principal cuestión del debate que se sostiene se centra en los comportamientos aprendidos y adquiridos 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 (Pacheco Calvo, 2010,p.10).

A partir de esto, se han desarrollado dos grupos de teorías de habilidades sociales: interactivo y aprendizaje social. Como se conoce, según el modelo interactivo las habilidades sociales serían los resultados de procesos cognitivos y de conducta, en una secuencia que se inicia con la percepción correcta de estímulos interpersonales, relevantes continua con el procesamiento flexible de los estímulos para evaluar la mejor opción de respuesta, y concluye con la manifestación de la opción elegida.

“En cambio, el aprendizaje social incluye el factor conductual y el factor cognitivo, dos componentes sin los cuales no pueden entenderse las relaciones sociales. Se enfoca a determinar en qué medida aprenden los individuos no solo de la experiencia directa sino también de observar lo que les ocurre a otros” (Bandura, 1987,p.65).

Entre las concepciones interactivas de las habilidades sociales que tiene una importante influencia en el ámbito de la psicología social están: Modelo conductual cognitivo de Bandura, la teoría personalista, teoría conductual La idea central de estas teorías radica en que las habilidades sociales serían los resultados de procesos cognitivos y de conducta, en una secuencia que se inicia con la percepción correcta de estímulos interpersonales, relevantes continua con el procesamiento flexible de los estímulos para evaluar la mejor opción de respuesta, y concluye con la manifestación de la opción elegida.

Desde la perspectiva Teoría del Aprendizaje Social, también se han desarrollada importantes teorías en el ámbito de la psicología, psicología social. Entre ellas está la

observacional o vicario denominado “modelado” de (Bandura y Walters), Teoría del Aprendizaje Social de Skinner (1938), aprendizaje De modo general, estas teorías entiende a las habilidades sociales cómo el aprendizaje observacional que permite incorporar modelos de comportamientos y reglas acerca de cómo actuar y obtener resultados deseados, el manejo de esquemas estímulo, respuesta, consecuencia (positiva o negativa). En base a este esquema, nuestra conducta está en función de unos antecedentes y unas consecuencias que si son positivas, refuerzan nuestro comportamiento.

Con relación a la importancia de las habilidades sociales en la educación boliviana, a partir de la década de 1931 la escuela Ayllu de Warisata, fue una experiencia educativa comunitaria productiva donde Elizardo Pérez y Avelino Siñani impulsaron la educación indígena. Warisata se sustentó en los siguientes puntos que indirectamente se enfocan en el desarrollo de habilidades sociales pero no en su totalidad alguno de estos son : Los valores colectivos que impulsa a una comunidad a hacerse responsable de cada uno y de todos, La producción ya que a cada actividad se le veía su lado productivo desarrollándose la educación en talleres, granjas y criaderos de animales, logrando la potencialidad de habilidades para que la escuela sea autosuficiente para el alumno en que el produzca su alimento como de sus materiales de construcción y mobiliario. Tienen una concepción comunitaria de las habilidades sociales

Sin embargo, las teorías e investigaciones señaladas contribuyen con importantes aportaciones a la comprensión de habilidades sociales en un contexto escolar.

El estudio que se ha efectuado se orientó al desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes en el ámbito escolar. Se lo enfoca desde la perspectiva teórica atribución no como conductas condicionadas, ni como conductas innatas si no como un comportamiento observado fue causado ya sea interna o externamente. En esta dirección, se procura conocer los comportamientos internos que se consideran que está bajo el control de la propia persona, en cambio los comportamientos causados

de forma externa se consideran que son el resultado de causas externas con los cuales los adolescentes afirman y viven sus habilidades sociales, los criterios con los que la construyen e importancia que tiene en su desarrollo personal. De esta forma, el asunto concreto que se busca indagar es el desarrollo de habilidades sociales que los adolescentes construyen y vive en su contexto escolar de la Ciudad de La Paz.

La escuela y sobre todo los docentes que trabajan con los alumnos, incluyen cada vez con menos frecuencia en sus proyectos educativos, diseños curriculares y programas en clase para las habilidades sociales como una parte más del aprendizaje que el alumno debe desarrollar a lo largo de su escolaridad.

Según Delon (2009) en su estudio denominado “Un programa de educación Física en el Proceso de Socialización del Niño”, Moreno desarrollo la tesis “Efectos de la aplicación de un programa de habilidades sociales sobre los problemas de comportamiento de las alumnas del 6° grado de primaria del colegio “Sagrado Corazón” de la ciudad de Trujillo, Palacios desarrollo “las habilidades sociales de los alumnos de la I.E “Artemio Requena” del distrito de Catacaos” todos estos autores han desarrollado programas para desarrollar habilidades sociales y la metodología del coaching personal va dirigida al mismo objetivo es en la década de los XX en la cual es adaptada a varios ámbitos vida personal, educación, familia y habilidades. Las disciplinas con la que trabaja son la psicología sistémica su enfoque teórico el constructivismo (p.55).

Como hemos mencionado anteriormente se han aplicado varios programas para habilidades sociales con diferentes enfoques y de diferentes maneras de intervención ahora en la actualidad se ha escuchado hablar del Coaching Personal una nueva metodología que está trabajando para el desarrollo y fortalecimiento en el área Personal, habilidades ,Social de las personas (Guzaman, 2009,p.62).

En años recientes se escuchaba hablar del requerimiento del Coaching Personal en las empresas la cual se ha movido del campo profesional al campo personal, bienestar social, educativo sus aportes han ido ofreciendo nuevas alternativas de

desarrollo para alcanzar el Éxito, el Bienestar y la Felicidad en los ámbitos personal, laboral o familiar. Uno de sus mayores aportes es brindar herramientas que nos ayudarán a convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos al permitirnos trabajar en Nuestro Bienestar Emocional, Nuestro sentido de Competencia, Logro, sueños y Nuestra necesidad de Conexión (Guzaman, 2009, p.65).

En países como EEUU el coaching es utilizado como un programa de intervención o entrenamiento es una práctica habitual en los departamentos de personal de las grandes empresas y desde hace unos años, esta herramienta se ha ido perfeccionando y ampliando a otros ámbitos como la educación de tal manera que sus seguidores ya se extienden por todos los países. Como bien sabemos está enfocado a la persona a conseguir los mejores resultados, tanto en la vida personal como en la social (Balear, 2007,p.434).

El coaching personal aporta en el bienestar social de las personas, mejoran su desempeño y refuerzan su calidad de vida crear un ambiente a través de la conversación y de una manera de ser, que facilita el proceso por el cual una persona se moviliza de manera exitosa para alcanzar sus metas soñadas (Selman, 2013, p.22).

En México actualmente el coaching es trabajado en el área empresarial con el pasar del tiempo y su aplicación se lo ha ido adaptando a varias áreas sociales, personales y a las educativas por las necesidades que demandan sus coachees y para eso han ido trabajando en las competencias del ser que está en cada uno de sus coachees las cuales tienen que aflorar (Ortiz, 2013,p.16).

“El Coaching Personal no produce efectos rápidos a corto plazo, y menos todavía, si el coachee no se trabaja a sí mismo, no reflexiona sobre los contenidos de cada sesión, no se deja conocer o no hace los ejercicios que le marca el coach” (Larretaco, 2000,p.63).

“Pero además, existen muchas limitaciones posibles en relación con los resultados positivos del coaching. La falta de afinidad entre el coach y el coachee. Hay que tener en cuenta que más allá de ser un vínculo profesional, es una relación personal en donde dos personas comparten mucho tiempo en común. Si no existe confianza mutua y simpatía, es mejor dar el proceso por terminado” (Larretaco, 2000,p.65).

La pre disponibilidad del Cochee si una persona no quiere, no se atreve, se siente presionada en las sesiones, por su entorno, se ve de alguna manera forzada a hacer un proceso de coaching, este no funcionará (Larretaco, 2000,p.78).

Puede ser confundido con terapias de ayuda emocional, de valoración, validación de posiciones o como herramienta de auto ayuda.

El procesos de coaching se visualiza en los resultados obtenidos a corto plazo Limitaciones posibles en relación con los con el compromiso de los coachee Por otra parte, existen personas que no se muestran muy receptivas ante un proceso de coaching porque creen que el precio de la sinceridad puede ser alto.

No es cuantificable, es una inversión en un proceso que, dará resultados a largo plazo y ha de ser aplicado (Larretaco, 2000, p.88).

II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este estudio se busca comprender el rol que cumple las Habilidades Sociales en el contexto escolar como bien sabemos pueden tomar diferentes expresiones en cada ciclo vital de las personas, específicamente en la adolescencia el ser humano es esencialmente un sujeto social que vive y se desarrolla en un proceso de aprendizaje social lo cual ocurre inmediatamente después del nacimiento. Por tanto, la familia es la primera unidad social donde el niño y en proceso de la adolescencia se desarrolla y donde tienen lugar las primeras experiencias sociales.

Pero no dejemos de lado la importancia del contexto escolar visto como segundo agente de socialización, en la adolescencia aprenderán y desarrollarán conductas de relación interpersonal. El adolescente va a aprender las normas y reglas sociales en la interacción con sus compañeros de aula, maestros tanto positivos como negativos, van a ir configurando el patrón de comportamiento que va a tener el adolescente para relacionarse con su entorno. Pero ahora se puede afirmar la carencia de aprendizaje de habilidades Sociales en el ámbito escolar.

Esto implica tratar de conocer la importancia del contexto escolar para el aprendizaje de habilidades sociales y a la falta de ellas misma en los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La paz. En este caso la escuela juega un papel muy importante dentro el desarrollo de habilidades sociales y su interacción social del alumno para su bienestar.

Específicamente, se procura conocer si potenciar, fortalecer el aprendizaje de habilidades sociales en el contexto escolar para su formación, adaptación social por medio del programa coaching personal los adolescentes puedan enfrentarse a situaciones de conflicto que lo atañe la interacción social.

El Tipo de habilidades sociales que conocen, son aspectos que se pretenden encontrar en los adolescentes de 12 a 13 años del colegio Don Bosco La Paz, Ubicada en la zona central de la ciudad de La Paz.

Por ello se elabora el Programa Coaching Personal para el desarrollo de habilidades Sociales como estrategia de intervención frente a este fenómeno social. Es así que el Programa Coaching Personal para adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz, pretende potenciar el aprendizaje de habilidades por medio de técnicas y herramientas que maneja el programa para lograr su propósito social en el ámbito escolar y su totalidad en su contexto social.

El Coaching Personal ha ido tomando un rol importante para intervenir en las diferentes situaciones personal en la educación para un mejor bienestar social y

diversas facetas en las cuales se encuentran las personas en su vida, esta metodología consigue cambios extraordinarios ya que ayuda a que las personas produzcan resultados en su vida e interacción social, a través del proceso de coaching personal las personas ahonda en su aprendizaje, mejoran su desempeño, calidad de vida social desarrollan su potencial.

El coaching es el arte de hacer preguntas para ayudar a otras personas, a través del aprendizaje, en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias que tienen como resultado el logro de los objetivos.

Por medio de la relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, relaciones interpersonales.

Por todo lo mencionado anteriormente es lo que nos ha llevado a elegir esta nueva metodología de aprendizaje que rompe los esquemas de logros a conseguir enfocándose a objetivos a conseguir un cambio para mejorar las habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria.

B. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta los anteriores argumentos, la formulación del problema para siguiente investigación se sintetiza en las siguientes interrogantes:

¿El Programa Coaching Personal incidirá en el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes de sexto de primaria colegio Don Bosco La Paz?

- ✓ ¿Las habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco se fortalecerán con el programa coaching personal?
- ✓ ¿Qué dimensiones de las habilidades sociales se desarrollaran más con el programa coaching personal?
- ✓ ¿Cómo la metodología del programa Coaching personal potencializara las dimensiones de las habilidades sociales de los estudiantes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco de la Ciudad de La Paz?

- ✓ ¿Cómo las técnicas y herramientas del coaching personal mejoraran las habilidades sociales de los estudiantes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco de la Ciudad de La Paz?

III. OBJETIVOS

A continuación se exponen los objetivos principales de la investigación, los mismos suponen las directrices relacionales y el proceso de ejecución, desarrollo de las variables.

A. OBJETIVO GENERAL

Determinar la incidencia del Programa Coaching Personal en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz.

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar el nivel de desarrollo de habilidades sociales del grupo control y experimental a través de la aplicación del cuestionario de habilidades sociales, en los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz.
- ✓ Diseñar y elaborar el programa coaching personal, basada en la metodología propuesta desde una perspectiva integradora.
- ✓ Aplicar la propuesta metodológica del Programa Coaching Personal al grupo de estudio.
- ✓ Comparar el desarrollo de Habilidades Sociales del grupo control y experimental por medio del Pre-Test y Post-Test, de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz.

IV. HIPÓTESIS

La Presente Hipótesis es causal, por lo cual se pretende conocer si hay una relación causal entre la variable independiente y variable dependiente, de la presente tesis la propuesta primordial es el programa coaching personal que ha sido diseñado con los siguientes: lineamientos el enfoque sistémico que permite ver de una manera global, la interacción entre los diferentes elementos de las áreas de su vida que requieren desarrollar, la psicología positivista trabaja en la generación de pensamientos positivos, la formulación de preguntas que direccionan el pensamiento de los estudiantes lo que permite facilitar la toma de conciencia.

Por lo ya mencionado en el anterior párrafo, la propuesta metodología del coaching personal pretende ver si mejoraran las siguientes dimensiones de las habilidades sociales, primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación

A continuación se exponen las hipótesis de investigación del presente estudio.

Hipótesis de Investigación

HI

El Programa Coaching Personal incide en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz.

HO

El Programa Coaching Personal no incide en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco de la Ciudad de La Paz.

V. JUSTIFICACIÓN

El estudio de Habilidades Sociales en los adolescentes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco La Paz tiene como fin contribuir, por un lado, al fortalecimiento de las mismas y su aprendizaje, por otro lado a la importancia de la intervención de Programas para el desarrollo de Habilidades Sociales en ámbito escolar.

La falta del aprendizaje habilidades sociales de los adolescentes del colegio Don Bosco La Paz, con su contexto social que los rodea ámbito escolar, familiar y otros. Causando dificultades en sus relaciones interpersonales, dificultades en poder resolver conflictos.

La expectativa es que los resultados que se logren obtener contribuyan a comprender la importancia de las habilidades sociales y la aplicación de las mismas en el ámbito escolar las cuales se han dejado de lado, por la falta de programas de intervención no incluidos en la maya curricular o gestión escolar.

En algunas investigaciones sobre el tema es común afirmar que las habilidades sociales son conductas aprendidas y que los programas de intervención cumplen un rol favorable en el aprendizaje de las mismas. Para el desarrollo, inserción y fortalecimiento.

Como se ha mencionado anteriormente la importancia de los programas para habilidades sociales en el contexto escolar van ligados a un fin conseguiré el desarrollo de las mismas para interacción y bienestar social de las personas, es por ello que hemos decidido utilizar esta nueva metodología de aprendizaje Coaching Personal que va ligado a la psicología tenemos por entendido que aplica conceptos y bases teóricas de la

psicología a casos concretos y adaptándolos a los requerimientos de la persona . Lo que hace más fácil la intervención del Programa Coaching Personal es la comunicación que se lleva con el coachee el direccionamiento de objetivos el autodescubrimiento de los mismos. Proporcionado las herramientas y técnicas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

En el campo de las ciencias humanas y sociales, el estudio del desarrollo de habilidades Sociales en el contexto escolar constituye uno de los problemas que en la actualidad cobra una notoria importancia. Para esto han influido a través de los años la intensión de controlar y modificar mediante normas sociales las conductas de las personas.

En el siglo XVI y XVII surge la influencia por el humanismo ético donde su propósito era controlar el comportamiento a través de normas su enfoque ético y moral, intentaba proveer a las personas de costumbres sociales adecuadas a través de cursos impartidos por educadores normalistas (Guzmán , 2011,p.65).

Sin embargo, la comprensión del desarrollo de habilidades sociales en un contexto escolar sobre lo que es, un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo y del papel que juega en los procesos de su interacción social en su vida, es un asunto que es tratado por diferentes puntos de vista y posiciones diferentes. Las discusiones en cuando al progreso y actuación de las habilidades sociales visibilizado a debates en ámbitos sociales, escolares, familiares y laborales.

Las investigaciones sobre este asunto constituyen al conocimiento de su desarrollo, en el contexto escolar la manera en que se aprenden y la manera en que esta viene hacer un refuerzo positivo para la adaptación social del adolescente.

El estudio del desarrollo de habilidades sociales en el contexto escolar fue a partir de los 70s con la presencia del “aprendizaje estructurado” de (Golstein, 1981,p.23). Que se inicia el entrenamiento directo de los sujetos en habilidades sociales uno de los motivos fue dirigido al campo educativo por observación de déficit en habilidades sociales determinando las dificultades en el aprendizaje, comportamiento retraído, bajo rendimiento escolar y bajos niveles de autoestima. Lamentablemente poco se conoce sobre la importancia del contexto escolar en habilidades sociales del alumno e interacción docente, amigos y padres de familia e investigación relacionadas con el entrenamiento de las mismas que posee los alumnos en la escuela.

Por otro lado, los estudios sobre habilidades sociales se han desarrollado desde el campo de la psicología. Desde la perspectiva socio-cognitiva, autores como (Flavell y Wellman, 1990, p.54).Entre otros, sostienen que alrededor de los tres años, el niño puede comprender la mente de los otros y distinguirla respecto al mundo material. Estos avances del pensamiento son fundamentales en las habilidades sociales, particularmente en el desarrollo de la empatía .Además, las relaciones con los otros suelen ir asociadas a expresiones emocionales por lo que, sobre todo después de los dos años, los niños son capaces de reconocer sus propios estados emotivos como también de los demás. En este periodo se acrecientan las interacciones sociales del niño, sobre todo por su ingreso al ámbito escolar.

Para el modelo personalista o de rasgos, se ha enfocado a terapias orientadas principalmente a la eliminación de características no deseables (ansiedad, depresión, conflicto personal, etc), a fin de eliminar el malestar psicológico, pero sin fortalecer sistemáticamente respuestas deseables. De igual manera el modelo conductual cognitivo, pretende construir nuevas competencias conductuales reduciendo el malestar personal que puede presentar el sujeto. El aprendizaje se produciría por la experiencia del sujeto y su historia de reforzamiento, por aprendizaje observacional o vicario.

El enfoque Socio Constructivismo de Vigostky ; esta Teoría considera que en el transcurso de nuestras vidas mantenemos relaciones con otros individuos tomando

conciencia de nosotros mismos aprendemos a utilizar símbolos que son la base de la sociedad que se comunica y que a mayor integración con la sociedad mayor será nuestra capacidad de conocimiento.

I. Coaching

El coaching es una metodología que direcciona al sujeto a su máximo desarrollo en sus diferentes facetas de su vida personal, profesional consiguiendo una profunda transformación generando cambios aumentando el compromiso y la responsabilidad de la persona, logrando resultados extraordinarios promoviendo cambios cognitivos, emocionales y conductuales que se mueven en función de alcanzar sus metas.

A. Definición

La idea principal que plantea el autor es “Coaching es un método de procesos centrados en la facilitación, acompañamiento y entrenamiento para lograr un fin específico relacionado con las habilidades personales” (Zapata, 2012,p.4).

El coaching es fundamentalmente aprendizaje, para que se amplíe las posibilidades de la persona, de ver su realidad y entenderla, al tiempo que le permite nuevas formas de hacer, para conseguir los resultados que realmente le importan en la vida.

El coach se focaliza en el presente, para dar solución a la situación planteada. Coaching se centra en el presente con vistas al futuro. (Thomas J. y Leonard, 2013,p.1).

Se designa con el término de Coaching a aquel método que consiste en dirigir, instruir y entrenar a una persona o a un grupo de individuos con el cierto y claro objetivo que la misma o las mismas puedan desarrollar efectivamente habilidades

específicas que tiendan a explotar lo mejor de sí mismos. Porque ante todo, el coaching, lo que se propone es que la persona pueda alcanzar los objetivos que se propone con el entrenamiento que lleva a cabo y que la manera de hacerlo y lograrlo sea a través de la utilización de sus propios recursos y habilidades, siempre disponiéndolos de tal manera que la efectividad sea el resultado a obtener. (Torres, 2010,p.174).

B. Concepto

Coaching se deriva del verbo inglés to coach, que significa entrenar. El coach (el profesional que se dedica al coaching) trabaja para mejorar o potenciar las capacidades y habilidades de una persona o de un grupo de ellas, con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar aspectos específicos de especial interés para la persona. Coaching también está relacionado con la palabra inglesa coach (coche de caballos, carruaje, autobús) y aquí se aplica en el sentido de que sirve como vehículo que lleva a las personas de una situación a otra. (Parra, 2010,p.2).

Por su parte el coach, parte de una situación de normalidad o, al menos, lo que socialmente se entiende como normalidad y se concentra en ayudar a lograr los objetivos personales de mejora. Estos objetivos pueden buscar una nueva situación, favorecer las relaciones, mejorar habilidades concretas, desarrollar potenciales personales. (Parra, 2010,p.2).

El coaching pretende facilitar nuevos aprendizajes y cambios estructurales en la vida y la profesión de las personas, consideradas individualmente. Los profesionales del coaching no están especializados sólo en el detectar errores, sino también en hacer que los individuos descubran por sí mismos sus fallos, aportando cada uno lo mejor de sí para lograr las transformaciones, descubrir el potencial y generar o aprovechar alternativas y oportunidades. Constituye, por tanto, un proceso integral de reflexión y de acción proactiva. También de intervención o corrección (Lozano,2008,p.1).

C. Características del Coaching

Según Colomo y Casado(2006,p.9) podemos sintetizar que el coaching se caracteriza por:

- ✓ Ser un sistema de aprendizaje y des-aprendizaje, pues tanto se adquieren nuevas actitudes, hábitos y valores entre otras cosas como se disuelven otros.
- ✓ Constituir, en un sentido amplio, una filosofía, una forma de ser, de vivir, de convivir, de trabajar y de hacer deporte, al margen de que se desarrollen procesos de coaching específicos y formales para conseguir unos cambios concretos en multitud de áreas y sectores.
- ✓ El coaching es un sistema multidisciplinar, abierto y dinámico, pues integra lo mejor de otras disciplinas y metodologías, es contextual y consigue adaptarse internamente, además de conseguir que los sujetos también lo hagan.
- ✓ El coaching parte de la base de que el ser humano es único y diferente, independientemente de que todos seamos también semejantes. Considera que el sujeto es autónomo, libre, activo y responsable de construir su propio crecimiento y desarrollo.
- ✓ La persona es concebida como un ser completo, que integra formas de pensar, comportamientos, hábitos, emociones y relaciones. También posee un ámbito espiritual profundo. Cualquiera de estas áreas del ser o todas ellas pueden ser objeto del coaching.
- ✓ El objetivo del coaching es conseguir ampliar la consciencia sobre aquello que debe ser mejorado, respecto a cuáles pueden ser las alternativas para conseguirlo y en relación a la manera de asegurar el mantenimiento de las transformaciones y la mejora continua.
- ✓ El coaching pretende desarrollar competencias, en su sentido actual: conjunto de formas de pensar, de actuar, de sentir y de relacionarse que hacen posible el desarrollo exitoso del sujeto en cualquier contexto. No obstante, también pueden abordarse ámbitos del sujeto y/o áreas de su desenvolvimiento muy específicas.
- ✓ La diversidad de disciplinas que integran el coaching y sus propios principios y objetivos hacen posible que se utilicen infinidad de métodos multimedia online,

offline e híbridos, desde los más tradicionales a los más novedosos y creativos. Su elección y despliegue estará en función de los objetivos, los recursos y las circunstancias concretas.

- ✓ Se trata de un sistema de acción, más que de contenido. Está basado y desarrollado en la experiencia y en la vivencia. Los aspectos emocionales son esenciales, por formar parte del sujeto. Y también porque, en definitiva, el sujeto debe salir de su “zona de confort” para cambiar, y eso puede generar resistencias y sentimientos negativos. Por otra parte, también el ámbito afectivo puede constituir objeto de coaching.
- ✓ Se considera que el sujeto debe ser inteligente, es decir, debe buscar la forma de mejorar sin perjudicar a los demás o al contexto. El coaching pretende desarrollar y potenciar lo mejor de cada individuo, desarrollando, descubriendo y aprovechando oportunidades. También generando más alternativas.
- ✓ Constituye un proceso interpersonal aplicable a múltiples contextos, para mejorar incluso a grupos y organizaciones a partir de transformaciones individuales. Las sesiones formales y las actuaciones informales son esencialmente individuales, al margen de que se desarrollen en grupo.
- ✓ El crecimiento y el aprendizaje proceden tanto del exterior como del interior. Se enfatiza la observación externa y el cuestionamiento de las propias actitudes, conductas y emociones.
- ✓ El coaching se fundamenta en valores esenciales: el compromiso, la confianza, la responsabilidad, la diversidad, etc.

D. Elementos del proceso de coaching

Analizaremos a continuación los elementos esenciales del proceso de coaching, abordando sucesivamente los elementos personales, las fases del proceso formal, el cliente, las herramientas y el contexto.

En el proceso de coaching tanto en su versión generalizada como en la relativa a procesos formales siempre intervienen dos personas, independientemente de que

pueda tratarse de un grupo o de un colectivo en el que todos observan y participan. Pero el coaching se suele aplicar de manera individual y, en el caso colectivo, de forma sucesiva (Alberto, 2011,p.1).

El rol del coach (bien se trate de un profesional externo o interno a la institución) no es el de un formador estrictamente hablando, aunque guarde grandes similitudes y finalmente se trate de aprender o desaprender algo mediante el coaching.

Tampoco el coach asume sólo el rol de un consultor ni el de un mentor, aunque también mantenga ciertas similitudes con esas figuras.

Es todo eso y mucho más, desplegando el profesional un rol u otro según convenga, dadas las situaciones, los objetivos y las circunstancias, siempre respetando el marco general del coaching, que por cierto es integrado, multidisciplinar, flexible y completo. Un coach es quien facilita el aprendizaje y el desarrollo de nuevas formas de resolver problemas, y quien ayuda al sujeto a ganar autonomía (Larriera,2011,p.65).

Los roles que se asumen por el profesional o el directivo para conseguir el cambio son los siguientes:

- ✓ Rol de filósofo, en tanto que gestiona los principios de vida y de trabajo que posee el sujeto.
- ✓ Rol de psicólogo, pues también gestiona rasgos, formas de pensar, creencias, teorías implícitas, emociones, etc.
- ✓ Rol de antropólogo, porque el ser humano es ante todo un ser socio cultural y forma parte de organizaciones sociales.
- ✓ Rol de pedagogo y maestro, por manejar estrategias y estilos de aprendizaje y des aprendizaje.
- ✓ Rol de socio colaborador y negociador que se involucra con responsabilidad en la relación y en el proceso. El profesional tiene sus objetivos y cederá, impondrá, evitará y cooperará para que el sujeto crezca y se desarrolle.

- ✓ Rol de investigador, porque escucha atentamente, identifica áreas de desarrollo, descubre necesidades reales, hace preguntas y observa atentamente.
- ✓ Rol de orientador y tutor, pues es un guía que orienta sugiriendo, ofreciendo opciones o desafiando para conseguir la acción y el cambio (Martin y Byrne , 2006,p.51).

Continuando con Martin y Byrne (2006,p.52) afirma:

Que el profesional de Coaching es un espejo porque refleja y aporta feedback para que el sujeto se conozca mejor y para que descubra aspectos y áreas de mejora. Dirige la atención del cliente hacia sus fortalezas, potencial y le refuerza le anima a la auto observación y la reflexión.

Podemos afirmar que el profesional del coaching asume roles que implican actuar directamente, señalando las áreas que deben mejorarse e indicando cómo hacerlo, o bien deja absoluta libertad al sujeto para que identifique dichas áreas y/o encuentre, aplique con éxito actuaciones alternativas (preventivas o de intervención). Asumirá esos roles extremos cuando los objetivos, los recursos, la situación y las circunstancias así lo exijan.

Pero generalmente se posicionará en una zona media, estando atento para hacer posible que el sujeto descubra por sí mismo qué aspectos debe mejorar y cuáles cambiar (relativos a formas de pensar, sentir, actuar y relacionarse), cómo y cuándo hacerlo con eficiencia e ingenio, y como aplicar los cambios de manera cotidiana, autoevaluándose.

Definen al profesional del coaching como un “mago del cambio” que toma las cartas que el sujeto tiene y le ayuda a jugarlas mejor, a cambiar las propias reglas del juego o a encontrar un juego mejor. De este modo el profesional acompaña al sujeto a conocer a su enemigo, a descubrir y a desarrollar potencialidades, oportunidades y también a desarrollar competencias (Zarate, 2004,p.52).

E. Tipos de Coaching

Existen varios tipos de coaching en función de los métodos que el coach utiliza en sus sesiones entre los más destacados están los siguientes:

- ✓ Coaching Ontológico. Si lo que necesitas es cambiar tu forma de ser, de estar en el mundo, éste es el coaching que necesitas. Se basa en el lenguaje y las emociones y utiliza las preguntas, conversaciones y el movimiento corporal para provocar el cambio.
- ✓ Coaching sistémico. Este tipo de coaching es ideal cuando tu objetivo es encontrarte, auto descubrirte, saber cómo superar situaciones complejas. Se basa en las teorías de sistemas, que señalan que el ser humano vive inmerso en diferentes tipos de sistemas en los que influye y que le influyen. Esta metodología se nutre de estrategias y disciplinas diferentes.
- ✓ Coaching PNL (Programación Neuro-Lingüística). Si deseas un cambio en ciertas conductas, este es tu método. Analiza cómo interpretas “la realidad” para ayudarte a modificar ciertas conductas.
- ✓ Coaching con psicología positiva. Destinado a aquellos que necesitan ver el mundo desde otra perspectiva. Se basa en la capacidad de afrontar y superar las adversidades (resiliencia) y en el positivismo, como estrategias para fomentar el cambio.
- ✓ Coaching Personal o life coaching. Si buscas un desarrollo integral en los ámbitos tanto personal como profesional, este es tu coaching. Te ayuda a esclarecer tus metas, alcanzar tus objetivos y cambiar tu forma de ser, si es lo que necesitas realmente (García, 2012,p.1).

F. Ventajas de Coaching

Ventajas de la intervención del coaching para un Descubrimiento integral de la persona en los diferentes ámbitos de su vida.

- ✓ Auto conocimiento: Hacerte consciente de la forma en que haces las cosas, encontrar tu propio método centrarte en lo realmente importante Ser consecuente con tus actos, sacar tiempo para pensar en ti mismo.
- ✓ Capacidad de adaptación: Adaptarte al cambio ver nuevas posibilidades vivir la vida.
- ✓ Empoderamiento: Dejar la resignación, cambiar de perspectiva por una más favorable, sentirte afortunado tomar el control de tu vida tener una herramienta de vida.
- ✓ Logros: Superar tus miedos hacer realidad tus sueños, tomar decisiones, crecer como persona, mejorar tus relaciones interpersonales, balancear tu vida, sobresalir en lo que haces, Desarrollar liderazgo y aumentar tus ingresos (Leiling , 2011,p.3).

El coaching se focaliza en las siguientes áreas para un desarrollo integral de la persona favoreciendo su descubrimiento completo de cada uno de ellos:

- ✓ Mejora del desempeño y la productividad: El coaching no podría haber tenido el crecimiento que tuvo sino funcionara bien en este sentido. El coaching favorece a que individuos y equipos pongan lo mejor de sí en las tareas que realizan, algo que la capacitación tradicional, en general, no consigue.
- ✓ Mejora del aprendizaje: El coaching favorece el aprendizaje, sin pérdidas de tiempo, ya que permite lograrlo sin dejar las tareas habituales ni el lugar de trabajo.
- ✓ Mejora de las relaciones: El mismo acto de realizar una pregunta poderosa, agrega valor. Si las preguntas se hacen con intención de ayudar a otros a crecer y mejorar, transmiten implícitamente un mensaje.
- ✓ Más creatividad: El ambiente de coaching fomenta el aprendizaje y el descubrimiento de alternativas creativas para producir mayor efectividad. La actitud de aprendizaje y diálogo, posibilita una

emocionalidad de entusiasmo creativo, en lugar del miedo al ridículo, a la burla o a la descalificación.

- ✓ Mejor uso de habilidades y recursos: Dado que uno de los pilares culturales a los que aspira una cultura que favorece el coaching y el aprendizaje es la responsabilidad e integridad incondicional, se promueven y valoran los comportamientos de quienes persiguen sus objetivos de mejora utilizando todos los recursos disponibles, poniendo en acción el máximo de sus habilidades, respetando sus valores (Strauss, 2008,p.15).

Acotando Whitmore(2012, p.12) en el ámbito personal el coaching ha demostrado los siguientes beneficios:

- ✓ Aprender a resolver los problemas
- ✓ Mejorar la gestión y las habilidades interpersonales.
- ✓ Mejor relación con los compañeros.
- ✓ Mayor conciencia de sí mismo.
- ✓ Mejor establecimiento de metas.
- ✓ Aumento de la confianza.
- ✓ Mejora de la calidad de vida.
- ✓ Mejora las habilidades de comunicación.
- ✓ Mejora de la salud o condición física.
- ✓ Mejores relaciones familiares.
- ✓ Aprenda cómo identificar y actuar sobre las necesidades de desarrollo.
- ✓ Ser más eficaz, asertivo en el trato con la gente.
- ✓ Tener un impacto positivo en el rendimiento.
- ✓ Mejor capacidad de ver las nuevas perspectivas.
- ✓ Adquirir nuevas habilidades y capacidades.
- ✓ Desarrollar una mayor adaptabilidad a los cambios.
- ✓ Más equilibrio vital.

- ✓ Bajar los niveles de estrés.

G. Coaching Personal

Roche (2000,p.5) sostiene: “El Coaching Personal es también conocido como Coaching Individual, Vital o Life Coaching, y se centra en el desarrollo de habilidades que facilitan a la persona una relación sana y fructífera consigo misma, partiendo de sus recursos y proyectándolos hacia un plan de acción que le permita ajustarse mejor a su entorno”.

1. Categorías Principales de Coaching Personal

En general, el Coaching Personal puede subdividirse a su vez en dos categorías principales según su finalidad:

Coaching de resolución: acompaña a la persona en el proceso de superación de sus límites personales. Se utiliza cuando una persona está atravesando una dificultad en uno de los ámbitos en que se desenvuelve. Hasta alcanzar el objetivo de resolución del problema, tienen lugar tres fases en el proceso: diagnóstico, ampliación de la autoconciencia y acción.

Coaching de desarrollo: ayuda a la persona a descubrir en sí misma lo que necesita para alcanzar sus objetivos idiosincrásicos. Se utiliza ante una situación externa y, por tanto, no hace tanto hincapié en el individuo. Parte de la situación problemática para alcanzar la solución individual. Las fases asociadas son: análisis de la situación, identificación de los retos, identificación de los puntos a favor, identificación de los puntos en contra (Roche, 2000,p.5).

2. Metodología Coaching personal Programación Neurolingüística

2.1. Definición

“Es un modelo acerca de cómo trabaja nuestra mente, cómo en esto afecta el lenguaje y cómo usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos en el sentido de

lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes” (Roche, 2012, p.5).

Programación: Nuestro Cerebro funciona con programas como si fuera un software que cada uno de nosotros crea, en función de sus circunstancias, y que genera una percepción del mundo.

Neuro: Toda la información que obtienen nuestros cinco sentidos es trasladada a través de las neuronas a los “Programas “después del adecuado proceso de filtrado, que en cada caso siempre es personal y distinto al de otras personas

Lingüística: El lenguaje es la expresión externa de cómo percibimos el mundo (Dilts, 2000,p.12).

3. Enfoque Sistémico y el Coaching Personal

Esta formación especializada en Coaching Personal surge de la experiencia de conocer la potente aportación de la visión sistémica a los procesos de coaching.

Para manejar las situaciones complejas que vivimos y las necesidades que actualmente se presentan en los procesos de coaching, se plantea una manera distinta de pensar y de abordar la realidad.

Es necesaria una visión más amplia de las interacciones de la persona con su sistema o contexto que influye en el logro de sus objetivos.

La perspectiva sistémica en los procesos de coaching aumenta en el coach la comprensión de los asuntos del cliente, le proporciona un enfoque más profundo y amplio de su trabajo, aportándole nuevas técnicas que le ayudan a enriquecer la relación con el cliente.

La perspectiva sistémica le permite al cliente hacer explícita la imagen interna del sistema y su asunto, le permite observar, mirar lo que está pasando de una manera

nueva, tener una percepción más amplia de las influencias del sistema, aumentando a su vez su nivel de influencia en el logro de sus objetivos.

El coaching se fundamenta en los principios y en técnicas sistémicas de representación.

Estas técnicas tienen como objetivo ampliar la perspectiva del cliente para comprender sus asuntos, aumentar su creatividad para identificar nuevas posiciones y opciones de solución y desarrollar habilidades y recursos personales para conseguir sus objetivos.

El lenguaje de las imágenes y la representación del sistema es una de las herramientas más potentes aplicadas en Coaching Personal puesto que complementa los modos habituales de explorar, analizar y buscar soluciones, aportando al coaching, nuevos enfoques creativos y efectivos.

El coach tiene una actitud neutra, mínima intervención que lo diferencia de otros métodos sistémicos. Una de sus habilidades principales es ceder el protagonismo al cliente, mediante un enfoque constructivista.

El coach no formula hipótesis, ni interviene con frases o movimientos de solución, no emite ningún juicio sobre lo que está ocurriendo en la sesión, hace énfasis en el protagonismo y responsabilidad del cliente en cada paso, en su habilidad para hacer preguntas, manteniendo la riqueza de los procesos (Fredrickson, 2000,p.36).

4. Psicología Positivista y el Coaching Personal

Ambas están explícitamente relacionadas con el desarrollo y la mejora del bienestar y del rendimiento, siempre con personas libres de problemas psicológicos y dificultades. Ambas se centran en el lado positivo del ser humano.

La Psicología positiva ha cambiado el foco de interés hacia los puntos fuertes o fortalezas, sosteniendo que se trata de un área que ofrece un importante potencial de desarrollo.

Existe una profunda vinculación entre ambas disciplinas. La Psicología Positiva y el Coaching Personal tienen mucho en común. Son dos enfoques que emergen en el mismo

momento, en un mundo cambiante, como una oportunidad de cambio positivo (Harrington, 2005, p.65)

II. **Habilidades Sociales**

A veces nos preguntamos que serán las habilidades sociales nos han dado a conocer “que son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria”.

Que las aprendemos en el transcurso de nuestra vida que se fortalecen, potencializan de la manera en que nosotros vayamos utilizando reforzándolas en nuestra comunicación con las demás personas.

Cabe recalcar que la cultura resultan ser imprescindibles para evaluar como bien sabemos estamos plagados de una variedad de culturas y la forma de comunicación cambia.

El hecho de poseerlas evita la ansiedad en situaciones sociales difíciles o novedosas facilitando una comunicación grata fluida la buena relación con los demás, manejo de problemas.

A. Definición

Caballo (1989,p.6) afirma que las Habilidades Sociales son:

El conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal, que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

“Las habilidades sociales son un conjunto de estrategias que nos ayudan a relacionarnos con otras personas y conseguir nuestras metas” (Goldstein, 1989,p.13).

Monjas (2000,p.1) Sostiene que las Habilidades Sociales son un conjunto de competencias las cuales permitirán mantener relaciones sociales positivas con los otros y afrontar esas situaciones incómodas en nuestra comunicación con las demás personas, de modo efectivo y adaptativo, las demandas del entorno social.

B. Concepto

Rodriguez (1988,p.10) Considera que las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que las personas se desenvuelvan eficazmente en lo social. Se consideran algo complejas ya que están formadas por un amplio abanico de ideas, sentimientos, creencias y valores que son fruto del aprendizaje y de la experiencia. Todo esto va a provocar una gran influencia en las conductas y actitudes que tenga la persona en su relación e interacción con los demás.

“Las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal. Se tratan de un conjunto de comportamientos aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas” (Monjas, 2000,p.5).

C. Tipos de Habilidades Sociales

Según Goldstein (1989,p.20) categoriza en seis áreas diferentes a las Habilidades Sociales:

- ✓ Primeras habilidades sociales: Escuchar, iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, presentar a otras personas y hacer un cumplido.
- ✓ Habilidades sociales avanzadas: Pedir ayuda, participar, dar y seguir instrucciones, disculparse, convencer a los demás.
- ✓ Habilidades relacionadas con los sentimientos: Conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, enfadarse con el enfado del otro, expresar afecto, resolver el miedo, autor recompensarse.

- ✓ Habilidades alternativas a la agresión: Pedir permiso, compartir algo, ayudar a los demás, negociar, empezar el autocontrol, defender los propios derechos, responder a las bromas, evitar los problemas con los demás, no entrar en peleas.
- ✓ Habilidades para hacer frente al estrés: Formular una queja, responder a una queja, demostrar deportividad después de un juego, resolver la vergüenza, arreglárselas cuando lo dejan de lado, defender a un amigo, responder a la persuasión, responder al fracaso, enfrentarse a los mensajes contradictorios, responder a una acusación, prepararse para una conversación difícil, hacer frente a presiones del grupo.
- ✓ Habilidades de planificación: Tomar decisiones, discernir sobre la causa de un problema, establecer un objetivo, determinar las propias habilidades, recoger información, resolver problemas según su importancia, tomar una decisión, concentrarse en una tarea.

Si entrenamos estas habilidades sociales podemos conseguir unas relaciones personales mejores, encontrarnos bien con nosotros mismos y mejorar en nuestro trabajo.

D. Características de las Habilidades Sociales

- ✓ Se adquiere a través del aprendizaje (observado, imitando a otro).
- ✓ Incluyen comportamientos verbales y no verbales
- ✓ Suponen iniciativas y respuestas apropiadas y que sean afectivas
- ✓ Son recíprocas, suponen una correspondencia de acciones entre varias personas.
- ✓ Las habilidades sociales están influidas por las características del medio (ej. la edad, el sexo, el estatus de la otra persona; afectan a la conducta).
- ✓ La capacidad para comprender a los demás y ponerse en su lugar es condición indispensable para formas jóvenes que en el futuro sean capaces de

vivir en sociedad aceptando responsabilidades, siendo solidarios y teniendo criterios propios.

- ✓ Sonreír a otros, saludar a otros.
- ✓ Pedir, prestar ayuda.
- ✓ Escuchar al que habla, responder a preguntas
- ✓ Contacto Ocular, tono de voz adecuado
- ✓ Resolver conflictos planteados en la relación con los demás (Lopez, 2012,p.1,p.2).

III. La Comunicación

A. Concepto

La comunicación puede concebirse como el proceso dinámico que fundamenta la existencia, progreso, cambios y comportamientos de todos los sistemas vivientes, individuos u organizaciones. Mediante la cual la organización u organismo se relaciona consigo mismo y su ambiente, relacionando sus partes y sus procesos internos unos con otros (Miller, 1974,p.1).

La habilidad de comunicación tanto escrita como oral son cruciales, no solo para la obtención de un puesto, sino también para desempeñar el puesto con eficacia. El saber escuchar es una de las habilidades más importante en el proceso de la comunicación, si se aprende la dinámica de escuchar se pueden prevenir malos entendidos y errores de comunicación, aumentar la capacidad de trabajar más productivamente con los empleados y con las demás personas dentro de las organizaciones (Blanchard y Johnson, 1998,p.339).

“La comunicación, son las herramientas que nosotros, como seres humanos usamos para interpretar, reproducir, mantener y transformar el significado de los cosas. Ser humano implica, estar en comunicación dentro de alguna cultura, de la vida misma” (Arrugo, 2001,p.1).

B. Definición

La comunicación se define, a grandes rasgos como una transferencia de ideas, datos, reflexiones, opiniones y valores. Está involucrado siempre al menos dos personas, un emisor y un receptor. Una sola persona no puede comunicarse. Únicamente uno o más receptores pueden completar un acto de comunicación (Davis y Newstrom, 2010,p.18).

Es por eso que la comunicación es sin duda el envío de mensajes con significados transferibles tanto a un individuo como a varios. El buen manejo de esta nos ayuda a evitar conflictos personales, así como los laborales. Ningún grupo que interactúe entre sí puede sobrevivir sin una adecuada comunicación, ya que solo por medio de esta podemos llegar al entendimiento. Es por eso, que no nada más por el hecho de estar mandando mensajes debemos automáticamente creer que sus significados ya han sido comprendidos (Robbins , 2011,p.12).

C. Elementos de la Comunicación

De acuerdo con Berlo (1960,p.27) afirma que, al comunicarnos, tratamos de alcanzar objetivos relacionados con nuestra intención básica de influir en nuestro medio ambiente y en nosotros mismos; sin embargo, la comunicación puede ser invariable reducida al cumplimiento de un conjunto de conductas, a la transmisión o recepción de mensajes.

El proceso de comunicación es bidireccional, es decir, hay dos partes que están involucradas, un emisor y un receptor. Se requiere ocho pasos, sin importar si las dos partes hablan, usan señales o se sirven de otro medio de comunicación; tres de esos pasos corresponden al emisor y los restantes al receptor.

Un emisor inicia el proceso de comunicación construyendo un mensaje y enviándolo a un receptor, está a su vez analiza la información y reconstruye el mensaje a la luz de sus propios antecedentes y experiencias, los cuales le servirán para sintetizar la información recibida. El receptor analiza y reconstruye los significados del mensaje,

sintetiza y construye significados y se convierte en un emisor al responder al mensaje que le fue enviado.

Para Martinez y Nosnik (1982,p.15) los elementos de la comunicación se componen de las siguientes maneras.

- ✓ El emisor: La comunicación se inicia con el emisor. El emisor puede ser una o varias personas con ideas, información y un propósito para comunicar. No hay que olvidar que se necesita saber quién (es) son nuestros receptores y de esta manera adecuar lo que comunicamos a las características de quien lo recibe.
- ✓ Codificación: Es el segundo paso que se da en este proceso, consta en que una vez que ya se tiene la idea de lo que se va a comunicar, se debe traducir en palabras orales o escritas, o en algunos símbolos que posea un significado claro y comprensible para el receptor.
- ✓ El Mensaje: es la forma que se da a una idea o pensamiento que el comunicador desea transmitir al receptor, ya sea en forma verbal o no verbal.
- ✓ El medio o canal: es el vehículo por el cual el mensaje viaja de emisor al receptor. Hay diferentes tipos de medios y siempre hay que buscar el que sea más efectivo para que su mensaje sea comprendido fidedignamente por los receptores.
- ✓ El receptor: es la persona que recibe un mensaje por parte del emisor, ese mensaje es aceptado por: las habilidades comunicativas del receptor, sus actitudes, su grado de conocimiento acerca del tema y su posición dentro del sistema (estatus).
- ✓ La decodificación: es el proceso final de la comunicación. Significa: que el receptor encuentra el significado e interprete el mensaje que le envió el emisor. Algo que no hay que olvidar es que el mensaje lo va interpretar el receptor en base a su experiencia.
- ✓ La retroalimentación: permite al emisor determinar si el receptor ha recibido o no le mensaje y si este a producido en dicho receptor la respuesta

pertinente. La retro alimentación puede ser de dos maneras, directa o indirectamente. La directa cara a cara a través de palabras, expresión facial y movimientos corporales. Y la retroalimentación indirecta consiste a través de demandas de alta calidad en el trabajo, disminución de ausentismo mayor coordinación de las personas con las que trabaja.

D. Comunicación Verbal

La comunicación verbal puede realizarse de dos formas: oral a través de signos orales y palabras habladas o escrita por medio de la representación gráfica de signos.

Hay múltiples formas de comunicación oral. Los gritos, silbidos, llantos y risas pueden expresar diferentes situaciones anímicas y son una de las formas más primarias de la comunicación. La forma más evolucionada de comunicación oral es el lenguaje articulado, los sonidos estructurados que dan lugar a las sílabas, palabras y oraciones con las que nos comunicamos con los demás.

Las formas de comunicación escrita también son muy variadas y numerosas (ideogramas, jeroglíficos, alfabetos, siglas, graffiti, logotipos). Desde la escritura primitiva ideográfica y jeroglífica, tan difíciles de entender por nosotros; hasta la fonética silábica y alfabética, más conocida, hay una evolución importante.

Para interpretar correctamente los mensajes escritos es necesario conocer el código, que ha de ser común al emisor y al receptor del mensaje (Dominguez, 2003,p.10).

E. Comunicación No Verbal

La comunicación no verbal es todo aquel lenguaje que surge de Nuestro cuerpo y que no depende de las palabras que decimos. De hecho, cuando calificamos a una persona como «simpática», no lo es tanto por las palabras que usa, como por el hecho de que quizás esté sonriendo, mueva los brazos de forma dinámica, nos escuche y se ría de nuestras ocurrencias.

La mirada dicen, no sin cierta razón, que los ojos son el espejo del alma. Los ojos pueden expresar todo tipo de emociones, e incluso, a veces, conseguimos mediante la mirada saber lo que la otra persona está pensando.

Los gestos de la cara son los que realmente permiten leer el estado de ánimo de una persona (Dominguez Mujica, 2003,p.12).

IV. Habilidades Sociales y Ámbito Escolar

A. La enseñanza de las habilidades sociales en el contexto escolar

En primer lugar se analiza la escasa atención que en el currículum se presta a la conducta interpersonal, para pasar después a señalar la necesidad de considerarla como elemento importante en la respuesta educativa que se ha desproporcionar al alumnado, si se quiere conseguir su desarrollo integral.

B. Habilidades Sociales y currículum escolar

1. Las habilidades sociales en la reforma educativa

La constatación de la importancia de las habilidades de interacción social en la infancia y en la adolescencia, escaso énfasis que en la reforma educativa se hace de esta área.

Ocurre que en la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo español, a pesar de propugnar como uno de los fines dela educación el desarrollo integral, los aspectos interpersonales se dejan en un plano (Peñañiel, 2006,p.178).

Según Pacheco (2010,p.60) Las Habilidades Sociales en el contexto escolar:

- ✓ En cada etapa educativa, los objetivos generales de etapa, que suponen la concreción de las intenciones educativas, están expresados en términos de capacidades generales y contemplan.
- ✓ Todos los ámbitos del desarrollo, uno de los cuales es la Relación interpersonal. Los otros ámbitos son intelectual, afectivo, de autonomía, equilibrio personal, motor y de inserción Social.

- ✓ Apreciar y establecer vínculos fluidos de relación con los iguales y los adultos que le rodean, así como interpretar y recibir los sentimientos de afecto de los otros y responder a ellos de forma adecuada, desarrollando además actitudes de colaboración, ayuda, cooperación y solidaridad (Educación Infantil).
- ✓ Establecer relaciones equilibradas y constructivas con las personas de diferente edad y sexo con las que interactúa y utilizar adecuadamente las normas y pautas de comportamiento que regulan las relaciones interpersonales en situaciones sociales conocidas (trabajo escolar, juego, discusión y debate, cooperación, competición, relaciones familiares y de amistad, etc.), rechazando todo tipo de discriminación basada en características personales (Educación Primaria).
- ✓ Relacionarse con otras personas, participar en actividades de grupo con actitudes solidarias, tolerantes, superando inhibiciones y prejuicios, reconociendo y valorando críticamente las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basada en diferencias de raza, sexo, clase social, creencias y otras características individuales sociales (Educación Secundaria).
- ✓ En las distintas áreas curriculares, en todas las etapas encontramos algunos objetivos generales y/o contenidos referidos al área interpersonal. Por ejemplo, en Educación Primaria, en el área de Conocimiento del medio se incluye el siguiente objetivo general: Participar en actividades grupales adoptando un comportamiento constructivo, responsable y solidario, valorando las aportaciones propias y ajenas en función de los objetivos comunes y respetando los principios básicos del funcionamiento democrático.
- ✓ Entre las líneas de acción tutorial y orientadora, el MEC incluye Aprender a convivir, para hacer referencia a las capacidades Sociales básicas para una buena convivencia que se han de enseñar a los alumnos.

“Entre los temas transversales está la Educación Moral y Cívica, donde se contemplan aspectos como normas de convivencia o Juicio moral que tienen bastante que ver con las relaciones interpersonales” (Grace, 2001,p.270).

Considera Baucum (2001,p.65) que los aspectos interpersonales en la reforma se los entiende de esta manera:

- a) Se da importancia al tema y se le considera necesario, pero en Abstracto, ya que no se contempla de forma explícita ni con entidad propia; tan sólo determinados aspectos aparecen diluidos como acabamos de comentar.
- b) En los documentos y materiales de la reforma, no aparecen Orientaciones concretas ni pautas de acción para la puesta en Práctica de esas intenciones educativas. Tampoco en la aplicación práctica de la reforma educativa se encuentra materialización de esos aspectos tan etéreamente planteados.
- c) Aunque en los últimos años aumentan los proyectos de innovación, hay escasa tradición de programas y estrategias y todavía hay pocas experiencias de implantación de programas de entrenamiento en habilidades sociales en contextos escolares integrados.
- d) En documentos como Proyecto Educativo de Centro, Proyectos Curriculares de Etapa o en las programaciones de aula también suele ser un aspecto olvidado.
- e) En los informes de evaluación psicopedagógica, en los DIACS (Documentos Individuales de Adaptación Curricular), esta área tampoco suele aparecer, lo hace de forma muy tímida, o aparece simplemente señalada como déficit y como necesaria de intervención, pero no se dan orientaciones ni pautas de actuación.

“Lo que ocurre es que la competencia social y las habilidades de Interacción social en infancia y adolescencia, en general no se trabajan ni se enseñan de forma activa, deliberada y sistemática dentro del contexto escolar” (Grace, 2001,p.22).

La competencia social se olvida y se relega, o no se enseña sistemáticamente. La escuela, como transmisora de los valores dominantes en la sociedad, todavía sigue focalizando su atención en los aspectos intelectuales más relacionados con el éxito académico, olvidando o relegando la enseñanza sistemática de comportamientos de bienestar interpersonal y personal (Baucum, 2001,p.68).

En efecto, la conducta interpersonal o, más concretamente, determinadas conductas de relación interpersonal han sido descuidadas e ignoradas y no se enseñan directamente en la escuela o se dejan merced al criterio de cada profesor o profesora, formando parte del currículum oculto, de los contenidos de aprendizaje no explícitos que están determinados por la filosofía de cada centro y concretamente de cada docente en particular (Baucum, 2001,p.69).

“Todo ello nos lleva a afirmar que las habilidades de interacción social son un aspecto olvidado y una asignatura pendiente en la respuesta psicoeducativa al alumnado” (Grace, 2001,p.23).

2. La necesidad de introducir las habilidades sociales en el currículum

Las investigaciones realizadas a este respecto indican que las habilidades sociales no mejoran por la simple observación ni por la instrucción informal; se necesita una instrucción directa. Hoy en día se tiene claro que determinadas habilidades, por ejemplo algunas relacionadas con la solución de problemas cognitivo sociales, no se adquieren si no se llevan a cabo actividades educativas de forma intencional (Muñoz, 1997,p.47).

“Además, los niños que tienen déficits o problemas en su habilidad social no adquieren la competencia social por la mera exposición al comportamiento de sus compañeros socialmente hábiles, y para que esto se produzca, se necesita una intervención directa, deliberada y sistemática” (Muñoz, 1997,p.48).

“Es necesario por tanto que el entrenamiento y la enseñanza de las habilidades sociales se incluya de modo sistemático en la curricula habituales. Esto implica que esta área

tenga su horario, planificación y estrategias de evaluación como otras áreas curriculares” (Muñoz, 1997,p.49).

Según Muñoz (1997,p.50) la meta de la educación es promover el desarrollo integral de las niñas y niños, es necesario que, dentro del ámbito escolar, se tenga en cuenta el área de la competencia interpersonal, por lo que las reflexiones y propuestas de actuación que se exponen a continuación, instan a la conveniencia de contemplar dentro del currículum, la enseñanza y promoción de las habilidades sociales.

Gonzales (1988,p.45) Afirma que la enseñanza de habilidades sociales es:

- ✓ La enseñanza de las habilidades sociales es una competencia y Responsabilidad clara de la institución escolar junto a la familia y en coordinación con ella. La escuela se ve como una importante institución de socialización proveedora de comportamientos y actitudes sociales.
- ✓ El aula, el colegio, es el contexto social en el que los niños pasan gran parte de su tiempo relacionándose entre sí y con los adultos; la escuela constituye, pues, uno de los entornos más relevantes para el desarrollo social de los niños y por tanto para potenciar y enseñar habilidades sociales a los alumnos.
- ✓ Es preciso que la administración educativa aborde explícitamente el tema de la competencia interpersonal. La Administración tiene que enfatizar la importancia de este tema por medio de distintas estrategias entre las que señalamos como ejemplo la inclusión sistemática del tema en la formación inicial del profesorado de todos los niveles educativos, elaboración de orientaciones y materiales para la formación permanente del profesorado y los equipos psicopedagógicos y la promoción de la investigación.
- ✓ Es conveniente la formación del profesorado y de todos los profesionales de la educación en el campo de las habilidades de Interacción social tanto en el aspecto estrictamente profesional (aumento de las habilidades sociales que optimizan el afrontamiento de la tarea educativa en el aula con los alumnos y en

el centro con el resto de personas que forman la comunidad educativa) como en el personal (para aumentar la propia competencia social).

- ✓ Borrego y Jiménez (2000, p.35, p.36, p.37) Es necesario que en la escuela las habilidades sociales se enseñen directa y sistemáticamente. Hay que buscar un lugar dentro del currículum escolar, ya que deben formar parte del currículum formal y es preciso hacer explícitas las intenciones educativas a este respecto. Todo esto implica asumirlo y contemplarlo explícitamente en y desarrollar acciones concretas respecto a:
 - a) Proyecto Educativo de Centro, donde se debe reflejar el tipo de persona que queremos formar, y por tanto debe de quedar constancia de la dimensión interpersonal de la educación de nuestros alumnos y alumnas.
 - b) Proyectos Curriculares donde el área interpersonal ha de estar presente en las decisiones que se tomen respecto al qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.
 - c) Organización escolar, delimitando y señalando un tiempo en el horario, planificando recursos o estableciendo espacios.
 - d) Programación, lo que implica establecer objetivos y contenidos, planificar las actividades a realizar, delimitar estrategias de evaluación y diseñar actividades y materiales para los/as alumnos/as. Es conveniente desarrollar e incluir, dentro de la clase y el centro escolar, estrategias organizativas y didácticas que potencien y favorezcan la promoción de la adecuada conducta interpersonal de los alumnos. Por ej., dar oportunidades a los niños para que, en determinados momentos dentro de la clase, se relacionen espontáneamente con los demás compañeros, variar la estructura física de la clase y la ubicación de los alumnos para que cada niño de la clase tenga oportunidad de relacionarse con todos los compañeros, establecer sistemas de trabajo y juego cooperativos.

- e) El trabajo con las familias, ya que es adecuado establecer sistemas de información, coordinación y trabajo compartido colegio familia respecto a la conducta interpersonal.
- f) La respuesta a las alumnas y alumnos con necesidades educativas especiales, ya que son población de riesgo de experimentar dificultades de relación interpersonal, por lo que necesariamente deben recibir enseñanza sistemática para aprender a relacionarse.
- g) Todo ello nos lleva a poner de manifiesto la necesidad de incluir programas de enseñanza de las habilidades sociales dentro de la curricula educativos habituales de los centros de Educación Infantil, Primaria y Secundaria, con un doble objetivo: por una parte, de promoción de la adecuada competencia social y de prevención de posibles desajustes en el alumnado sin dificultades, y por otra parte, de intervención con el alumnado de riesgo y con los que presentan problemas de incompetencia social, gran parte de los cuales son niñas y niños con necesidades educativas especiales.

V. Adolescencia

A. Definición

Según Benjamin (1999,p.55) “La palabra adolescencia viene del latín Adulescens, participio presente del verbo adolecer, que significa crecer” (p.1).

“La adolescencia, como periodo del desarrollo del ser humano abarca por lo general el periodo comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social” (Papalia, 2001,p.68).

Afirma Aberastury y Knobel (1997,p.121) que en la adolescencia la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea Sabiendo que la adolescencia es una etapa más de la vida humana en la que se crece más de

prisa en casi todo; en la que se pone más de relieve la dificultad de crecer desde nuestra radical debilidad y nuestro interno conflicto.

B. Concepto

La adolescencia es una etapa de tránsito entre la infancia y la vida adulta. Durante esta etapa, el adolescente experimenta cambios físicos y psicológicos que afectan a todos los aspectos de su personalidad: a su dimensión biológica (cambios corporales), a su estructura intelectual, a su mundo afectivo (experimenta nuevas emociones y sentimientos), a su imagen del mundo y a su propio sentido de la existencia. Todo adolescente busca su identidad, se pregunta quién es y qué llegará a ser (Horrocks , 1997,p.15).

Según Horrocks (1997,p.18) existen seis puntos de referencia más importantes desde los cuales se considera del crecimiento y desarrollo del adolescente:

El adolescente se hace más consciente de sí mismo. En este periodo el joven aprende el rol personal y social que con mayor probabilidad se ajustara a su concepto de sí mismo, así como el concepto de los demás.

- ✓ Es una época en el que se busca el estatus como individuo; es el periodo en que surge y se desarrolla los intereses vocacionales y la lucha por la independencia económica.
- ✓ La adolescencia es una etapa en que las relaciones del grupo adquieren la mayor importancia; surgen los intereses heterosexuales que pueden hacer complejas y conflictivas sus emociones y actitudes.
- ✓ Es una etapa de desarrollo físico y crecimiento se sigue un patrón común de la especie, pero también es idiosincrásica del individuo. Durante este tiempo se alcanza la madurez física.
- ✓ La adolescencia es una etapa de desarrollo y evaluación de valores. Es un tiempo de conflicto entre el idealismo juvenil y la realidad.

C. Búsqueda de Identidad

“El proceso de establecer la identidad, para el adolescente, conlleva integrar experiencias del pasado, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el individuo ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos” (Aberastury y Knobel , 1997,p.57).

Por lo cual es necesario para el adolescente lograr una serie de objetivos imprescindibles en el logro de su identidad, para quedar inserto en la sociedad adulta con una sensación de bienestar, eficacia personal y madurez en todos los procesos de su vida, sin embargo, no existe un acuerdo general en cuanto al orden de adquisición de dichos objetivos, lo anterior debido a las diferencia entre Individuos; el lograr estos objetivos prepara el terreno para que el individuo adquiera las habilidades de afrontamiento necesarias para funcionar en el entorno social que le rodea (Marcia, 2013,p.8).

D. Etapas de la Adolescencia

1. Adolescencia Temprana

Afirma Delval (1996,p.48) que el inicia en la pubertad comienza (entre los 10 y 12 años), se presentan los primeros cambios físicos, e inicia el proceso de maduración psicológica, pasando del pensamiento concreto al pensamiento abstracto, el adolescente trata de crear sus propios criterios, socialmente quiere dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, pero aún no es aceptado por los adolescentes, desarrollando en él una desadaptación social, incluso dentro de la familia, lo cual constituye un factor importante, ya que puede causar alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, que influyen en la conducta, contribuyendo al aislamiento.

Estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”; agregado a lo anterior se presentan cambios en su medio: escuela, maestros, compañeros, sistema educativo, responsabilidades. La familia (la presencia del padre, madre o tutor) se convierte en un factor importante en como el adolescente vive esta etapa ya que el

apoyo y la autoridad le ayudarán a estructurar su personalidad y a superar la ansiedad que le provoca enfrentarse al cambio.

2. Adolescencia Intermedia

Inicia entre los 14 y 15 años. En este periodo se consigue un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, se tiene un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial, la integración de su grupo le da cierta seguridad y satisfacciones al establecer amistades, empieza a adaptarse a otros adolescentes, integra grupos, lo que resuelve parcialmente el posible rechazo de los padres, por lo que deja de lado la admiración al rol paterno (Delval, 1996,p.49).

3. Adolescencia Tardía

Inicia entre los 17 y 18 años. En esta etapa se disminuye velocidad de crecimiento y empieza a recuperar la armonía en la proporción de los diferentes segmentos corporales; estos cambios van dando seguridad y ayudan a superar su crisis de identidad, se empieza a tener más control de las emociones, tiene más independencia y autonomía. Existe también un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas (Delval, 1996,p.50).

E. Cambios Durante la Adolescencia

1. Desarrollo Físico

Según Papalia y Deval (2001,p.65) Desarrollo Físico en adolescentes no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y

rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico.

2. Desarrollo Psicología

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Papalia y Deval, 2001,p.68).

“El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la contradecir sino la de anticiparse e interpretar la experiencia” (Piaget, 1985,p.1).

Según Mussen (1982,p.6) definen estos cambios psicológicos, de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirirlas características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.

3. Desarrollo Emocional

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a

elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Mussen, 1982, p.11).

4. Desarrollo Social

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia (Brukner, 1975, p.4).

Rice (2000,p.15) Afirma que el desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes:

- ✓ Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.
- ✓ Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
- ✓ Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
- ✓ Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
- ✓ Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la elección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.
- ✓ Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que si el menor cuenta con un buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma

aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas (Rice , 2000,p.16).

“En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes” (Rice , 2000,p.17).

Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice , 2000,p.18).

F. Adolescencia Normal

Etiquetar a un adolescente como “normal” es una tarea complicada debido a la subjetividad de la misma, y a que se necesita un proceso de razonamiento que, en numerosas ocasiones, no queda libre de la influencia del ambiente que rodea al adolescente.

De esta manera, lo que se busca establecer como normales son los procesos psicológicos y patrones de conducta del adolescente, los cuales señalan su carácter adaptativo. Esto implica que los adolescentes etiquetados como “normales” en cualquier cultura o sociedad son aquellos que piensan, hacen cosas, sienten y proceden como sus pares en el afán de realizar las tareas que les ayudarán a adaptarse biopsicosocial mente en las diferentes etapas de su desarrollo (Dulanto, 2000,p.2).

Dulanto (2000,p.6) afirma que para llegar a esta conclusión, se debe entender y aceptar que el adolescente se encuentra en una etapa de búsqueda, la que produce ansiedad, inseguridad, soledad e inestabilidad. Dicha inestabilidad, genera diferentes conductas que pueden ser vistas o calificadas como normales.

Esas conductas, a su vez, no necesariamente dañan al adolescente, sino que lo motivan a seguir buscando opciones, formas de ser y soluciones, ayudándole a encontrar nuevos esquemas de funcionamiento personal y social.

Un adolescente dentro de los parámetros normales, siempre y cuando, su conducta adaptativa domine su acción, de tal forma que cuando el menor se encuentre estable y pase subsecuentemente a un periodo de inestabilidad, éste se recupere sin necesidad de ninguna intervención, provista ya sea por algún adulto o terapeuta concluye que los adolescentes normales presentan conductas que manifiestan una abierta confianza en sí mismos, establecen buenas relaciones con sus pares, son leales en las relaciones afectivas, pero también exhiben la habilidad para “prenderse” y “desprenderse” de los padres, compañeros y amigos con asombrosa rapidez y sin sentir angustia.(Dulanto,2000,p.6)

La “normalidad” en este proceder consiste en la capacidad de adaptación al grupo y el vivir en armonía con la mayoría de los pares, en lugar de crear conflictos. De manera que el adolescente adquiera y desarrolle una autoestima que le proporcione confianza para desplegar conductas seguras y participativas, tanto con la familia como la sociedad.

G. Problemas de Adolescencia

Rice (2000,p.25) Considera que el grado de anormalidad en las conductas de los adolescentes es una función de los daños que éstas puedan ocasionar tanto a la sociedad como a él/ella mismo(a).

Los jóvenes que son incapaces de abordar de una forma adecuada los problemas que se les presentan posiblemente padecen un trastorno. Uno de los mayores problemas que enfrentan los adolescentes y que tienen que resolver continuamente es el aislamiento, el cual se presenta en mayor prevalencia en los varones, probablemente porque es más difícil para ellos expresar sus sentimientos.

Los adolescentes padecen soledad por diversas razones. Algunos presentan problemas para relacionarse, otros tienen dificultades para mostrar una conducta adecuada y para

aprender cómo comportarse o adaptarse a situaciones diversas; algunos padecen baja autoestima y se sienten muy vulnerables a la crítica, anticipan el rechazo evitando las situaciones que podrían provocarles vergüenza (Rice , 2000,p.28).

Otro problema es el estrés, y las pocas habilidades para enfrentarlo, lo cual puede ocasionar patologías como depresión, emplazamiento, rebeldía, drogadicción o comportamiento suicida. Éstos, pueden ocasionar consecuencias graves y suelen ocurrir en combinación con otros problemas, como los desórdenes de nutrición y la agresividad (Myers, 2000,p.13).

“La depresión, está vinculada a la forma negativa y pesimista de interpretar los fracasos, y afecta en gran medida a la conducta del adolescente, manifestando su estado de ánimo al exterior, lo que propicia un rechazo social” (Myers, 2000,p.15).

El adolescente se vuelve vulnerable a trastornos diversos; trastornos que experimentarán con el tiempo, pero que podrán ser resueltos si la adolescencia se vive dentro de la normalidad y de aquí la importancia de que esta etapa se encuadre en un proceso e ir consiguiendo en cada momento una adecuada adaptación en su ambiente, logrando tanto una Estabilidad emocional como una integración de su persona a la vida social (Myers, 2000,p.18).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

I. TIPOS DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO

A. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación corresponde al tipo de investigación explicativo, los estudios explicativos *“están dirigidos a responder a las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos o sociales, pretenden explicar porque ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este, o porque se relaciona dos o más variables”* (Hernández y Otros: 2003, p.133).

Este tipo de investigación, se caracteriza por buscar una explicación del porqué de los hechos mediante el establecimiento de la relación causa-efecto. Los estudios explicativos pueden ocuparse tanto de la determinación de las causas, lo que en otras palabras llamamos investigación post facto, como de los efectos (investigación experimental) mediante la prueba de hipótesis, sus resultados y conclusiones se refieren al nivel de profundidad del conocimiento(Tamayo,2013,p.35).

B.DISEÑO DE INVESTIGACION

De acuerdo a las características de la investigación el diseño es de tipo cuasi-experimental, por medio de este tipo de diseño se aproxima a resultados de una investigación experimental en situaciones en las que no es posible el control y manipulación absolutos de la variable.

Para este diseño se utilizaron dos grupos: un grupo control con el que se empleó un tratamiento neutral (material impreso Cuestionario de Habilidades Sociales) y el otro grupo experimental (programa de coaching personal) con post test, esto se realizó con el objeto de medir el efecto, en cada uno de los grupos participantes, en el aprendizaje de los contenidos previamente definidos, de modo de poder aceptar o rechazar las hipótesis planteadas en esta investigación.

Este diseño se presenta, a continuación, de forma esquematizada en la primera fila está representando el grupo experimental; en la segunda el grupo de control. El subíndice 2

indica la aplicación del pos test. La X es la variable experimental, indica el tratamiento que fue aplicado al grupo experimental, que corresponde al programa coaching personal. El tratamiento neutral del grupo de control correspondió a la aplicación del Cuestionario de inventario de habilidades sociales impreso a todos los integrantes del grupo, sin considerar ningún tipo de diferencias individuales. La aplicación del pos test permitió medir el nivel de Habilidades Sociales, de los estudiantes obtenidos después de la aplicación a ambos grupos del Cuestionario de inventario de habilidades sociales.

G.E. O1	X	O2
G.C. O1	—	O2

Donde:

Propuesta (x) consiste en la manipulación de la variable independiente en este caso Programa Coaching Personal.

El Post Test consiste en verificar la significancia de la propuesta, en la muestra de estudio en comparación con los resultados del pos test de ambos grupos control y experimental. Para este fin se utilizó la prueba “t” student.

II. VARIABLES

VI=PROGRAMA DE COACHING PERSONAL

Este Programa es considerado variable independiente unicondicional, por qué se la lleva a cabo en una sola condición, vale decir en un solo momento con un solo grupo, sin grupo control. Esta variable influye de manera causal en la Variable dependiente.

La variable independiente unicondicional, incluye 7 sesiones diseñadas para desarrollar, potenciar Habilidades Sociales en adolescentes en el ámbito escolar facilitando el establecimiento y mantenimiento de relaciones sociales, permitiendo una adaptación escolar satisfactoria.

A. Definición Conceptual

El Programa Coaching Personal es una metodología de aprendizaje y orientación, desarrollada entre un coach (tutor) y un coachee (aprendiz) que se centra su atención en el desarrollo de habilidades que mejoren las áreas personales del entrenado, sea su vida sentimental, relacional, su estado físico y la obtención de metas personales.

VD=HABILIDADES SOCIALES

Habilidades Sociales considerado como variable dependiente, incluye las siguientes dimensiones, Habilidades Sociales Primarias ,Habilidades Sociales Avanzadas, Habilidades Relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la Agresión, Habilidades para hacer frente al estrés, Habilidades de Planificación por lo cual la variable independiente influye en las variaciones de la variable dependiente.

B. Definición Conceptual Habilidades Sociales

“Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o

Derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (Caballo, 1993, p.45).

CUADRO 1. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE: VI=PROGRAMA DE COACHING PERSONAL

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	TÉCNICA E INSTRUMENTO
COACHING PERSONAL	Rueda de la Vida para habilidades sociales primarias.	-Ejercicio los roles de la vida. -Las 7 Preguntas poderosas. -Plan de acción habilidades sociales primarias.	Aplicación del Programa	Si. GE No. GC	- Hoja de trabajo la rueda de la vida - Hoja de trabajo las 7 preguntas poderosas. - Hoja del trabajo Plan de Acción.
	Diseñando el futuro para Habilidades sociales avanzadas.	-Preguntas guías para formular mis objetivos para habilidades sociales avanzadas. -Plan de acción para formular objetivos para habilidades sociales avanzadas.	Aplicación del Programa	Si. GE No. GC	- Hoja de preguntas para guías para formular mis objetivos. - Plan de acción para formular objetivos.

	<p>Creencias limitantes para habilidades relacionadas con los sentimientos.</p>	<p>-Identificando el saboteador interno.</p>	<p>Aplicación del Programa</p>	<p>Si. GE No. GC</p>	<p>-Cuadro de creencias limitantes. -Hoja de preguntas guías de “Creencias limitantes para habilidades relacionada con los sentimientos”.</p>
	<p>Eliminando creencias limitantes para Habilidades alternativas a la agresión</p>	<p>-Ejercicio Recreando una escena. -Ejercicio lista de creencias limitadoras.</p>	<p>Aplicación del Programa</p>	<p>Si. GE No. GC</p>	<p>Hoja de trabajo Preguntas Guías para recrear una escena. -Hoja de preguntas guías para direccionar creencias limitantes.</p>
	<p>Visualizando el futuro para hacer frente al estrés.</p>	<p>-Ejercicio Recreando la Película logrando los objetivos deseados,</p>	<p>Aplicación del Programa</p>	<p>Si. GE No. GC</p>	<p>-Hoja de Preguntas guías visualizando el futuro para hacer frente al estrés. -Hoja de Preguntas</p>

	Visualizando el futuro para Habilidades de Planificación.	-Ejercicio Recreando la Película logrando los objetivos deseados,	Aplicación del Programa	Si. GE No. GC	guías visualizando el futuro para habilidades de planificación.
--	--	---	-------------------------	------------------	---

Tintaya (2000:254)

CUADRO 2. OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE: VD=HABILIDADES SOCIALES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	MEDIDORES	ESCALAS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
HABILIDADES SOCIALES	Primeras Habilidades Sociales	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)
HABILIDADES SOCIALES	Habilidades Sociales Avanzadas	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)

HABILIDADES SOCIALES	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	<ul style="list-style-type: none"> -No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente 	INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)
HABILIDADES SOCIALES	Habilidades Alternativas a la agresión.	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	<ul style="list-style-type: none"> -No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente 	INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)
					Tintaya (2000:254)

HABILIDADES SOCIALES	Habilidades para hacer frente al estrés	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)
HABILIDADES SOCIALES	Habilidades de Planificación	Puntaje obtenido en el Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)	Nivel	-No existe -Deficiencia -Regular -Buena -Satisfactoria -Excelente	INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S)

III. POBLACIÓN Y MUESTRA

La Población que ha sido considerada para la presente investigación son los adolescentes menores del Colegio Don Bosco de la ciudad de La Paz, que consta de 40 participantes.

Se eligió a la, Unidad Educativa Don Bosco porque cuenta con el gabinete de psicología que fue de un gran apoyo para realizar la aplicación del programa para mejorar habilidades sociales, nos brindó disponibilidad de utilizar los ambientes de la institución para realizar la intervención, el plantel docente que mostro un interés en participar y colaborar para mantener el orden al momento de iniciar las sesiones semanales, la disponibilidad de horarios los cuales se coordinó con cada uno de los maestros y maestras.

La Dirección nos brindó su colaboración en notificar a los padres de familia para hacerles conocer la importancia y objetivos de aplicar el, Programa Coaching Personal para el desarrollo de habilidades sociales de sus hijos, lo cual nos permitió tener el apoyo de la junta de padres de familia, todas las posibilidades que nos brindó el colegio para la realización de la ejecución del programa favoreció en resultados favorables y esperados.

Las Características de las unidades de observación son las siguientes: son estudiantes del Colegio Don Bosco, del tercer ciclo de primaria, de ambos sexos. El Universo que se estudia está conformado por la siguiente subpoblación.

NIVEL	PARALELO A “Grupo Control”	PARALELO B “Grupo Experimental”	SUBTOTAL
6 ^o	20	20	N=40

A. Tipo de muestra

La muestra que se eligió para la realización de esta investigación es No probabilística. Una muestra No probabilística es aquella donde la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación y de la decisión de un investigador o grupo de encuestadores (Hernández y otros 2006: 241). La definición de esta muestra depende de la decisión del investigador, es el quien determina el número de sujetos o elementos de la muestra de acuerdo con criterios aislados e intereses específicos. Por consiguiente, son muestras de sujetos homogéneos seleccionados con la base de características comunes.

B. Tamaño de la muestra

La muestra es un subconjunto representativo de un universo o población, al respecto Sabino (1994), plantea que “la muestra es la parte del todo que llamamos universo y que sirve para representarlo”.

En este sentido la muestra con la que se trabajó en la presente investigación fue con 40 participantes de la, Unidad Educativa Don Bosco La Paz, paralelo “A” (grupo control) y el paralelo “B” (grupo experimental), cada paralelo está conformado por 20 estudiantes.

CRITERIO DE SELECCIÓN

- Adolescentes de Sexto de primaria conformados en Edades de 11 a 13
- Alumnos que ingresaron al establecimiento desde educación Inicial.
- Alumnos que Viven con un solo tutor (Padre/Madre).
- Contar con la Autorización de los padres.
- Alumnos con bajo rendimiento académico.

VI. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

A. Inventario de Habilidades Sociales (I.H.S)

El inventario de Goldstein, N, Jane Gershaw y Paul Klein consta de 50 ítems que tienen por objetivo evaluar las Habilidades sociales asociadas a 6 grupos de Habilidades que son: habilidades iniciales, habilidades avanzadas, habilidades alternativas a la agresión, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación.

Los ítems están dados por afirmaciones cuyo propósito, es evaluar una determinada habilidad (**ANEXO 1**). La calificación de este instrumento, se realiza mediante la sumatoria de los valores obtenidos como respuesta en cada afirmación, pudiendo lograr un máximo de 250 puntos. Este puntaje obtenido se lo divide entre el número de respuestas, es decir 50 de esta manera se obtiene el promedio de respuesta.

El tiempo de aplicación es de 30 minutos, ya sea de manera individual como grupal.

La interpretación del puntaje promedio (1-5) obtenido en el inventario de habilidades sociales se realiza de la siguiente manera:

PUNTAJE PROMEDIO	INTERPRETACIÓN
1	No existe la capacidad en habilidades sociales.
1,1 a 1,9	Deficiente capacidad en habilidades sociales.
2 a 2,9	Regular capacidad en habilidades sociales.
3 a 3,9	Buena capacidad en habilidades sociales.
4 a 4,9	Satisfactoria capacidad en habilidades sociales.
5	Excelente capacidad en habilidades sociales.

La VALIDEZ: La adaptación del instrumento ha sido revisada y corregida por jueces expertos y por ensayos preliminares con los ítems, los profesionales juzgaron y corrigieron si el instrumento mide verdaderamente la variable habilidades sociales, por tanto cuenta con una validez de contenido (Brañez 2005: 68).

La escala de Goldstein (1989) ha sido usada en muchos estudios de investigación en Bolivia, para medir la variable habilidades sociales desde hace más de cinco años es así que el instrumento ya ha sido adaptado para su aplicación en nuestro contexto.

La CONFIABILIDAD: En la presente investigación se midió la confiabilidad del inventario con una muestra de 40 sujetos a través de la **Prueba “t” de student** obtenida de 95,07 por lo cual podemos calificar como un nivel muy alto.

Por otra parte también existen otras investigaciones, donde se obtuvieron altos niveles de confiabilidad.

También Merlo 2008; midió la confiabilidad del instrumento en una muestra de 60 sujetos a través del coeficiente de Pearson, el cual fue igual a 0.80. Con estos resultados podemos inferir que el instrumento posee una alta consistencia interna.

El “Inventario de Habilidades Sociales” fue elaborado por Goldstein. A. y Cols. (1980) este fue adaptado y traducido entre los años 1994 y 1995 en Perú, por Ambrosio Tomás, quien aplicó el coeficiente de Correlación de Pearson (producto-momento). En su análisis de confiabilidad encontró los siguientes resultados, según los seis grupos de evaluación estos son: Primeras habilidades sociales (0,65), Habilidades sociales avanzadas (0.50), Habilidades relacionadas con los sentimientos (0.69), Habilidades alternativas a la agresión (0,76), Habilidades para hacer frente al estrés (0.79), Habilidades de planificación (0.80) (Villegas 2001: 60).

En el ámbito nacional la validación de este instrumento se dio mediante su aplicación a distintos grupos de estudio. En la ciudad de La Paz, Villegas H. (1999) con el fin de determinar la confiabilidad y validez de este instrumento realizó una prueba piloto con 50 participantes, para ello aplicó el método de mitades partidas, para lo cual desarrollo

100 afirmaciones para medir 50 habilidades, es decir 2 afirmaciones por cada habilidad social, donde el coeficiente de correlación calculado (Pearson), fue de 0,79, resultado identificado como aceptable pues se considera que el resultado 1.00 implica una correlación positiva perfecta. La correlación entre las dos mitades ha permitido establecer la validez del instrumento que en la prueba piloto alcanzaría un promedio de 200 puntos de los 250 posibles de alcanzar (Villegas 2001: 61).

También se utilizó este inventario para el diseño de un programa que propone solucionar el problema de violencia doméstica, buscando su disminución en ámbitos de la relación de pareja, analizando sus condicionantes y desarrollo dentro del denominado “ciclo de la violencia”, propone como base el desarrollo de Habilidades sociales, que son requeridas para la solución de los conflictos que surgen en los distintos ámbitos de la relación conyugal (Guarachi 2007:1).

B. HOJAS DE METACOGNICIÓN

Las hojas de Meta cognición, es un instrumento cualitativo mediante el cual, podemos medir los conocimientos asimilados de manera individual, durante cada sesión.

Es una hoja recoge los procesos cognitivos de cada participante, con tres preguntas principales: ¿Qué aprendió durante la sesión?,: ¿Cómo lo aprendió? y ¿Para qué le serviría lo aprendido?

Este instrumento es llenado al finalizar cada sesión, vale decir que, cada participante llena diez hojas durante todo el Programa de coaching personal para desarrollar habilidades sociales en adolescentes de sexto de primaria colegio Don Bosco la paz. De esta manera se puede analizar los procesos personales de asimilación de contenidos de cada participante, por lo que fue de gran ayuda (Diaz, Frida, 2004:58)

C. DIARIO DE AULA

El Diario de Aula es un instrumento más, utilizado en la presente investigación, es de orden cualitativo ya que permite recoger opiniones, experiencias, reflexiones, análisis

etc. De manera grupal aparte de resumir de manera sistemática las sesiones desarrolladas.

Según Barbera (1999), el diario de aula es un cuaderno en el que quedan plasmadas las experiencias, opiniones, reflexiones y los puntos más sobresaliente de cada sesión para el llenado del diario de aula, se conformaron dos grupos, a cada grupo se le asigna un cuaderno “Diario de Aula” que fue trabajado por cada grupo, durante todo el Programa en base a los siguientes puntos:

1. Datos Generales

- ✓ Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
- ✓ Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
- ✓ Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
- ✓ Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
- ✓ Fecha (Registra la Fecha. Actividades (Desarrollo de la Sesión, presentación, dinámicas, etc.)

2. Aprendizaje

- ¿Qué Aprendió?
- ¿Cómo Aprendimos?
- ¿Para qué nos sirven?

3. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)

4. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frete al tema)

5. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis, ect)

El diario de aula es un trabajo grupal, por tanto fue llenado por un responsable del grupo, quien recolecta las opiniones mediante debates y discusiones grupales, en cada sesión. Este instrumento al igual que las hojas de Meta cognición, fueron muy útiles a la hora de recapitular temas abordados, especialmente para algunas personas por qué motivos personales no pudieron asistir alguna de las sesiones (p.49).

D. LA RUEDA DE LA VIDA

La rueda de la vida es un círculo dividido en secciones, normalmente de 8 a 12, en la que cada sección representa un área de tu vida.

Es la representación gráfica, de las áreas que se debe mejorar, es una herramienta que puedes utilizar siempre que requieran darle un vistazo a su situación actual o que requieran mejorar en algún aspecto de su vida.

Es una herramienta muy simple, pero a su vez terriblemente potente, ya que es muy gráfica y percibimos de inmediato las áreas de mejora, cuando quizá antes no había consciencia en absoluto. Además, lo realmente efectivo de este ejercicio es la realización y evaluación de la situación de la persona misma. Entonces, el resultado que se obtiene es simplemente lo que la persona piensa respecto sobre su vida (Gias, 2016, p.1).

IV. AMBIENTE O ESCENARIO DE INVESTIGACIÓN

La aplicación de las pruebas psicológicas “Inventario de Habilidades Sociales” y el desarrollo de las sesiones del Programa Coaching Personal, se efectuó en los mismos ambientes del Colegio Don Bosco. La Aplicación de las pruebas pre-test y pos-test administrado al paralelo “A” grupo control, paralelo “B” grupo experimental a los alumnos de sexto de primaria en aulas del establecimiento donde pasan clases. De modo general, las aulas de la unidad educativa son muy confortables, agradables cuentan con una buena iluminación son espaciosas, con pupitres bipersonales y cómodos. La

evaluación de las pruebas se efectuar durante la mañana, de 10:00am a 11:30am horas.

Las pruebas fueron aplicadas al inicio de la primera sesión y última sesión de finalización del Programa de Coaching Personal al grupo experimental, para desarrollar habilidades sociales en adolescentes de sexto de primaria colegio Don Bosco la paz.

Las sesiones y observaciones que conforma el Programa se realizaron en el auditorio y las aulas. Dependiendo de la situación, estas sesiones se efectuó de forma grupal.

V. ANALISIS DE RESULTADOS

El análisis de la información obtenida por medio de los instrumentos indicados se efectuó desde un enfoque interpretativo. Este proceso de descomposición y reflexión de los datos está orientado a determinar el nivel de desarrollo en las 6 diferentes dimensiones que evalúa el IHS que los sujetos construyen en su desarrollo personal de sí mismos.

Se emplearan procedimientos cuantitativos de análisis, a partir de la comparación de resultados numéricos obtenidos en el Pos-test, del IHS aplicado al grupo control y grupo experimental. Para observar el impacto de la intervención del Programa Coaching Personal y poder evidenciar si se elevó el nivel de potenciación y modificación en las Habilidades Sociales de los adolescentes, expresada en tablas y gráficos.

VI. PROCEDIMIENTO

La implementación del Programa Coaching Personal para desarrollar habilidades sociales en adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco la paz, se ha desarrollado con la supervisión de la, Unidad Educativa, Autorización del Director del establecimiento, coordinación con la psicóloga, maestros(as) que brindaron su tiempo y

apoyo en la intervención a continuación se describe el procedimiento que se siguió para el cumplimiento de este importante aporte a la, Unidad Educativa.

- ✓ Contacto y coordinación con el director del establecimiento para realizar la investigación Coordinación con los profesores o asesores de los seis cursos del establecimiento para la selección de la unidad de observación de la muestra.
- ✓ Coordinación de los padres de familia para la explicación del Programa a implementar.
- ✓ Selección de las unidades de observación voluntaria.
- ✓ Concentración de los alumnos en el aula
- ✓ Presentación del evaluador ante los alumnos: establecimiento de rapport, información y motivación.
- ✓ Aplicación del Inventario de Habilidades Sociales pre-test
- ✓ Dinámica “La Cebolla” con el propósito de crear un ambiente de confianza y contacto en el grupo es muy útil para romper el hielo.
- ✓ Primera Sesión Rueda de la vida para habilidades sociales
- ✓ Segunda Sesión Identificando al Saboteador
- ✓ Tercera Sesión Eliminando al Saboteador
- ✓ Cuarta Sesión Diseñando el futuro
- ✓ Quinta Sesión Visualizando el futuro
- ✓ Dinámica “La Risa”
- ✓ Aplicación del Inventario de Habilidades Sociales pos-test

- ✓ Revisión de los materiales recogidos: constatar el llenado de los datos personales de los sujetos y de los ítems/problemas antes de terminar el trabajo de campo.

PROTOCOLO DE INVESTIGACION

“PROGRAMA DE COACHING PERSONAL PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE SEXTO DE PRIMARIA COLEGIO DON BOSCO LA PAZ”

Metodología:

Objetivos

Objetivo general:

Desarrollar las Habilidades Sociales en adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz, mediante el programa Coaching Personal con la finalidad de responder a las exigencias y las necesidades de interacción Social en el ámbito escolar, familiar, relaciones amistosas para una mejor calidad de vida y el éxito de nuestras relaciones.

Objetivos específicos:

- ✓ Identificar debilidades y fortalezas de las áreas de interacción social en su vida.

- ✓ Conocer como estamos en los diferentes aspectos de nuestra vida e Interacción Social.
- ✓ Ayudar a plantearse metas, acción en su vida social.
- ✓ Ayudar al estudiante auto regular o dirigir su proceso de lo aprendido social.
- ✓ Brindar los conocimientos y técnicas que permitan a los participantes diseñar sus objetivos sociales como personales y ponerlas en práctica.
- ✓ Cambiar el foco de atención de lo que está mal en su interacción social.
- ✓ Desarrollar un plan de acción para competencias sociales.
- ✓ Conocer las Habilidades Sociales del estado actual de los adolescentes del colegio Don Bosco.
- ✓ Potenciar Habilidades Sociales Primarias en los adolescentes del colegio Don Bosco.
- ✓ Fortalecer Habilidades Sociales Avanzadas en los adolescentes del colegio Don Bosco.
- ✓ Mejorar Habilidades Relacionadas con los sentimientos en los adolescentes del colegio Don Bosco.
- ✓ Fomentar Habilidades alternativas a la Agresión en los adolescentes del colegio Don Bosco.
- ✓ Incrementar Habilidades para hacer frente al estrés en los adolescentes del colegio Don Bosco.
- ✓ Insertar Habilidades de Planificación en los adolescentes del colegio Don Bosco.

Tipo de investigación: Experimental

Diseño de investigación: Cuasi experimental

Variables: VI= PROGRAMA DE COACHING PERSONAL
VD= HABILIDADES SOCIALES

Nº	ACTIVIDADES TEC. DE INV	INST/MATERIALES	UNID.DE OBS. FUENTE	ESCENARIO	MOMENTO TIEMPO	RESPONSA BLE
----	----------------------------	-----------------	------------------------	-----------	-------------------	-----------------

1	Presentación del Responsable	Filmadora	Director General	Dirección Unid. Educativa	02/02/2016 Hrs. (08:00 a 9:30)	Karina Sánchez Apaza
2	Aplicación del Inventario de Habilidades Sociales Pre-test.	Cuestionario (I.H.S) Registro de Obs. Filmadora	Estudiantes	Auditoria	10/02/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
3	Dinámica Grupal "La Cebolla"	Recursos Humanos	Estudiantes	Aula	11/02/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
4	Ejercicio Los Roles de la Vida.	Recursos Humanos Cuaderno Hojas	Estudiantes	Aula	15/02/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
5	Ejercicio Plan de Acción	Recursos Humanos Cuaderno Hojas	Estudiantes	Aula	16/02/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
6	Diseñando el Futuro	Recursos Humanos Cuaderno Hojas	Estudiante	Aula	22/02/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
7	Identificando al Saboteador	Recursos Humanos Cuaderno Hojas	Estudiantes	Aula	23/02/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
8	Eliminado Creencias Limitantes	Recursos Humanos Cuaderno Hojas	Estudiantes	Aula	29/02/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
9	Visualizando el futuro.	Recursos Humanos Cuaderno Hojas	Estudiantes	Aula	01/03/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza
10	Aplicación del Inventario de Habilidades Sociales	Cuestionario (I.H.S) Registro de Obs. Filmadora	Estudiantes	Aula	02/03/2016 (Hrs. 12:00 a 13:30)	Karina Sánchez Apaza

	Pos-test.					
--	-----------	--	--	--	--	--

Sujetos: estudiantes del nivel primario 6to del Colegio Don Bosco.

VII. REQUERIMIENTOS

La presente investigación cuenta con los siguientes requerimientos humanos y materiales para su adecuado desarrollo.

A. REQUERIMIENTOS MATERIALES

Los materiales que se van a emplear en el estudio son las fotocopias de las pruebas psicológicas. Se necesitara material de escritorio (hojas, bolígrafos y cuadernos) ,20 bolígrafos, 40 ejemplares de pruebas psicológicas fotocopiadas para el Pre-test y Pos-test, hojas de trabajo y evaluación. Una cámara fotográfica digital, grabadora.

De estos materiales se cuenta con la filmadora y cámara fotográfica. El resto del material (material de escritorio, bolígrafos, fotocopias de la prueba psicológicas) se debe adquirir.

B. REQUERIMIENTOS HUMANOS

Está contemplado contar con el apoyo de los asesores o profesores encargados del aula para la respectiva observación en las sesiones como apoyo en la intervención y cooperación de dos evaluadores para la aplicación de las pruebas psicológicas y apoyo en las sesiones del programa. Tintaya (2010:299)

Presupuesto

El presupuesto tiene el siguiente detalle: material de escritorio= 40 Fotocopias pre-test post-test: 42 BS; pasajes y viáticos= 150.El presupuesto total de la investigación (trabajo de campo) es de Bs.312.Este presupuesto va a ser financiado por el propio investigador.

C. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES	PLAZOS DE TIEMPO													
	J	J	A	S	O	N	D	E	F	M	A	M	J	
Revisión Bibliográfica.	X	X	X											
Redacción del marco teórico.				X	X	X	X	X						
Trabajo de Campo.									X	X				
Procesamiento de datos.											X			
Elaboración del trabajo final.												X	X	
Presentación del informe.													X	

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

PROGRAMA DE COACHING PERSONAL PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES DE SEXTO DE PRIMARIA COLEGIO DON BOSCO LA PAZ

A. Presentación

Una vez que se ha descrito las características del programa coaching personal, las cuales son: las actividades. Vamos a pasar al núcleo central de la presente investigación que consiste en el diseño metodológico y desarrollo de las sesiones del coaching, que implementamos para constatar la problemática de esta presente investigación. Para ello, vamos aplicar toda la teoría que acabamos de ver en el capítulo II para la implementación de una nueva metodología de aprendizaje enfocada al cambio y desarrollo de sus habilidades sociales, en diferentes áreas de su vida personal y social de los alumnos de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco La Paz.

B. Introducción

Este Programa ha sido diseñado con la finalidad de potenciar y desarrollar Habilidades Sociales de los adolescentes de sexto de primaria, para optimizar una adecuada adaptación Social en los ámbitos de su vida social. El programa Coaching Personal para habilidades sociales promueve y acompañan al estudiante en su proceso, permitirá a través de preguntas poderosas de reflexión y autodescubrimiento de sus habilidades, trabajando con sus propios recursos por parte de los participantes, en las áreas de su vida social que requieran desarrollar, incidiendo en la indagación de los modelos mentales y las creencias limitantes que no le permiten lograr sus objetivos sociales como personales. Se iniciará con la bases teóricas que sustentan el coaching desde el enfoque sistémico, la evolución y la teoría general de los sistemas, donde se realizó un diagnóstico de su propia vida Social a través de técnicas como la rueda de la vida, posteriormente otro de sus lineamientos es la psicología positivista trabajando en sus pensamientos positivistas, a partir de ahí elaborar y aplicar técnicas sencillas que les permitan romper las creencias limitantes y plantearse alternativas de desarrollo y crecimiento personal. Por otro lado tenemos las preguntas guías de reflexión que permiten al estudiante facilitar la toma de conciencia y trabajar en una solución.

Las herramientas, dinámicas, tiempos y materiales sobre todo para que el trabajo con los participantes sea más vivencial el programa incluye los siguientes contenidos, dinámica la cebolla, aplicación de la prueba inventario de habilidades sociales, los Roles de la Vida para Habilidades Sociales Primarias, Reflexionando sobre nuestra vida : Las 7 Preguntas) , Ejercicio Plan de Acción , diseñando el futuro para Habilidades sociales avanzadas, Identificar Creencias limitantes para Habilidades relacionada con los sentimientos, eliminando Creencias limitantes para Habilidades alternativas a la agresión Habilidades para hacer Frente al estrés y habilidades de planificación.

Por ello, uno de los mayores retos en el contexto escolar es implementar, Programas para habilidades sociales que promuevan una formación integral e inserción adecuada de los estudiantes a la sociedad. Con las exigencias para un bienestar personal, social e impulsar el descubrimiento de sus habilidades sociales de los estudiantes. Aparece el Coaching Personal que presenta muchas de las características necesarias para facilitar

una buena interacción social con sus compañeros de aula, familia y maestros. En cuanto al estudiante, le permite que descubra lo que ya sabe dentro de sí mismo, plantearse objetivos personales como sociales llegando a la meta, profundiza en su conocimiento, asumirá responsabilidad, el análisis de su propia vida de los resultados y efectos de su comportamiento actual de la posibilidad de cambio, autoconfianza, implementar acción pasar de la reflexión a la propuesta y de la aplicación a la mejora continua.

Sin embargo, existen escasas metodologías de cambio para el diseño y desarrollo programas destinadas al aprendizaje de habilidades sociales en el contexto escolar, las propuestas de metodologías de diseño en este ámbito, o son de carácter general o el énfasis radica en el uso de Talleres tradicionalistas enfocados en la teoría y memorización. Esta escasa propuesta de metodologías no ha permitido implementar propuestas de cambio en las unidades educativas que impartan programas para habilidades sociales.

Es dentro de esta línea que la presente propuesta tiene como finalidad implementar el Coaching Personal siendo una metodología de cambio y transformación, para el diseño y desarrollo de programas para habilidades sociales desde una perspectiva integradora personal y social.

C. FUNDAMENTOS

El Programa pretende encarar los problemas de aprendizaje de Habilidades Sociales en el contexto escolar y la importancia del mismo en el Contexto Escolar, desarrollo personal.

Con relación al primero el programa responde a las necesidades que tienen los (as) adolescentes en el aprendizaje de sus Habilidades Sociales (Primarias, Avanzadas, Relacionada con los Sentimientos, Alternativas a la agresión, Para hacer Frente al estrés y de Planificación) no solo requeridas y necesarias en su contexto escolar si no para su desarrollo y Bienestar social en la cual se ve ligado a interactuar de diversas maneras con las personas que lo rodean, también en dotarle de técnicas herramientas que

direccionaran sus objetivos por medio de un autodescubrimiento, autoconciencia de sus saberes ocultos, potencializando, fortaleciendo sus habilidades sociales y desarrollo personal por el cual integrara las nuevas experiencias en función de las necesidades y aspiraciones de cada uno de los sujetos.

Este programa busca encarar la falta de aprendizaje de Habilidades Sociales, aquello que se han dejado como segundo plano en el contexto escolar y su propio bienestar social, no es suficientes con las primeras habilidades que se aprende escuchar, iniciar una conversación, mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse, hacer un cumplido. También es necesario aprender en función de nuestro Bienestar Social por completo (necesidades de aprender las demás que nos exige a la hora de interactuar socialmente habilidades más avanzadas para sobre llevar situaciones de conflicto sociales) no es suficiente aprender las básicas si no aprender habilidades que fortalezcan el sentido de autorrealización.

Los principios del aprendizaje social son los ingredientes activos de la intervención. Estos remiten a la influencia del aprendizaje observacional o vicario denominado modelado en la conducta social. Este proceso es básico en el funcionamiento psicológico y permite explicar cómo el aprendizaje observacional permite incorporar modelos de comportamientos y reglas acerca de cómo actuar y obtener resultados deseados. (Kelly, 2002, p.70)

Desde la perspectiva de la psicología constructivista se basa en que el desarrollo individual, incluyendo las facultades mentales superiores, está radicado en interacción social.

En cuanto a las estrategias de aprendizaje para el desarrollo de habilidades sociales se encuentran las técnicas y herramientas de autodescubrimiento que maneja el Coaching de vida para direccionar en función de su motivación personal van relacionadas con las necesidades y aspiraciones personales.

El programa ayudo a que los estudiantes descubran su potencial centrado en su atención en el desarrollo de sus habilidades mejorando sus áreas personales del entrenado, sea su vida social, sentimental. Relacional y la obtención de metas personales. Consiguió que los estudiantes le den una mirada a su situación actual social, que pueda realizar un Plan de acción de los mismos, que pueda formular objetivos sociales como personales, que pueda identificar creencias limitantes (saboteador interno) que no le permiten realizar los objetivos planteados, eliminar sus creencias limitantes y visualizar el futuro deseado que la implementen las veces necesarias que se requieran para lograr sus objetivos sociales y personales.

“El Programa Coaching de Vida para habilidades sociales tiene sus fundamentos en la psicología sistémica “un sistema es un conjunto de elementos en interacción dinámica en función de la finalidad del propio sistema, de modo que cada elemento del sistema es función de algún otro elemento, no habiendo ningún elemento aislado” (Valls, 2013, p.1).

Dicho eso, podemos comprender que el coaching, en sí, es un sistema que incluye conceptos, estructuras, procesos, herramientas de trabajo e instrumentos de medición que trabaja para otro sistema, como puede ser: una persona, un grupo, una familia o una empresa. (Valls, 2013, p.2)

Desde esa perspectiva sistémica es mucho más amplia porque tiene la conciencia de que está trabajando no con una sola unidad, sino con un sistema. Un conjunto de elementos que tienen que tener un orden de funcionamiento para que el sistema funcione hacia la consecución del objetivo deseado. Aunque el coaching trabaje en sesiones con una sola persona, esa persona en sí ya es un sistema dentro de otros sistemas, pues el cuerpo humano lo es. (Valls, 2013, p.2)

La metodología que sustenta el Programa se basa en conversaciones potentes y provocadoras, en una escucha activa y sin prejuicios, en la apertura mental, en la atención, y en la integración de herramientas y técnicas lingüísticas, emocionales y corporales procedentes de diversas disciplinas, que servirán para que el cliente tome

conciencia clara de su situación actual y emprenda el camino hacia la situación a la que se propone llegar (Sarabia, 2015,p.1)

En torno a esta metodología, se organiza un conjunto de técnicas como las dinámicas de grupo, los trabajos de equipo, realización del plan de acción con las que desarrollan las sesiones de trabajo la interiorización de nuevas experiencias es una metodología apropiada de entrenamiento y aprendizaje, de las metas que el sujeto no está pudiendo alcanzar o una situación de cambio que no puede abordar. (Sarabia, 2015,p.1)

D. OBJETIVOS

El propósito fundamental de este programa es lograr que el sujeto desarrolle sus habilidades sociales por medio de técnicas y herramientas de aprendizaje, autodescubrimiento, aprender técnicas que direccionen la mejora de sus relaciones interpersonales poder solucionar problemáticas sociales, comunicación, como bien sabemos las habilidades sociales vienen hacer el arte de poder comunicarnos con las demás personas en diferentes facetas de nuestra vida y en el transcurso del desarrollo de la misma en la cual se van volviendo más exigentes a las exigencias sociales de interactuar con grupos de pares, familia, amigos y otro son conductas emitidas ante situaciones sociales específicas las cuales nos sirven para desempeñarnos adecuadamente ante los demás.

1. Objetivo General

- ✓ Desarrollar Habilidades Sociales en los adolescentes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco La Paz.

2. Objetivos Específicos

- ✓ Dominan sus, Habilidades Sociales Primarias (Escuchar, Iniciar una conversación, Mantener una conversación, Formular una pregunta, Dar las gracias, Presentarse, Presentar a otras personas, Hacer un cumplido).
- ✓ Desempeñan sus, Habilidades Sociales Avanzadas (Pedir ayuda, Participar, Dar instrucciones, Seguir instrucciones, Disculparse y Convencer a los demás).

- ✓ Expresan sus habilidades sociales relacionadas con sus sentimientos (Conocer los propios sentimientos, Expresar sentimientos, Comprender los sentimientos de los demás, Enfrentarse con el enfado de otro, Expresar el afecto, Resolver el miedo, Autorrecompensarse).
- ✓ Dominan sus habilidades sociales Alternativas a la agresión (Pedir permiso, Compartir algo, Ayudar a los demás, Negociar, Emplear el autocontrol, Defender los propios derechos, Responder a las bromas, Evitar los problemas con los demás, No entrar en peleas).
- ✓ Aplican sus habilidades sociales para hacer frente al estrés (Formular una queja, Responder a una queja, Demostrar deportividad tras un juego Resolver la vergüenza, Arreglárselas cuando le dejan de lado, Defender a un/a amigo/a, Responder a la persuasión, Responder al fracaso).
- ✓ Expresan sus, habilidades de Planificación (Tomar iniciativas, Discernir sobre la causa de un problema, Establecer un objetivo, Determinar las propias habilidades, Recoger información).

E. CONTENIDOS

Los contenidos a desarrollar en el programa, los temas específicos que se van a reflexionar y discutir tienen relación con el desarrollo de habilidades sociales, Identificar debilidades y fortalezas de las áreas de interacción social por medio de la rueda de la vida, Una mirada a nuestra vida conocer como estamos en los diferentes aspectos de nuestra vida e Interacción Social construir un plan de acción, Diseñar sus propios objetivos sociales como personales con vista al futuro, Identificar Creencias limitantes que obstruyan alcanzar sus objetivos sociales, Eliminar Creencias limitantes que no te permiten llegar a tu meta, visualizar el futuro ensayo metal de tu meta lograda y Dinámicas de Grupos la Cebolla y la Risa enfocado a relaciones interpersonales del grupo.

- ✓ **Rueda de la Vida:** Ver la percepción de nuestras áreas de mejora en la cual se evaluara uno mismo ayudara a valorar el grado de felicidad en los distintos apartados de tu vida personal y social.
- ✓ **Plan de Acción:** Formular objetivos propuestos y procesados por medio de un plan de acción.
- ✓ **Objetivos:** Poder formular objetivos personales y sociales para el presente, futuro.
- ✓ **Identificar Creencias Limitantes:** Poder Identificar esas creencias limitantes externas e internas.
- ✓ **Eliminar Creencias Limitantes:** Recreando una escena en tu mente, listando creencias limitantes para conocer cuáles son, modificando esas creencias limitantes a positivo y repitiendo varias veces.
- ✓ **Visualizando el futuro:** Visualizar las situaciones sociales de logro repitiendo varias veces este ensayo mental.
- ✓ **Dinámicas de Grupo:** Para romper el hielo y conseguir una interacción social con los compañeros de grupo.

F. METODOLOGIA

La metodología del Programa, con la que se desarrollan las sesiones de trabajo del curso. Las actividades y los contenidos del curso se desarrollan con una metodología basada en conversaciones potentes y provocadoras, en una escucha activa y sin prejuicios, en la apertura mental, en la atención, y en la integración de herramientas y técnicas lingüísticas, emocionales y corporales procedentes de diversas disciplinas, que servirán para que el cliente tome conciencia clara de su situación actual y emprenda el camino hacia la situación a la que se propone llegar (Mac, 2009,p.1).

“A través del Coaching que es un proceso sistemático se pretende facilitar el aprendizaje y promover cambios cognitivos, emocionales y conductuales que expanden la capacidad de acción en función del logro de las metas propuestas” (Mac, 2009,p.2).

El Coaching es un recurso metodológico no solo de autodescubrimiento si no también promueve el cambio, el coaching funciona siempre y cuando la persona que decide iniciar el proceso de coaching esté motivada y comprometida a hacerlo. Las claves del coaching son por tanto:

- ✓ Toma de Conciencia
- ✓ Responsabilidad
- ✓ Autoconfianza
- ✓ Compromiso
- ✓ Acción

G. RECURSOS

El desarrollo del programa implica la participación de recursos humanos y el empleo de ciertos recursos materiales. En los recursos humanos, el programa está dirigido por un facilitador el cual coordina la participación de los 20 estudiantes que participan en el programa.

En cuanto a los recursos materiales, se emplean fotocopias de las hojas de trabajo (la rueda de la vida, Plan de Acción, diario de aula, meta cognición, creencias limitantes, recreando una escena, eliminando creencias limitantes, visualizando el futuro), material de escritorio paleógrafos, papelería, marcadores y cintas adhesivas. Entre los equipos, se empleó data show y neetbook. En cuanto a la infraestructura, se requiere de un ambiente grande donde se pueda formar grupos.

H. EVALUACIÓN

La valoración del proceso y de los resulta del programa se efectuó a través de una evaluación inicial, evaluación procesual y evaluación final. Se consideraron aspectos cuantitativos de la mejora y aprendizaje de habilidades sociales el manejo de las técnicas y herramientas aprendidas en el curso.

Mediante la evaluación inicial (pretest) inventario de habilidades sociales, se apreció la situación actual de sus habilidades sociales de ambos grupos control y experimental.

Durante la evaluación procesual, se valoró el aprendizaje de las técnicas y herramientas que están direccionadas al autodescubrimiento y potencial de sus relaciones interpersonales y la integración de nuevas experiencias en función de su Plan de Acción. En la evaluación final (postest), se volvió aplicar el cuestionario de Inventario de habilidades Sociales en el cual se pudo comprobar la mejora de las mismas.

Entre las técnicas de evaluación que se aplicaron para apreciar los resultados están las siguientes.

- ✓ La aplicación de prueba de Inventario de Habilidades Sociales: como pretest al inicio y postest al final para apreciar los cambios.
- ✓ El Análisis de las obras/creaciones: a través de los cuadros de evolución específicos se mide el grado de elaboración de los contenidos expresados en las hojas de trabajo (la rueda de la vida, Plan de Acción, diario de aula, meta cognición, creencias limitantes, recreando una escena, eliminando creencias limitantes, visualizando el futuro).

SESIÓN	OBJETIVOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
1º SESIÓN PRETEST	Motivar a los estudiantes a que participen activamente.	Objetivo y actividades del programa.	Dinámica de Presentación Espontanea “La Cebolla”, exposición del facilitador.	Gafetes Pizarra y Marcadores o Data Show	Observación de Actitudes e interés por el curso.
	Conocer las habilidades sociales del estado actual de los participantes	Inventario de Habilidades Sociales	Aplicación de Prueba	Hojas de Trabajo del Pretest Inventario de Habilidades Sociales.	Revisión de la prueba Inventario de Habilidades Sociales.
2da SESIÓN	Reflexionar sobre su área Social de mejorar. Ayudar a plantearse metas, acción en su vida social.	Responderte a preguntas de Reflexión sobre las diferentes situaciones sociales. La construcción de mi propio Plan de acción social de mi presente para su ejecución a corto o largo plazo.	Ejercicio las 7 Preguntas poderosas Ejercicio Plan de acción.	Hojas de Trabajo Las 7 preguntas poderosas Hoja de Trabajo la rueda de la vida. Bolígrafos Data Show	Reflexionar sobre la importancia de un equilibrio de nuestra vida personal y social. Revisión del Ejercicio “La rueda de la Vida”, Las 7 preguntas poderosas, plan de acción.
3ra SESIÓN	Brindar los conocimientos y técnicas que permitan a los participantes diseñar sus objetivos	Aprendiendo nuevas técnicas de direccionamiento a formular Objetivos Sociales planteados, Diseñados para	Ejercicio Diseñando el futuro aprendiendo a formular objetivos	Hojas de Trabajo Preguntas Guías para Formular objetivos sociales.	Revisión del Ejercicio Preguntas Guías.

		<p>nuestro futuro Preguntas guías dirigidas a los cuatro pasos para lograr formular Objetivos Sociales, identificar y organizar los recursos, controlar el progreso y la ecología.</p> <p>Construcción de plan de acción de mis objetivos formulados.</p>	<p>Ejercicio Desarrollando un Plan de Acción.</p>	<p>Bolígrafos</p> <p>Data Show</p> <p>Hoja de Trabajo Plan de Acción.</p>	<p>Revisión del Ejercicio Plan de Acción.</p>
4ta SESIÓN	<p>Brindar a los participantes las técnicas especializadas que les permitan identificar las creencias limitantes que les impiden lograr sus metas sociales.</p>	<p>Evaluar las Seis Creencias Limitantes más comunes que no permiten que logremos nuestras metas personales y sociales.</p>	<p>Ejercicio Identificando al Saboteador Interno</p>	<p>Hojas de Trabajo Identificando al Saboteador Interno.</p> <p>Bolígrafos.</p> <p>Data Show.</p>	<p>Reflexionar sobre la importancia de identificar al saboteador interno.</p>
5ta SESIÓN	<p>Brindar a los participantes las técnicas especializadas que les permitan eliminar las creencias limitantes que les impiden lograr sus metas</p>	<p>Construcción de nuestras Creencias limitantes para eliminarlas de nuestro repertorio de vida personal y social que no permiten el logro de</p>	<p>Ejercicio Eliminando Creencias Limitantes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Recrea una escena en tu mente” -Lista de creencias limitadoras -Modificación de Creencias. 	<p>Hojas de Trabajo de Lista de Creencias Limitantes.</p> <p>Bolígrafos.</p> <p>Data Show.</p>	<p>Desarrollo de las hojas de trabajo Interpretación de las hojas de trabajo</p>

	sociales.	nuestros objetivos trazados. Preguntas guías que nos permitirán eliminar esas creencias limitantes que nos imponemos.	-Recuerdo		
6ta SESIÓN	Enseñar la técnica de visualización y ensayo mental con la finalidad de que los participantes puedan aplicarlas en su desarrollo personal.	Construcción de una situación personal y social por medio de preguntas guías para visualizar el futuro con los objetivos logrados.	Ejercicio Visualizando el Futuro.	Data Show. Parlantes.	Revisión de las Cartillas de trabajo Análisis de la hoja de trabajo
7ta SESIÓN POSTEST	Recrear, divertirse y ampliar sus habilidades de expresión corporal. Conocer las habilidades sociales aprendidas por intervención de programa.	Evaluación del curso	Ejercicio “Dinámica la Risa”. Aplicación de Inventario de Habilidades Sociales Postest.	Hojas de Trabajo del Postest Inventario de Habilidades Sociales	Observación de Actitudes en la dinámica. Revisión del Inventario de Habilidades sociales.

CAPÍTULO V

PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

I. Resultados y Análisis de Datos

Una vez culminado los procesos de aplicación de instrumentos de recolección de información primaria, así como la sistematiza, se procede a la presentación y análisis de resultados de la investigación de campo mediante la descripción análisis e interpretación de la información recabada se pretende arribar a conclusiones relativas al estudio de campo haciendo énfasis en las variables de estudio selecciona

La investigación de campo presentada se basa en los datos obtenidos por medio del Inventario de evaluación de las Habilidades Sociales, Aplicado a estudiantes del paralelo A considerado como grupo control y el paralelo B considerado como grupo experimental.

Estos Instrumentos se encuentran anexados en el presente documento, así como también los resultados de la investigación realizada.

Al final de la investigación de campo, tomando en cuenta la información recolectada, se pretende demostrar la validez de la hipótesis planteada en la presenta investigación.

El análisis de los datos recabados a través de instrumento de recolección de información primaria será presentada y analizada considerando los valores promedio, puntajes totales obtenidos del grupo control y grupo experimental lo cual nos permite compara los resultados obtenidos.

El grupo control es el grupo para el cual no hay intervención y que nos ha permitido realizar una comparación con el grupo experimentela al cual se realizó la intervención del programa “Coaching Personal”, como se muestran en los resultados el impacto es muy significativo el grupo experimental tubo un cambio transcendental en las habilidades sociales a diferencia del grupo control que no obtuvo ningún cambio esto se observa en la comparación de los resultados obtenidos en los valores promedio del

inventario de habilidades sociales del pretest y posttest del grupo control con del grupo experimental.

En los puntajes totales obtenidos del grupo control y experimental en el pretest y posttest se visualiza la gran diferencia entre ambos grupos, en el pretest todavía no se observa cambios, sabiendo que en ambos casos no se aplica el programa de intervención.

En el caso del posttest del grupo control los puntajes totales obtenidos son muy bajos debido a que no se aplicó a este grupo el programa "Coaching Personal", a diferencia de los puntajes totales del posttest del grupo experimental el cual nos da a conocer valores significativamente elevados de las habilidades sociales.

La comparación de ambos grupos nos ha permitido conocer el impacto que se logró con la intervención del programa "Coaching Personal" al grupo experimental adolescentes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco de la ciudad de La Paz, paralelo "B" con el grupo control paralelo "A".

Por el otro lado los puntajes totales demuestran el cambio esperado como bien sabemos el valor mínimo que maneja nuestro cuestionario Inventario de Habilidades Sociales es de un puntaje 50 y el valor máximo de 250 puntos en el cual los resultados se encuentran con el valor más alto significativo comprobando la mejora de las habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco La Paz.

Para conseguir estos cambios se ha intervenido por medio del Programa Coaching Personal una nueva metodología basada en el aprendizaje que está enfocada para conseguir el desarrollo de habilidades sociales de la persona por una variedad de herramientas direccionadas al autodescubrimiento de las mismas.

II. Prueba Estadística: "t" de Student

Para probar la hipótesis de la presente investigación y de acuerdo al diseño de investigación, se utilizó la prueba estadística "t" de Student, que tiene un carácter inferencial que permite efectuar un contraste de hipótesis para la diferencia de medias,

puesto que evalúa si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto de sus medias, en un contexto experimental (Hernández, Fernández, y Baptista, 2003)

Para probar la hipótesis de la presente investigación y de acuerdo al diseño de investigación, se utilizó la prueba “t” *para grupos independientes* que se concretó en la presente investigación a través del desarrollo de la siguiente formula:

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{(n_1-1) + (n_2-1)} * \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Dónde:

\bar{X}_n =Media Aritmética

S_n = Distribución Estándar

n_n = Número de Estudiantes

Grupo Control	
\bar{X}_1 =	47,30
S_1 =	5,5923
N_1 =	20
Grupo Experimental	
\bar{X}_2 =	238,85
S_2 =	7,0657
N_2 =	20

Prueba “t” de student

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{(n_1-1) + (n_2-1)} * \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}} =$$

$$t = \frac{|47,30 - 238,85|}{\sqrt{\frac{(20-1)*5,5923^2 + (20-1)*7,0657^2}{(20-1) + (20-1)} * \left(\frac{1}{20} + \frac{1}{20}\right)}} =$$

$$t = 95.07$$

Grados de Libertad

$$G_L = N_1 + N_2 - 2$$

$$G_L = (20 + 20) - 2$$

$$G_L = 40 - 2$$

$$G_L = 38$$

GRADO DE LIBERTAD	NIVEL DE CONFIANZA DEL 95%
38	2,0252

1. Comprobación de la Hipótesis

Nuestra hipótesis planteada: “El Programa Coaching Personal incide en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz.”

Para la comprobación de la hipótesis se plantean dos hipótesis una nula y otra alternativa para ver cuál de ellas se aplica a la investigación.

Hipótesis Nula (H₀)

Si se acepta la hipótesis nula implica que no existen diferencias significativas entre los dos grupos:

$$\begin{array}{l} \text{Grupo experimental} \\ \text{(Programa Coaching Personal)} \end{array} = \begin{array}{l} \text{Grupo de control} \\ \text{(No se aplico el Programa Coaching Personal)} \end{array}$$

Hipótesis Alternativa (H₁)

Si se acepta la hipótesis alternativa implica que existen diferencias significativas entre los dos grupos:

$$\begin{array}{l} \text{Grupo experimental} \\ \text{(Programa Coaching Personal)} \end{array} \neq \begin{array}{l} \text{Grupo de control} \\ \text{(No se aplico el Programa Coaching Personal)} \end{array}$$

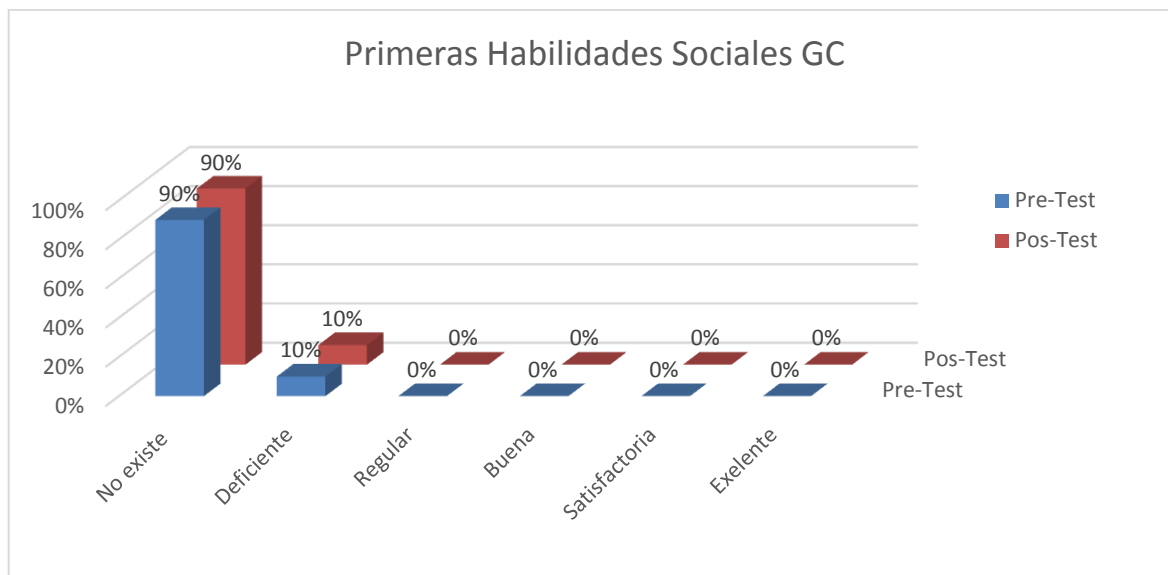
En la presente investigación, de acuerdo a la “t” obtenida de 95,07 encontrándose muy por encima de la “t” de tablas 1,960; a nivel de significación que se adoptó 95%, se rechaza La **H₀** y se comprueba la hipótesis alternativa planteada **H₁**. Por lo cual, se puede aseverar que la diferencia se debe a la *variable independiente*, El Programa Coaching Personal logra incidir en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz.

III. Resultados Promedio de Habilidades Sociales del, Grupo Control Pre-Test y Pos-Test.

A. Primeras Habilidades Sociales

El iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse forman parte de las habilidades sociales primarias.

GRAFICO 4.1. Primeras Habilidades Sociales



Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Primeras Habilidades Sociales” en la fase del **Pre-Test** del **GC**, muestra que en cuanto a los seis niveles de medición, un 90% se ubica en nivel no existe y un 10% en un nivel deficiente.

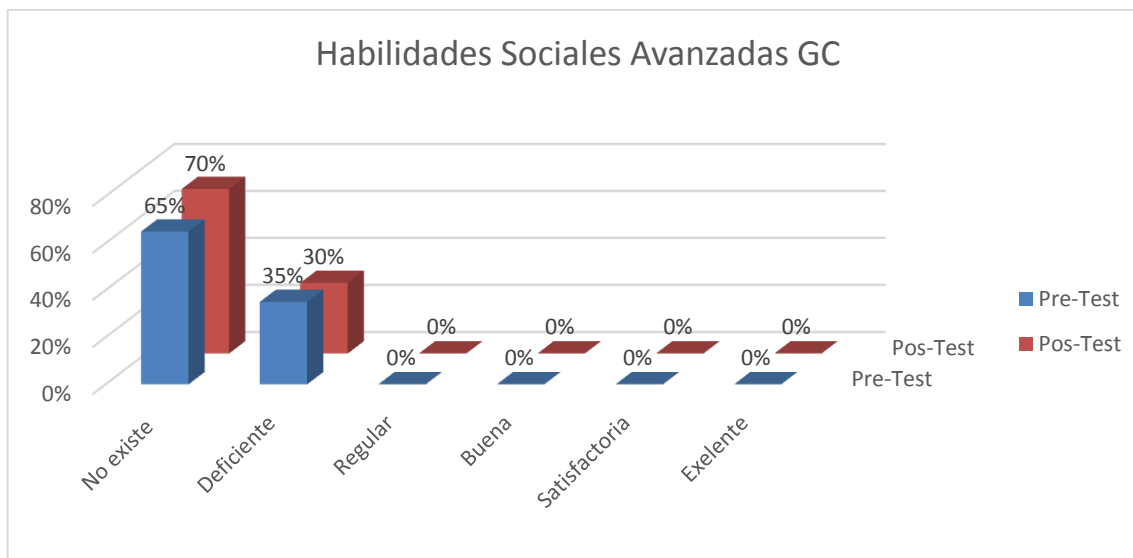
Posteriormente los resultados obtenidos en la categoría “Primeras Habilidades Sociales” en la fase del **Pos-Test** del **GC**, muestra que en cuanto a los seis niveles de medición, un 90% se ubica en nivel no existe y un 10% en un nivel deficiente.

Estos resultados nos han dado a conocer que el Grupo Control, al cual no se le aplico el programa, no mostro cambios en las primeras habilidades sociales, por lo contrario se ha mantenido en ambas fases los mismos resultados.

B. Habilidades Sociales Avanzadas.

Dar y seguir instrucciones, pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse convencer a los demás forman parte de las habilidades sociales avanzadas.

GRAFICO 4.2. Habilidades Sociales Avanzadas.



Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Avanzadas” en la fase del **Pre-Test** del **GC**, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 65% se ubica en nivel no existe y un 35% en un nivel deficiente.

Posteriormente los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Avanzadas” en la fase del **Pos-Test** del **GC**, muestra que en cuanto a los seis niveles de medición, un 70% se ubica en nivel no existe y un 30% en un nivel deficiente.

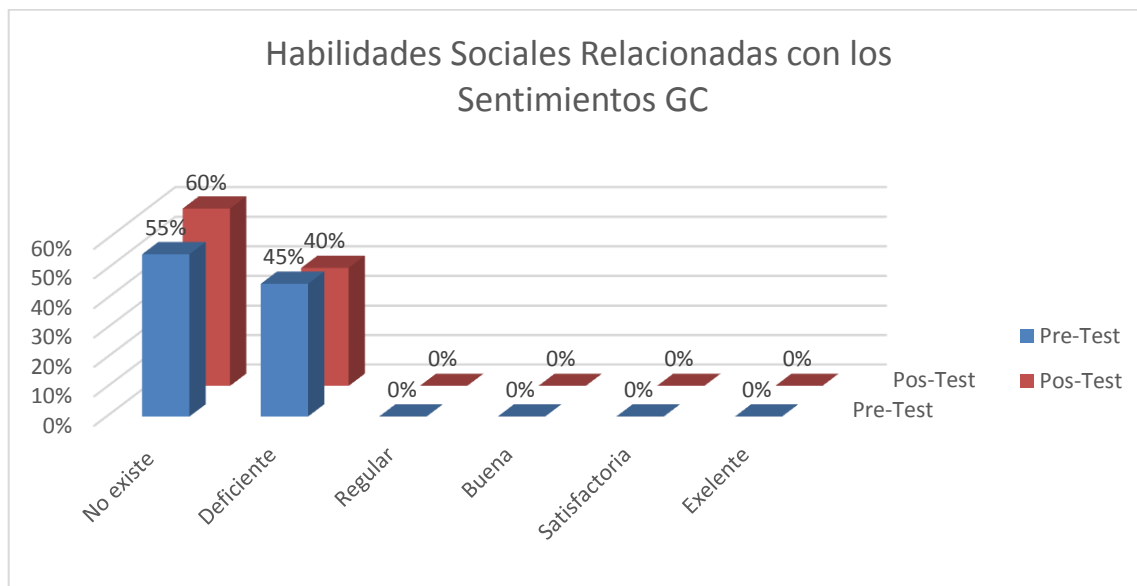
Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes, no han desarrollado las habilidades sociales avanzadas en un nivel satisfactorio, siendo que al, Grupo control no se aplicó el programa.

C. Habilidades Sociales Relacionada con los Sentimientos.

Conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, enfrentarse con el enfado, resolver el miedo y auto

recompensarse son parte de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.

GRAFICO 4.3. Habilidades Sociales Relacionada con los Sentimientos.



Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Social Relacionada con los sentimientos”, en la fase del **Pre-Test** del **GC**, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 55% se ubica en nivel no existe y un 45% en un nivel deficiente

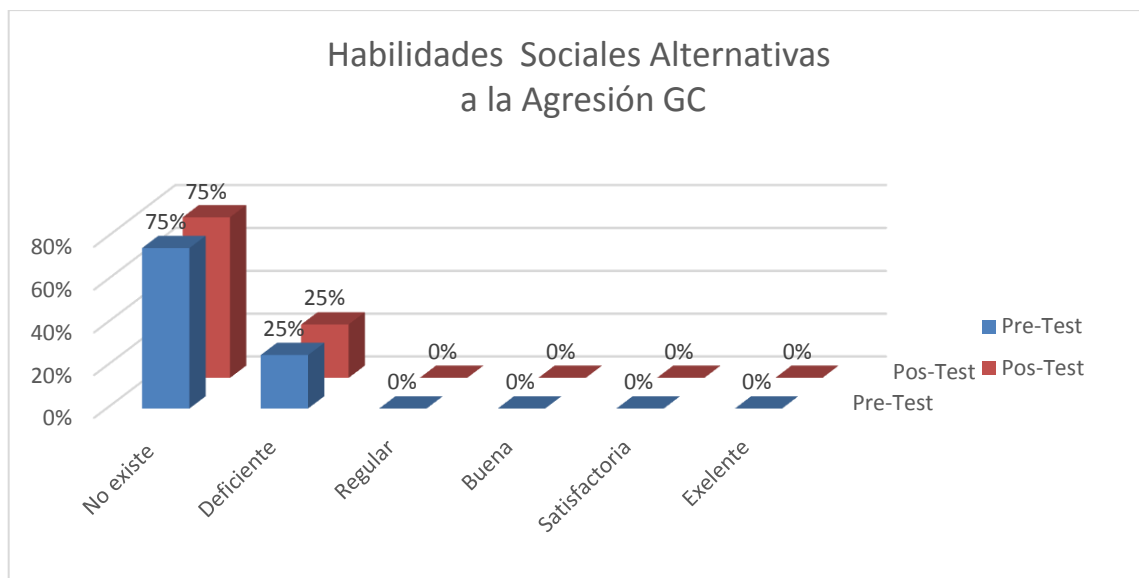
Posteriormente los resultados obtenidos en las “Habilidades Social Relacionada con los sentimientos”, en la fase del **Pos-Test** del **GC**, muestra que el 60% se ubica en un nivel no existe y un 40% en un nivel deficiente.

Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes, no desarrollaron las habilidades relacionada con los sentimientos en un nivel “satisfactorio”, siendo que los estudiantes del grupo control no participaron del programa de intervención.

D. Habilidades Sociales alternativas a la agresión.

Tomar decisiones, Discernir sobre la causa de un problema, Establecer un objetivo Determinar las propias habilidades, Recoger información, Resolver los problemas según su importancia, Tomar una decisión, Concentrarse en una tarea es parte de las habilidades sociales alternativas a la agresión.

GRAFICO 4.4. Habilidades Sociales alternativas a la agresión.



Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales alternativas a la agresión”, en la fase del **Pre-Test** del **GC** muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 75% se ubica en nivel no existe y un 25% en un nivel deficiente.

Posteriormente los resultados obtenidos en la fase del **Pos-Test** del **GC**, nos muestra que el 75% se ubica en un nivel no existe y un 25% en un nivel deficiente.

Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes, no ha desarrollado las habilidades sociales alternativas a la agresión en un nivel satisfactorio, siendo que los valores obtenidos en las fases pretest y postest son iguales sin ninguna incrementación alguna.

E. Habilidades Sociales para hacer frente al estrés

Formular una queja, Responder a una queja, Defender a un amigo, Responder a la persuasión, Responder al fracaso, Responder a una acusación, Prepararse para una conversación difícil, Hacer frente a las presiones de grupo son parte de las habilidades sociales para hacer frente al estrés.

CUADRO 4.1. Habilidades Sociales para hacer frente al estrés.

PRETEST

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe	13	65%
Deficiente	7	35%
Regular		
Buena		
Satisfactoria		
Excelente		
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

**PO
STE
ST**

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe	14	70%
Deficiente	6	30%
Regular		
Buena		
Satisfactoria		
Excelente		
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales para hacer frente al estrés” en la fase PreTest del Grupo Control, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 65% se ubica en nivel no existe y un 35% en un nivel deficiente.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales para hacer frente al estrés” en la fase PosTest del Grupo Control, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 70% se ubica en nivel no existe y un 30% en un nivel deficiente.

Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del, Grupo Control no ha desarrollado las habilidades sociales para hacer frente al estrés en un nivel “satisfactorio” siendo que en la fase pretest y postes, como se puede observar en los puntajes promedio del Grupo Control no se observa modificación alguna en ambas faces.

F. Habilidades Sociales de planificación

Pedir permiso, Compartir algo, Ayudar a los demás, Negociar, Empezar el autocontrol Defender los propios derechos, Responder a las bromas, Evitar los problemas con los demás, No entrar en peleas son parte de las habilidades sociales de planificación.

CUADRO 4.2. Habilidades Sociales de planificación.

PRETEST

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe	12	60%
Deficiente	8	40%
Regular		
Buena		
Satisfactoria		
Excelente		
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe	12	60%
Deficiente	8	40%
Regular		
Buena		
Satisfactoria		
Excelente		
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales de planificación” en la fase PreTest del Grupo Control, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 60% se ubica en nivel no existe y un 40% en un nivel deficiente.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales de planificación” en la fase PosTest del Grupo Control, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 60% se ubica en nivel no existe y un 40% en un nivel deficiente.

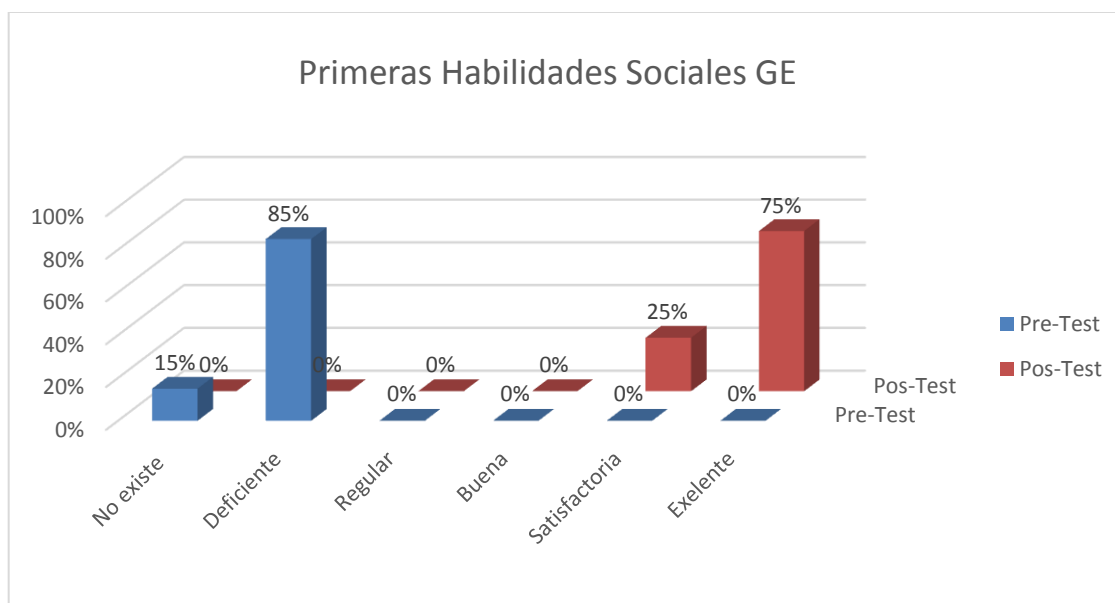
Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del, Grupo Control no ha desarrollado las habilidades sociales de planificación “satisfactorio” siendo que en la fase pretest y postest, como se puede ver los porcentaje son iguales en ambas fases en los puntajes promedio.

IV. Resultados Promedio De las Habilidades Sociales Del Grupo Experimental PreTest y PosTest.

A. Primeras Habilidades Sociales

El iniciar y mantener una conversación, formular una pregunta, dar las gracias, presentarse forman parte de las habilidades sociales primarias.

GRAFICO 4.5. Primeras Habilidades Sociales



Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Primeras Habilidades Sociales” en la fase del **Pre-Test** del **GE**, muestra que en cuanto a los seis niveles de medición, un 15% se ubica en nivel no existe y un 85% en un nivel deficiente.

Posteriormente los resultados obtenidos en la categoría “Primeras Habilidades Sociales” en la fase del **Pos-Test** del **GE**, muestra que en cuanto a los seis niveles de medición, un 25% se ubica en nivel satisfactorio y un 75% en un nivel excelente. Estos resultados nos han dado a conocer que el Grupo Experimental, al cual se le aplicó el programa de intervención, ha dado a conocer por los resultados obtenidos del, PosTest significativos valores elevado en las Primeras Habilidades Sociales.

B. Habilidades Sociales Avanzadas.

Dar y seguir instrucciones, pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse convencer a los demás forman parte de las habilidades sociales avanzadas.

CUADRO 4.3. Habilidades Sociales Avanzadas.

PRETEST			POS		
HS. Avanzadas			HS. Avanzadas		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje	Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe	3	15%	No existe		
Deficiente	17	85%	Deficiente		
Regular			Regular		
Buena			Buena		
Satisfactoria			Satisfactoria	7	35%
Excelente			Excelente	13	65%
TOTAL	20	100%	TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Avanzadas” en la fase del **Pre-Test** del **GE**, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 15% se ubica en nivel no existe y un 85% en un nivel deficiente.

Posteriormente los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Avanzadas” en la fase del **Pos-Test** del **GE**, muestra que en cuanto a los seis niveles de medición, un 35% se ubica en nivel satisfactorio y un 65% en un nivel excelente.

Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del **GE** al que se le aplico el programa de intervención, han desarrollado las habilidades sociales avanzadas en un nivel satisfactorio y excelente.

C. Habilidades Sociales Relacionada con los Sentimientos.

Conocer y expresar los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás, expresar afecto, enfrentarse con el enfado, resolver el miedo y auto recompensarse son parte de las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos.

CUADRO 4.4. Habilidades Sociales Relacionada con los Sentimientos.

HS. Relacionadas con los sentimientos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe	6	30%
Deficiente	14	70%
Regular		
Buena		
Satisfactoria		
Excelente		
TOTAL	20	100%

HS. Relacionadas con los sentimientos		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe		
Deficiente		
Regular		
Buena		
Satisfactoria	3	15%
Excelente	17	85%
TOTAL	20	100%

PRETEST

POSTEST

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Relacionada con los sentimientos” en la fase del **Pre-Test** del **GE**, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 30% se ubica en nivel no existe y un 70% en un nivel deficiente.

Posteriormente los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales Relacionada con los sentimientos” en la fase del **Pos-Test** del **GE**, muestra que en

cuanto a los seis niveles de medición, un 15% se ubica en nivel satisfactorio y un 85% en un nivel excelente.

Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del GE al que se le aplicó el programa de intervención, han desarrollado el nivel de sus habilidades sociales Relacionada con los sentimientos en un nivel satisfactorio y excelente.

D. Habilidades Sociales alternativas a la agresión.

Tomar decisiones, Discernir sobre la causa de un problema, Establecer un objetivo Determinar las propias habilidades, Recoger información, Resolver los problemas según su importancia, Tomar una decisión, Concentrarse en una tarea es parte de las habilidades sociales alternativas a la agresión.

CUADRO 4.5. Habilidades Sociales alternativas a la agresión.

PRETEST

HS. Alternativas a la Agresión		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe	2	10%
Deficiente	18	90%
Regular		
Buena		
Satisfactoria		
excelente		
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

POSTEST

HS. Alternativas a la Agresión		
Alternativas	Frecuencia	Porcentaje
No existe		
Deficiente		
Regular		
Buena		
Satisfactoria	4	20%
Excelente	16	80%
TOTAL	20	100%

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales **alternativas a la agresión**” en la fase del **Pre-Test** del **GE**, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 10% se ubica en nivel no existe y un 90% en un nivel deficiente.

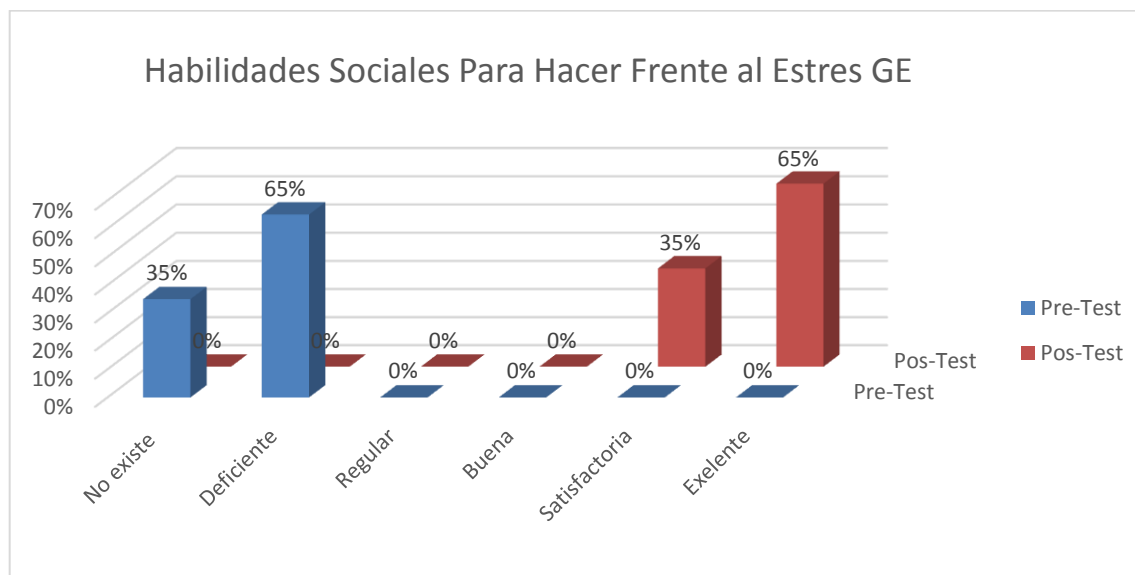
Posteriormente los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales **alternativas a la agresión**” en la fase del **Pos-Test** del **GE**, muestra que en cuanto a los seis niveles de medición, un 20% se ubica en nivel satisfactorio y un 80% en un nivel excelente.

Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del GE al que se le aplico el programa de intervención, Coachig Personal han desarrollado el nivel de sus habilidades sociales Alternativas a la Agresión.

E. **Habilidades Sociales para hacer frente al estrés**

Formular una queja, Responder a una queja, Defender a un amigo, Responder a la persuasión, Responder al fracaso, Responder a una acusación, Prepararse para una conversación difícil, Hacer frente a las presiones de grupo son parte de las habilidades sociales para hacer frente al estrés.

GRAFICO 4.6. Habilidades Sociales para hacer frente al estrés.



Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales para hacer frente al estrés” en la **fase PreTest del GE** al cual se le aplico el programa coaching personal,

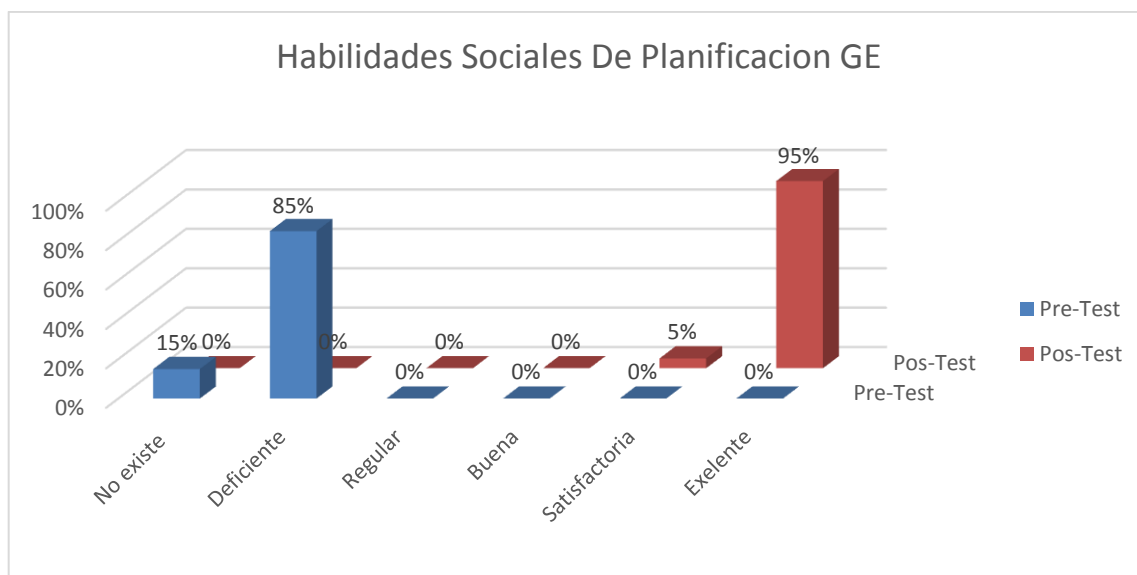
muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 35% se ubica en nivel no existe y un 65% en un nivel deficiente.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales para hacer frente al estrés” en la fase **PosTest del GE** al cual se le aplico el programa coaching personal, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 35% se ubica en nivel satisfactorio y un 35% en un nivel excelente. Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del, Grupo Experimental han desarrollado las habilidades sociales para hacer frente al estrés en un nivel “satisfactorio” y “excelente”.

F. Habilidades Sociales de planificación

Pedir permiso, Compartir algo, Ayudar a los demás, Negociar, Empezar el autocontrol Defender los propios derechos, Responder a las bromas, Evitar los problemas con los demás, No entrar en peleas son parte de las habilidades sociales de planificación.

GRAFICO 4.7. Habilidades Sociales de planificación.



Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales de planificación” en la fase **PreTest** del Grupo Experimental, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 15% se ubica en nivel no existe y un 85% en un nivel deficiente.

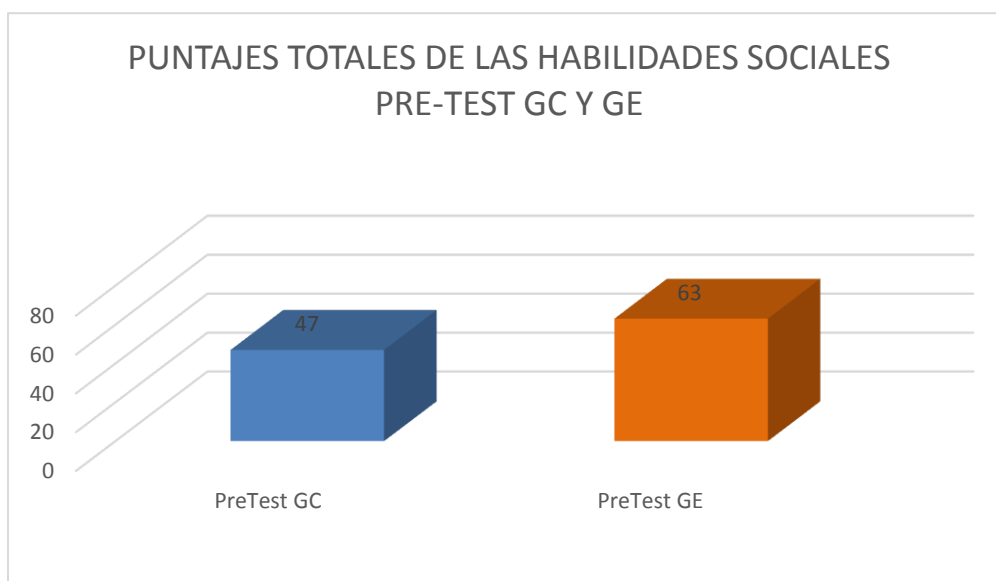
Los resultados obtenidos en la categoría “Habilidades Sociales de planificación” en la fase **PosTest** del Grupo Experimental, muestra que, en cuanto a los seis niveles de medición, un 5% se ubica en nivel satisfactorio y un 95% en un nivel excelente.

Se puede observar que el mayor porcentaje de estudiantes del, Grupo Experimental desarrollo sus habilidades sociales de planificación “satisfactorio” y “excelente”.

V. Resultado de los Puntaje Totales de las Habilidades Sociales del, Grupo Control y Grupo experimental en la fase del Pre-Test.

A. Puntajes Totales de las Habilidades Sociales

La sumatoria obtenido de cada nivel y dividida por el número de estudiantes en ambos casos para el Grupo Control Y Grupo Experimental es parte de los resultados generales obtenidos.



**GRAFI
CO 4.8.
Puntaj
es
Totales
de las
habilid
ades
sociales**

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

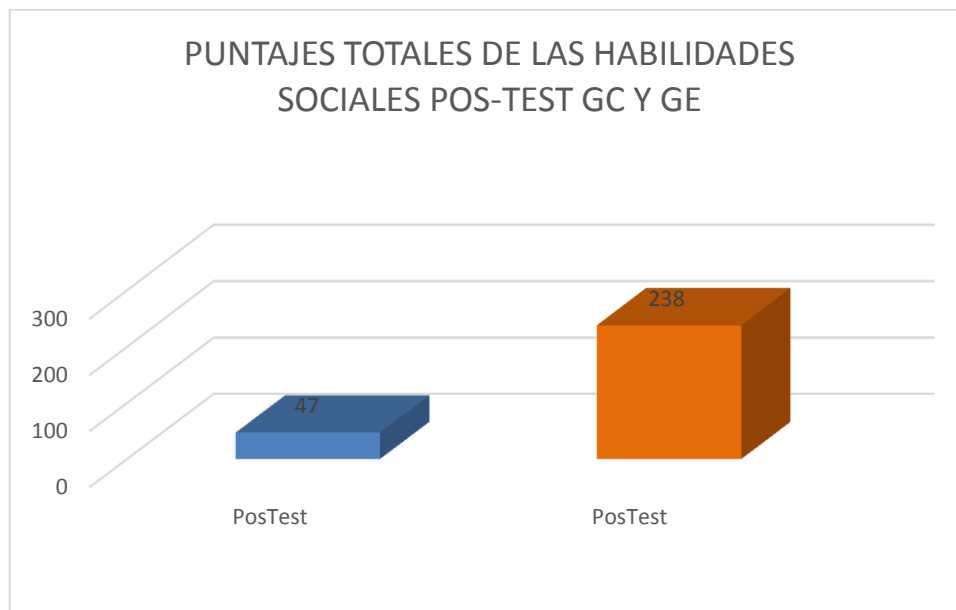
Este grafico nos muestra los puntajes totales promedio obtenidos del inventario de habilidades sociales, aplicado al Grupo control y Grupo experimental como se puede ver el GC da como resultado un intervalo de 47 puntos que se encuentra por debajo del puntaje mínimo y del puntaje máximo, por lo cual es muy bajo los niveles de las habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco. Como podemos ver los resultados obtenidos en los puntajes totales promedio del GE tienen un parecido a los puntajes obtenidos del GC, ya que ambos se consideran como puntajes bajos.

Se hace referencia que los puntajes totales promedio de los estudiantes, del GC y GE no desarrollan sus habilidades sociales.

VI. Resultado de los Puntaje Totales de las Habilidades Sociales del, Grupo Control y Grupo experimental en la fase del Pos-Test.

A. Puntajes Totales de las Habilidades Sociales

La sumatoria obtenido de cada nivel y dividida por el número de estudiantes en ambos casos para el Grupo Control Y Grupo Experimental es parte de los resultados generales obtenidos.

GRAFICO 4.9. Puntajes Totales de las habilidades sociales.

Fuente: Elaboración Propia, 2016.

Este gráfico nos muestra los puntajes totales promedio obtenidos del inventario de habilidades sociales en la fase del PosTest, aplicado al Grupo control y Grupo experimental como se puede ver el GC da como resultado un intervalo de 47 puntos que se encuentra por debajo del puntaje mínimo y del puntaje máximo, por lo cual es muy bajo los niveles de las habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco paralelo “A” GC.

Por otro lado como podemos ver los resultados obtenidos en los puntajes totales promedio del GE estudiantes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco paralelo “B” se encuentran en la puntuación máxima que desarrollaron sus Habilidades Sociales.

Se sabe que esta diferencia de puntajes totales promedio de ambos grupos se debe a la intervención de, Programa Coaching Personal, el GC obtuvo puntajes bajos al cual no se le aplicó el programa de intervención a diferencia del GE el cual fue participante de la intervención.

VII. ANALISIS GLOBAL DE RESULTADOS

Se encontró que existe una relación causal entre las variables Independientes, Programa Coaching personal y la Variable dependiente Habilidades Sociales. Se evidencio que el GC y GE difieren entre sí de manera significativa entre los dos grupos. Esto nos dio los resultados según las hipótesis plateadas, Por lo cual se puede aseverar que la diferencia se debe a la variable independiente, El programa coaching personal logro incidir en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco de la ciudad de La Paz.

“La deficiencia de habilidades sociales se relacionan con diferentes factores que no permiten el aprendizaje de habilidades sociales influencia de los pares, falta de comunicación con la familia, la falta de implementación de programas de intervención que mejoren las habilidades sociales de los estudiantes de la unidades educativas Don Bosco.

En los resultados obtenidos el nivel de habilidades sociales excelente, satisfactorio se relaciona con la efectividad e impacto que consiguió el, Programa coaching personal en los adolescentes de sexto de primaria del colegio don Bosco La Paz,

Se confirman las hipótesis, ya que en los resultados generales de las habilidades sociales se obtuvo valores máximos de 238 puntos, significativamente altos lo que comprueba se desarrollaron las habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del colegio Don Bosco La Paz.

En cuanto a las distintas áreas que mide el instrumento se obtuvieron los siguientes resultados: en el inventario de habilidades sociales los estudiantes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco paralelo “B”, GE obtuvieron puntaje elevados en todas las dimensiones de las habilidades sociales.

En el GC estudiantes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco paralelo “A” no se evidencio puntajes elevados si no al contrario puntajes muy bajos en las dimensiones de las habilidades sociales.

Por lo tanto al observar estas diferencias se evidencia que el GC al cual no se le aplicó el programa coaching personal tienen dificultades en el desarrollo de sus habilidades sociales a diferencia el GE al cual se le aplicó el programa, tienen un nivel excelente, satisfactorio en sus habilidades sociales. En cuanto a ciertas dificultades o límites que se presentaron en este estudio, el permiso de algunos padres, la semana de exámenes de los estudiantes lo cual el cronograma de sesiones se modificaba, el tiempo limitado de disponibilidad de los estudiantes.

CAPITULO VI

I. CONCLUSIONES

A partir del desarrollo de la presente investigación, es posible arrojar algunos datos importantes, sobre la relación causal entre las variables “Programa Coaching Personal y el Desarrollo de Habilidades Sociales”. Los mismos, pueden representar un aporte importante a futuras implementaciones de, Programas para el desarrollo de habilidades sociales en el ámbito escolar y sirva como aporte o innovación para ser tomado en cuenta en la inserción del mismo al ámbito escolar de esta nueva metodología del coaching personal.

A continuación, se expone los hallazgos y/o las contribuciones más relevantes y representativas del presente trabajo.

En primer lugar, se afirma que en la presente investigación, el tipo de relación existente entre el Programa Coaching Personal y el Desarrollo de Habilidades Sociales, es de tipo causal; puesto que, si se obtuvo un cambio en la variable dependiente. Lo cual se traduce de la siguiente manera: Los adolescentes de sexto de primaria paralelo “B”, GE del colegio, Don Bosco La Paz, obtuvieron un nivel “excelente y satisfactorio” en el desarrollo de sus habilidades sociales. Por el contrario los adolescentes de sexto de primaria del, Colegio Don Bosco de la Ciudad de La Paz paralelo “A”, GC obtuvieron un nivel bajo “no existe y deficiente” en el desarrollo de sus habilidades sociales.

Los valores obtenidos en cada una de las áreas del instrumento son elevados, por lo tanto indica que las relaciones entre las áreas son de tipo causal. El incremento en el valor de un área da como resultado la incrementación en las otras. Con un valor de coeficiente de causalidad moderadamente alto.

En cuanto al nivel general de habilidades sociales, se puede concluir, que los adolescentes de sexto de primaria del colegio, Don Bosco La Paz, presentan un nivel elevado de sus habilidades sociales visualizado en los resultados de los puntajes totales promedio.

Así mismo, dentro las habilidades sociales, los adolescentes presentan un mayor porcentaje de desarrollo en las seis dimensiones de las habilidades sociales ya que el nivel obtenido en estas categorías está entre “excelente y satisfactorio”.

En términos generales, los datos obtenidos demuestran que, los adolescentes de sexto de primaria paralelo “B” GE del colegio, Don Bosco de la Ciudad de La Paz alcanzaron un nivel más alto de desarrollo de habilidades sociales en relación a los estudiantes del GC.

Así mismo, los adolescentes del GE obtuvieron mayor puntaje en las Habilidades Sociales de Planificación.

Por otro lado los adolescentes del GE obtuvieron regular puntaje en las Habilidades Sociales para hacer frente al estrés.

Por otra parte en cuanto al uso de la metodología del coaching personal en el Programa de Habilidades Sociales, los datos obtenidos demuestran, que todos los adolescentes del colegio, Don Bosco de la Ciudad de La Paz desarrollaron sus habilidades sociales y que todos sin excepción del participaron.

Se puede expresar que el Programa Coaching Personal permite abordar los nuevos desafíos que exige una buena interacción social en el contexto escolar, en donde el estudiante asume un rol protagonista y activo en el proceso de esclarecer y alcanzar sus objetivos sociales, personales.

Tanto los estudiantes que integraron el grupo experimental demostraron un mayor nivel de logros en el desarrollo de sus “habilidades sociales” que los estudiantes del grupo control.

La metodología para el diseño del Programa Coaching Personal fue efectiva en las habilidades sociales de los adolescentes de sexto de primaria del Colegio Don Bosco de la ciudad de La Paz, para diseñar el Programa Coaching Personal cuyo objetivo es el desarrollo de Habilidades Sociales.

La propuesta metodológica para el diseño del Programa Coaching Personal no es una propuesta cerrada sino es adaptable para trabajar con diferentes poblaciones, alumnos de diferentes edades.

Es importante señalar, que en la presente investigación, se obtuvieron todas las respuestas a todas las interrogantes sin excepción, Por lo que se trabajó, con los datos obtenidos al 100% de las personas que participaron en la intervención.

Finalmente, se considera que la presente investigación, se traduce en un aporte importante para la población en general de la unidad educativa, Colegio Don Bosco de la Ciudad de La Paz.

Puesto que se traduce en un instrumento de intervención para el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes, un aporte importante para la participación de una posición en torno a dicha problemática en la institución educativa, en tanto los involucrados son tanto docentes, directivos, padres y estudiantes.

II. RECOMENDACIONES

El hacer conocer la importancia que conlleva la aplicación de programas para el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes en el contexto escolar es una decisión que tanto maestros en formación deben de conocer e implementar en su formación con el fin de poder intervenir en el bienestar social de sus alumnos el rol que cumple la Dirección de los establecimientos deben tomar muy en cuenta la relevancia de manejar programas para la mejora de las relaciones interpersonales y estas mismas ser discrepadas sugeridas y trabajar conjuntamente con los Padres de Familia para conseguir el logro esperado.

En este proceso se debe tomar muy en cuenta la participación, compromiso de todas las personas que forman la comunidad estudiantil alumnos(as), padres de familia, maestros y dirección para fijarnos en la reacción de los alumnos frente a la estrategia que se está proponiendo, sería importante reflexionar sobre la aceptación de la misma y/o el rechazo, la facilidad o las dificultades el momento de aplicarlas.

Proyectar nuevas investigaciones en las que permita profundizar en la evidencias de la efectividad del Coaching Personal nuevo método que va enfocado el desarrollo potencial de la persona para alcanzar objetivos coherentes y cambios en profundidad aclarar sus metas ya sean personales, de relaciones afectivas y relaciones interpersonales.

Se sugiere que toda la comunidad escolar conozca los diferentes métodos que se utilizan para el desarrollo de habilidades sociales siendo estos los programas.

La futura formación de los alumnos(as) tanto en su contexto familiar, social, amistades, relaciones afectivas relaciones interpersonales y académica deben practicarse

constantemente de ahí la importancia de programas para el desarrollo de habilidades sociales que sean más fáciles su aprendizaje.

Se sugiere que en un tiempo a corto plazo se incluyan los Programas de Coaching Personal para el desarrollo de habilidades sociales en la malla curricular y su intervención se realice semestralmente o mensualmente de acuerdo a su demanda.

Así también, con el propósito de preguntarnos es importante trabajar en las escuelas las habilidades sociales, porque es importante reforzarlas potenciarlas, porque la unidad educativa debe enfocarse en el desarrollo social de sus alumnos y no solo en el factor académico.

Es muy importante hacer conocer a la comunidad estudiantil, maestros y padres de familia de la importancia de la inclusión de los, Programas para el desarrollo de habilidades sociales que ahora en la actualidad gracias al aporte de nuevas metodologías como el, Coaching Personal han permitido logros en el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes.

Se recomienda que las, Unidades Educativas innoven ambientes cómodos, brinden de material de escritorio y otros que puedan ser requeridos en el momento de la ejecución de las sesiones que conllevan la aplicación de programas para el desarrollo de habilidades sociales.

A la junta de padres de familia en la cual la directiva se comprometa a participar, apoyar a la, Unidad Educativa con la participación de sus hijos.

A los Maestros, asumir el compromiso de su participación y colaboración en el proceso que duración y aplicación del, Programa para el desarrollo de habilidades sociales, interesándose en el desarrollo social de sus alumnos y no solo asumir la responsabilidad de cumplir con el cronograma de sus materias.

Al Director(a) de la unidad educativa que brinde un taller de capacitación, al profesorado de la institución educativa en el reconocimiento y tratamiento de

habilidades sociales a fin de que puedan brindar tutoría y atender sus problemas de sus alumnos y alumnas.

Al Director(a) generar entre los docentes la toma de conciencia para incorporar en la maya curricular ejes temáticos relacionados con las habilidades sociales.

Se sugiere a la Dirección del colegio que vea la posibilidad de, proyectar la presente investigación a otros niveles educativos, de manera que el programa pueda ser validado en otros contextos.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

ABERASTURY, Emilio., & Knobel , Marcos. (1997). *Desarrollo en la Adolescencia*. Estado de Michigan: Centro de Investigacion.

ABERASTURY, Marcelo., & Knobel , Joel. (1997). *Adolescencia* . Santiago: Centro de desarrollo Niñez y Adolescencia .

- ALBERTO, Martinez. (2011). Elemento del Proceso de Coaching. *Grupo de Investigación Eumednet*, 1.
- ARRUGO, Marcelo. (2001). *El fin de la Comunicación Interna*. Obtenido de A Trabajar: <http://www.atrabajarpr.com>.
- BARBERA, Mayra. (1999). *Efectos de la aplicación de estrategias metacognitivas*. México: Interamericana.
- BALEAR, Mayorca. (2007). *Estudios del Coaching*. Mexico: UNED.
- BANDURA, Albert. (1987). *La Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: S.L.U. ESPASA LIBROS.
- BAUCUM, Don. (2001). *Comportamiento Organizacional*. Mexico: IEESA.
- BENJAMIN, Lahey. (1999). *Adolescencia*. España: McGraw Hill.
- BERLO, David. K. (1960). *El Proceso de la Comunicación*. Estado de Michigan: El Ateneo.
- BLANCHARD, Ken., & Johnson, Diego. (1998). *Administración del comportamiento organizacional* (7 ed.). Mexico: Prentice-Hall.
- BORREGO, Kevin., & Jiménez, Mauricio. (2000). *Habilidades Sociales en la escuela*. Barcelona: Centro de Investigación.
- BRUKNER, Victor. (1975). *Desarrollo Humano*.
- CABALLO, Vicente. (1989). *Manual de evaluación y entrenamiento de Habilidades Sociales*. Madrid: Nahum.
- CASADO, Colomo. y. (s.f.).
- COLOMO, Eduardo., & Casado, Carlos. (2006). *Características del Coaching*. Lima.
- DAVIS, Keith., & Newstrom, John. (2010). *Comportamiento Humano en el Trabajo*. Barcelona: Negocios.
- DELVAL, Juan. (1996). *Psicología del Desarrollo del Aprendizaje*. Mexico: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA DE MEXICO.
- DIAZ, Frida. (2004). *Estrategia Docentes para un aprendizaje significativo*. Mexico: Pucv.
- DIAZ, Frida. (2004). *La Rueda de la Vida*. México: Pucv
- DILTS, Roberto. (2000). *Creación de Modelos PNL*. Mexico: Urano.

- DOMINGUEZ, Carmen. (2003). *Sintaxis de la Lengua Oral*. Merida: Grupo de Lingüística Hispánica.
- DULANTO, Enrique. (2000). *El Adolescente*. Mexico: Interamericana .
- FLORIT, Sergio. (2009). Ventajas de Coaching. *El Arte de Crear Juntos*, 1-2.
- FREDRICKSON, Barbara. (2002). *La Vida Positiva*. Mexico
- GARCÍA, Jonathan. (2012). Los Distintos Coaching y sus funciones. *Psicología y Mente*, 1.
- GIAS, Mariela. (2016). La Rueda de la Vida ,1.
- GOLDSTEIN, Arnold. (1989). *Habilidades Sociales y Autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Martinez Roca.
- GOLSTEIN, Arnold. (1981). *Aprendizaje Estructurado*.
- GONZALES, Moreno. (1988). *Habilidades Sociales en la Curricula*. Madrid: CIDE.
- GONZÁLEZ, Jose. (2011). Elementos del proceso de Coaching. *Grupo de investigación eumednet*, 1.
- GRACE, Jonh. (2001). *Desarrollo Psicologico*. Mexico: IEESA.
- GUZAMAN, Delis. (2009). *Coaching Personal*. Madrid: UCN.
- HARRINGTON, Linley. (2005). *Coaching Personal..Madrid:UCN*
- HORROCKS , James. (1997). *Psicología de la Adolescencia*. Mexico: Trillas.
- JEANNE, Marie. (2012). *Coaching Personal*. Madrid: Creacion.
- KELLY, George. (2002). *Fundamentos Psicológicos*: México: Trillas.
- GARCIA, Jonathan. (2012). Los Distintos Coaching y sus funciones. *Psicología y Mente*, 1.
Obtenido de <https://psicologiymente.net>
- LARRETACO, Paulo. (2000). *Limitancias del Coaching*. Barcelona: ACH.
- LARRIERA Williams. (2011). *Coaching y Liderazgo*. Obtenido de Coaching y Liderazgo:
<http://www.eumed.net/>
- LEILING , Mauricio. (2011). *Ventajas del Coaching*. Barcelona: Herder.
- LEONARD, Thomas. (2013). Coaching Denominado una Metodología de Aprendizaje Dinámica.
Todo Sobre Coaching, 1. Obtenido de <http://www.todo-sobre-coaching.com>

- LOPEZ, Laura. (2012). *El Desarrollo de las Habilidades Sociales*. Mexico: Innovacion y Experiencias.
- LOZANO, Richard. (2008). *Historia del Coaching*. Mexico.
- MARCIA, James. (2013). *Estados de Identidad*. Educ.
- MARTIN, D., & Byrne , D. (2006). *Roles que asume el profesional*. Madrid.
- MARTINEZ, Manuel., & Nosnik, Araham. (1982). *La Teoria de la Comunicacion* (Segunda ed.). Madrid: Graficas Valencia.
- MILLER, George. (1974). *Lenguaje y Comunicacion*. Buenos Aires: Amorrortu.
- MONJAS, Maria.(2000). *Las Habilidades Sociales en le curriculo*. Madrid: Piramide.
- MUÑOZ, Valentin. (1997). *Habilidades Sociales en el Curriculo*. Madrid: CIDE.
- MUSSEN, Nino. (1982). *Desarrollo de la Personalidad en el niño*. España: Trillas.
- MYERS, Walter.(2000). *Psicologia de la Vida*. Lima: Médica Panamericana.
- PACHECO, Jose. (2010). *Habilidades Sociales en el Contexto Escolar*. Mexico: IEESA.
- PAPALIA, Diane. (2001). *Psicologia del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. Mexico: ISBN.
- PAPALIA, Diane , & Deval, Juan. (2001). *Desarrollo Humano*. Mexico: MCGRAW HILL INTERAMERICANA.
- PARRA, Antonio. (2010). *Coaching*. Lima.
- PEÑAFIEL , Eva. (2006). *Guia para educar con valores*. Mexico: Centro de Integracion Juvenil.
- PIAGET, Jean. (1985). *De la logica del niño a la logica del Adolescente*. Barcelona: Paidos Iberica.
- QUINTANILLA, Manuel. (2007). *Coaching como estrategia de liderazgo*. El Salvador: Mc Graw-Hill Interamericana.
- RICE , Philip. (2000). *Desarrollo Humano*. Barcelona: Prentice Hall Hispanoamericana S.A.
- ROBBINS , kean. (2011). *La Comunicacion*. Mexico: Club Ensayo.
- ROCHE, Carlos. (2012). *Programacion Neurolinguistica*. Mexico: Oceano.
- ROCHE, Carlos. (2000). *Coaching Life*. Barcelona.

- RODRIGUEZ, Fransisco. (1988). *Habilidades Sociales Teoria Investigacion e Intervencion*. España: Sintesis.
- SELMAN , Jim. (2013). *Historia del Coaching*. Madrid: Murcia.
- SARABIA,Carmen.(2015).*Habilidades y competencias a través del coaching personal*:
https://miriadax.net/web/habilidades_competencias-coaching-5edicion.com
- STRAUSS, Andres. (2008). *Coaching. Todo Sobre Coaching*, 15.
- TINTAYA, Porfidio.(2000).Operalización de Variables(2da.ed.).La Paz:EDCON
- TINTAYA, Porfidio.(2010).*Protocolo de investigación*.
- TOMAS,Jose.(2010).*Metodología del Coaching*.Mexico.
- TAMAYO,Mauricio.(2013). *Tipos de Investigación*.
- TORRES,Javier.(2013).*Definición del Coaching*.Madrid.
- VALLS,Harold.(2003). *Interacción Social*. Madrid,70.
- WHITMORE,Robert.(2012).*Veneficios del Coaching*.Peru.Lima.
- ZAPATA,Sans. (2012). *Area de innovacion y desarrollo*, 4.
- ZARATE ,Antonio. (2004). *Coaching una poderosa herramienta de cambio*. Barcelona.

ANEXOS 1

INVENTARIO DE HABILIDADES SOCIALES (I.H.S. GOLDSTEIN)

INSTRUCCIONES: Este inventario propone descubrir algunas de tus habilidades para tratar con otras personas, respondiendo con sinceridad podrás conocerte mejor. Lee detenidamente cada afirmación y luego marca con una “X” en la columna que corresponda y que describa mejor tu conducta.

Nº	AFIRMACION	Nunca lo hago	Muy Pocas Veces lo hago	Algunas Veces lo hago	A menudo lo hago	Siempre lo hago
1	Con algún gesto hago saber a los demás que estoy escuchando.					
2	Mantengo una conversación con personas que acabo de conocer.					
3	Espero mi turno para hablar.					
4	Busco la mejor manera de hacer una pregunta.					
5	Permito que los demás sepan que agradezco los favores.					
6	Me presento ante los demás por iniciativa propia.					
7	Presento a personas que no se conocen y que son amigos míos.					
8	Halago a mi pareja sobre lo que hace y las cosas que me gustan de ella/el.					
9	Pido que me ayuden cuando lo necesito o					

	tengo alguna dificultad.					
10	Puedo integrarme a un grupo y participar en actividades recreativas.					
11	Elijo a las personas que me pueden colaborar.					
12	Sigo al pie de la letra las instrucciones que me dan.					
13	Pido disculpas a los demás por haber hecho algo mal.					
14	Explico detalladamente para que me entiendan.					
15	Me enojo si me acusan sin motivo.					
16	Permito que los demás conozcan lo que siento.					
17	Trato de comprender lo que las demás personas sienten.					
18	Si se enojan conmigo, intento comprender le motivo.					
19	Permito que los demás sepan que me preocupo por ellos.					
20	Cuando siento miedo pienso porque lo siento					

	y luego hago algo para disminuirlo.					
21	Me permio cuando alcanzo mis objetivos.					
22	Sé cuándo es necesario para pedir permiso y luego lo pido a la persona indicada.					
23	Presto alguna de mis cosas cuando veo que se necesitan.					
24	Ayudo a quien necesita de mi apoyo.					
25	Si estoy en desacuerdo con alguien, trato de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos.					
26	Pierdo el control de mis actos.					
27	Defiendo mis derechos dando a conocer a los demás cual es mi punto de vista.					
28	Me enojo cuando hacen bromas pesadas.					
29	Evito situaciones que puedan causarme problemas.					
30	Resuelvo los conflictos					

	sin pelear.					
31	Ante la injusticia, me quejo a quien corresponda.					
32	Si se quejan de mí con razón, me disculpo.					
33	Si pierdo en el juego, expreso a los demás un cumplido sincero.					
34	Hago algo para ayudarme a sentir menos vergüenza.					
35	Cuando me dejan de lado, hago cualquier cosa para sentirme mejor.					
36	Defiendo a mis amigos cuando no han sido tratados de manera justa.					
37	Me convencen con facilidad, para mi es difícil decir "no".					
38	Trato de identificar el motivo de mis fracasos.					
39	Pido que me aclaren si una explicación me parece contradictoria.					
40	Me disculpo si me					

	acusan con razón.					
41	Planifico la mejor forma de exponer mi punto de vista, antes de una conversación problemática.					
42	Si me piden hacer algo que no quiero, aunque me presionen digo “no”.					
43	Si me siento aburrido(a), propongo realizar actividades interesantes.					
44	Si surge un problema, intento determinar que lo causo.					
45	Planifico los pasos necesarios para alcanzar mi objetivo.					
46	Valoro mis capacidades de manera realista.					
47	Determino lo que necesito saber y como debo conseguir información.					
48	Primero resuelvo los problemas que son importantes.					
49	Analizo posibilidades y					




	decido por aquellas que me hará sentir mejor.					
50	Me preparo con tiempo, para facilitar la ejecución de las tareas que me dan.					

Fuente (Goldstein, 1978:3)

HOJA DE METACOGNICION

Nombre y Apellidos:

Curso:

¿Qué aprendió durante la sesión?	¿Cómo lo aprendió?	¿Para qué le serviría lo aprendido?	¿Cómo me sentí?
			 <div data-bbox="1235 682 1443 743" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Motivado</div>  <div data-bbox="1235 1020 1443 1115" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Mediadame Motivado</div>  <div data-bbox="1235 1400 1443 1472" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Desmotivado</div>
Escribir	Escribir	Escribir	Marcar

Fuente (Diaz,2004:58)

DIARIO DE AULA

1. Datos Generales

1. Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
2. Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
3. Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
4. Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
5. Fecha(Registra la Fecha)

2. Actividades (Desarrollo de las sesiones, presentación, dinámicas, etc.)

3. Aprendizaje

- ¿Qué Aprendimos?
- ¿Cómo Aprendimos?
- ¿Para qué nos sirven?

4. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)

5. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frente al tema)

6. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis, etc.)

Fuente (Barbera, 1999:3)

ANEXO 2 PROPUESTA

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

NOMBRES: Presentación del Programa Coaching Personal para el desarrollo de habilidades Sociales en adolescentes por el facilitador
OBJETIVOS: Que el estudiante conozca el programa de Coaching Personal. Que tenga interés por aprender las técnicas y herramientas que presenta el programa y Motivar a los estudiantes a que participen activamente.
MATERIALES: Gafetes, pizarra y marcadores, data show.
TIEMPO: 10 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. El Facilitador agradece la participación y presenta el curso invita a conocerse entre los miembros que participan del curso. 2. Dinámica La Cebolla: El facilitador pide al grupo de estudiantes que elijan a un representante que pueda hacer de granjero, y el resto del grupo tiene que formar una cebolla en la cual el granjero designado ira pelando capa por capa, Cada vez que consiga pelar una capa, la persona que ha sido desprendida se convertirá en un granjero que ayudara en la labor de pelar la cebolla. 3. El facilitador presenta el programa: Indica el tema que se tratara en el curso, señala los objetivos, las actividades a realizarse y la metodología de trabajo. 4. El facilitador motiva a los estudiantes a aprender, a crecer como personas, a conocer las técnicas y herramientas para una mejor interacción social en el aula, familia, amigos y otros y a participar del curso con el compromiso de aprender para relacionarnos adecuadamente con nuestro entorno. 5. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Observación de actitudes e interés por el curso. ▪ Preguntar si les gusto la Dinámica de Grupo. ▪ Preguntar sobre las habilidades Sociales que desearían aprender y la importancia de ellas en nuestra adaptación al entorno en el que se desarrollan nuestras vidas.

ACTIVIDAD 1 PRETEST

Fuente (Tintaya 2014:174)



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 2 PRETEST

NOMBRES: Evaluación Inicial
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer las habilidades sociales del estado actual de los participantes.
MATERIALES: Fotocopias de la prueba Inventario de Habilidades Sociales.
TIEMPO: 30 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de la prueba Inventario de Habilidades Sociales Pre-Test. 2. Entrega la prueba a cada estudiante. 3. Consigna: Lee detenidamente cada afirmación y luego marca con una “X” En la columna que corresponda y que describa mejor tu conducta. 4. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de la prueba Inventario de Habilidades Sociales. ▪ Comentar si conocían sobre la cantidad de habilidades sociales que existen. ▪ Reflexionar sobre la importancia que tiene las Habilidades Sociales en la escuela para su integración social. ▪ Después de enseñar las respuestas correctas de la prueba, preguntar: ¿Esperabas obtener el puntaje que obtuviste? ¿Qué hacer para lograr un mejor aprendizaje de habilidades sociales?

Fuente (Tintaya 2014:174)



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

NOMBRES: Retroalimentación - Cierre de Sesión
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar al estudiante auto regular o dirigir su proceso de lo aprendido. • Motivar al grupo en el desarrollo de sus actividades • Estimular la creatividad
MATERIALES: Recursos Humanos.
TIEMPO: 20 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de la Hoja de Metacognición (hoja de trabajo 1) 2. Entrega la hoja de trabajo 1 a cada estudiante. 3. Consigna: Lea atentamente las siguientes preguntas y responda lo más sinceramente posible las respuestas pueden ser con sus propias palabras. 4. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de la Hoja de Metacognición. ▪ Comentar si las preguntas les han parecido difíciles al responder y su opinión de ellas. ▪ Reflexionar sobre la importancia de su proceso de aprendizaje 5. Aplicación del Diario de Aula (hoja de trabajo 2) 6. Entrega la hoja de instrucciones para el llenado del Diario de Aula. 7. Consigna: Debe formar dos grupos al cual le deben asignar un representante en cada sesión para que todos participen en el llenado del diario se debe registrar los trabajos realizados, aprendidos y experiencia de cada sesión.

ACTIVIDAD 3 PRETEST




Fuente (Tintaya 2014:174)

SESION 1**ACTIVIDAD 3****HOJA DE TRABAJO 1**

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

HOJA DE METACOGNICION

Nombre y Apellidos:

¿Qué aprendió durante la sesión?	¿Cómo lo aprendió?	¿Para qué le serviría lo aprendido?	¿Cómo me sentí?
			 <div data-bbox="1247 657 1403 716">Motivado</div>  <div data-bbox="1235 926 1438 1024">Medio Motivado</div>  <div data-bbox="1230 1255 1438 1314">Desmotivado</div>
Escribir	Escribir	Escribir	Marcar

Fuente (Diaz,2004:58)

SESION 1

ACTIVIDAD 3

HOJA DE TRABAJO 2

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

DIARIO DE AULA

1. Datos Generales

- Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
- Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
- Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
- Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
- Fecha(Registra la Fecha)

2. Actividades (Desarrollo de las sesiones, presentación, dinámicas, etc.)

3. Aprendizaje

- ¿Qué Aprendimos?
- ¿Cómo Aprendimos?
- ¿Para qué nos sirven?

4. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)

5. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frente al tema)

6. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis.

Fuente (Barbera, 1999)



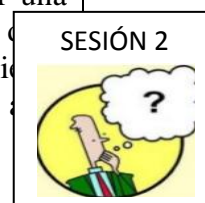
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 4

Fuente
(Tintaya 2014 :174)

NOMBRES: Rueda de la Vida “Ejercicio Los Roles de la Vida para Habilidades Sociales Primarias”.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los recursos personales, que potencialicen y fortalezcan el desempeño individual en Habilidades Social Primarias. • Suministrar herramientas de retroalimentación, empoderamiento y generación de conciencia. • Reflexionar sobre su área Social de mejorar. • Identificar debilidades y fortalezas de las áreas de interacción social en su vida. • Reflexionar sobre lo satisfecho o feliz que estás en tu vida.
MATERIALES: Fotocopias de la Hoja “La Rueda de la Vida”.
TIEMPO: 10 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación del Ejercicio: “La rueda de la vida” Habilidades Sociales Primarias 2. Entrega la hoja de La Rueda de la vida a cada estudiante. (hoja de trabajo 3) 3. Consigna: En la hoja veras un Círculo que tiene 10 sectores trazados por una línea la cual tiene 10 puntos que contando del punto medio cero al diez (0) pintar el punto de un color dándole el valor de cero a diez. Ejemplo: Yo pi que no soy buena en los estudios y la calificación que me pondría del 0 sería un cinco. 4. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión del Ejercicio “La rueda de la Vida”. ▪ Comentar como se han sentido realizando el ejercicio. ▪ Reflexionar sobre la importancia de un equilibrio de nuestra vida



YO
R
DE

SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 5

NOMBRES: Una mirada a nuestra vida Ejercicio: Reflexionando sobre nuestra vida: Las 7 Preguntas) - Ejercicio Plan de Acción.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer como estamos en los diferentes aspectos de nuestra vida e Interacción Social. • Ayudar a plantearse metas, acción en su vida social.

MATERIALES: Fotocopias de las Hoja de “Las 7 Preguntas poderosas”, Fotocopias de la cartilla del Plan de Acción.
TIEMPO: 30 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación del Ejercicio: “Reflexionando sobre nuestra vida: Las 7 Preguntas”. 2. Entrega la hoja de Las 7 Preguntas. (hoja de trabajo 4) 3. Consigna: Lee con atención las siguientes preguntas y responde con la mayor sinceridad posible. 4. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión del Ejercicio “Las 7 Preguntas”. ▪ Comentar como se han sentido realizando el ejercicio. ▪ Reflexionar sobre los resultados obtenidos. 5. Aplicación del Ejercicio: “Plan de Acción”. 6. Entrega la hoja del Plan de Acción. (hoja de trabajo 5) 7. Consigna: Anote 3 puntos de cuál es su foco de atención, luego cuatro o cinco puntos que le parezca que debe mejorar. 8. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> • Revisión del Ejercicio “Plan de Acción” • Comentar como se han sentido realizando el ejercicio. • Reflexionar sobre los resultados obtenidos.

Fuente
(Tinta
ya
201
4:1
74)



MA
YO

R DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

NOMBRES: Retroalimentación - Cierre de Sesión
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar al estudiante auto regular o dirigir su proceso de lo aprendido. • Motivar al grupo en el desarrollo de sus actividades • Estimular la creatividad.
MATERIALES: Recursos Humanos.
TIEMPO: 15 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 2. Aplicación de la Hoja de Metacognición(hoja de trabajo 6) 3. Entrega la hoja de trabajo 1 a cada estudiante. 4. Consigna: Lea atentamente las siguientes preguntas y responda lo más sinceramente posible las respuestas pueden ser con sus propias palabras. 5. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de la Hoja de Metacognición.

ACTIVIDAD
6

- Comentar si las preguntas les han parecido difíciles al responder y su opinión de ellas.
 - Reflexionar sobre la importancia de su proceso de aprendizaje
6. Aplicación del Diario de Aula (hoja de trabajo 7)
 7. Entrega la hoja de instrucciones para el llenado del Diario de Aula.
 8. Consigna: Debe formar dos grupos al cual le deben asignar un representante en cada sesión para que todos participen en el llenado del diario se debe registrar los trabajos realizados, aprendidos y experiencia de cada sesión.

Fuente
(Tintaya 2014 :174)

SESION 2

ACTIVIDAD 6

HOJA DE TRABAJO 3

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA



Fuente (Sarabia, 2015)

EJERCICIO: “Los Roles de la Vida para Habilidades Sociales Primarias”

PASO 1	PASO 2	PASO 3	PASO 4
<p>Consigna: Les voy a pedir que respiren y se pongan cómodos(as).</p>	<p>Consigna: Vamos a dar una mirada a nuestra vida, luego el facilitador les pregunta. ¿Cuáles son los roles que desempeñamos?, mira con atención la cartilla de roles Anexo1.</p>	<p>Se reparte la hoja de la rueda de la vida a los participantes. Consigna: en tu hoja Rueda de la Vida encontraras una serie de ítems salud, estudios, comunicación, dinero, familia, diversión, iniciativa, enamoramiento, escucha activa y trabajo en equipo. Luego veras que hay números del 1 al 10 marquemos el grado de satisfacción de</p>	<p>Rol de preguntas a las áreas para analizar. Anexo2</p>

		<p>cada uno de los aspectos analizar pondrás 10 cuando estés muy satisfecho y cero cuando estés insatisfecho. 0= Insatisfecho 10=Muy Satisfecho</p>	
--	--	---	--

Fuente (Sarabia, 2015)

RECUADRO ROLES DE TU VIDA

Estudios	Hijo(a)	Sobrino(a)
Tío (a)	Papa (mama)	Amigo(a)
Enamorado(a)	Nieto(a)	Miembros de la comunidad
Otros		

“Rol de Preguntas”

Estudios

¿Cuánto tiempo le dedicas a los estudios?

¿Estás conforme con lo que estás aprendes en la escuela?

¿Consideras que has elegido las herramientas necesarias para realizar las tareas de la escuela?

¿Cuán satisfecho(a) te encuentras con tus estudios?

Familia

¿Te llevas bien con tus padres, hermano(a) s, primo(a) s, tíos (as)?

¿Hablas a menudo con tus familiares?

¿Estás alejado afectivamente de alguno de tus familiares?

¿Qué tanto tiempo le dedicas a tu familia?

Amor

¿Qué tal funciona tu relación amorosa?

¿No tienes pareja y la buscas en la actualidad?

¿Has tenido dificultades en tus relaciones de pareja anteriores?, discusiones, peleas, conflictos.

¿Eres de aquello(a) s que dicen no tener suerte en el amor?

¿Qué tan satisfecho(a) te encuentras en el amor actualmente?

Salud

¿Estás contento con tu estado de salud física y mental?

¿Has pasado alguna enfermedad últimamente?

¿Consideras que tienes sobrepeso o estás muy delgado(a)?

¿Qué tan satisfecho te encuentras con tu estado de salud?

Amigos

¿Cuánto tiempo le dedicas a escuchar a tus amigos/as?

¿Haz tratado de iniciar una conversación con amistades que recién conociste? ¿Le es fácil mantener una conversación con sus compañeros de clase?

Comunicación

¿Busca la mejor manera para hacer una pregunta a la hora de comunicarse con sus compañeros?

¿Te comunicas bien con tus compañero/maestros/familia?

¿Doy las gracias a las personas que me hicieron un favor?

¿Cuándo quiero comunicarme con una persona que no conozco me presento por iniciativa propia?

¿Estas contento con hacer un cumplido a tus amigos, familia u otras personas?

Fuente (Sarabia, 2015)

SESION 2

ACTIVIDAD 8

HOJA DE TRABAJO 4

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

Ejercicio: Una mirada a nuestra vida- Reflexionando sobre nuestra vida: Las 7 Preguntas

Paso 1: El facilitador instruye a los participantes que vean su “Hoja de la Rueda de la Vida” que han realizado y empezara a preguntar de cada uno de ellos como estamos en nuestra vida estudios, familia, amor, salud, comunicación, diversión, iniciativa, amigos, escucha activa y trabajo en equipo que tan satisfecho e insatisfecho que encuentras en tu rueda de la vida que tienes de más de menos.

Paso 2: El facilitador presenta la hoja de las siete preguntas al participante las cuales debe responder.

Fuente (Sarabia, 2015)

1. ¿Qué estás teniendo de más en tu vida?

2. ¿Qué quisieras tener menos?

3. ¿Qué estás tolerando?
4. ¿Cómo afecta esto a tu vida?
5. ¿Qué aspecto consume más tu energía en la vida?
6. Si pudieses dejar atrás, para siempre, cierta situación ¿cuál sería?
7. ¿Qué te gustaría cambiar?

SESION 2

ACTIVIDAD 9

HOJA DE TRABAJO 5

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

Ejercicio Plan de acción

Consigna: Vamos a realizar un plan de acción con vista a lo realizado con el ejercicio anterior quiero que anotes, cuál es tu foco de atención en este momento anota tres aspectos de tu vida cuál es tu foco de atención que quisieras trabajar luego anota los puntos que debes mejorar.

Mi foco de atención es:
1.
2.
3.

Fuente (Sarabia, 2015)

Los puntos que debo mejorar son:
1.
2.
3.
4.

Fuente (Sarabia, 2015)

SESION 2

ACTIVIDAD 10

HOJA DE TRABAJO 6




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

HOJA DE METACOGNICION

Nombre y Apellidos:

Curso:

¿Qué aprendió durante la sesión?	¿Cómo lo aprendió?	¿Para qué le serviría lo aprendido?	¿Cómo me sentí?
---	---------------------------	--	------------------------

			 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Motivado</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Medio Motivado(a)</div>  <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;">Desmotivado</div>
Escribir	Escribir	Escribir	Marcar

Fuente (Diaz,2004:58)

SESION 2

ACTIVIDAD 11

HOJA DE TRABAJO 7

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

DIARIO DE AULA

2. Datos Generales

- Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
- Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
- Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
- Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
- Fecha(Registra la Fecha)

2. Actividades (Desarrollo de las sesiones, presentación, dinámicas, etc.)

3. Aprendizaje

- ¿Qué Aprendimos?
- ¿Cómo Aprendimos?
- ¿Para qué nos sirven?

4. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)

5. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frente al tema)

6. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis)

Fuente (Barbera, 1999)



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 7

NOMBRES: Ejercicio Diseñando el futuro para Habilidades sociales avanzadas.

OBJETIVOS:

- Brindar los conocimientos y técnicas que permitan a los participantes diseñar sus objetivos sociales como personales y ponerlas en práctica.
- Cambiar el foco de atención de lo que está mal en su interacción social.
- Desarrollar un plan de acción para competencias sociales.

MATERIALES: Fotocopias de la Hoja de “Preguntas para formular mis objetivos para habilidades sociales avanzadas”.

TIEMPO: 30 min

PARTICIPANTES: 20 estudiantes

DESARROLLO:

1. Aplicación del Ejercicio: **“Diseñando el futuro”** Habilidades Sociales Avanzadas.
2. Entrega la hoja Diseñando el Futuro. (hoja de trabajo 8)
3. Consigna: Ponte cómodo/a te ayudare para la formulación de objetivos y debemos plantearlo en positivo, se lanza las preguntas para la formulación de los objetivos (hoja de preguntas).
4. Evaluación:
 - Revisión del Ejercicio “Diseñando el futuro”.
 - Comentar como se han sentido realizando el ejercicio.
 - Reflexionar sobre la importancia de plantear objetivos con preguntas formuladas.
5. Aplicación del Ejercicio: **“Desarrolla un plan de acción”** para Habilidades sociales avanzadas.
6. Entrega de la hoja Plan de Acción (hoja de trabajo 8)
7. Consigna: Plantea de 1 a 2 objetivos en las siguientes áreas de su vida social. (Relacionado con su interacción social, Pedir ayuda, participar, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparte, convencer a los demás otros Relacionado con la salud, con tu desarrollo personal, relacionado con tus estudios).
8. Evaluación:
 - Revisión del Ejercicio “Plan de Acción”.
 - Comentar como se han sentido realizando el ejercicio.
 - Reflexionar sobre la importancia de realizar un Plan de Acción.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESIÓN 3



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 8

NOMBRES: Retroalimentación - Cierre de Sesión
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar al estudiante auto regular o dirigir su proceso de lo aprendido. • Motivar al grupo en el desarrollo de sus actividades • Estimular la creatividad
MATERIALES: Recursos Humanos.
TIEMPO: 15 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de la Hoja de Metacognición (hoja de trabajo 9) 2. Entrega la hoja de trabajo 1 a cada estudiante. 3. Consigna: Lea atentamente las siguientes preguntas y responda lo más sinceramente posible las respuestas pueden ser con sus propias palabras. 4. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de la Hoja de Metacognición. ▪ Comentar si las preguntas les han parecido difíciles al responder y su opinión de ellas. ▪ Reflexionar sobre la importancia de su proceso de aprendizaje 5. Aplicación del Diario de Aula (hoja de trabajo 10) 6. Entrega la hoja de instrucciones para el llenado del Diario de Aula. 7. Consigna: Debe formar dos grupos al cual le deben asignar un representante en cada sesión para que todos participen en el llenado del diario se debe registrar los trabajos realizados, aprendidos y experiencia de cada sesión.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESION 3

ACTIVIDAD 9

HOJA DE TRABAJO 8

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

Diseñando el futuro para Habilidades sociales avanzadas

Construir el estado deseado, donde quiero ir cual es mi estado deseado que quiero lograr en mi vida social el objetivo de tener metas cambia mi dirección a donde quiero ir.

Consigna: El facilitador muestra el cuadro “Diseñando tu Futuro” Cuadro3. Anuncia lo siguiente a los participantes aprenderás a formular los objetivos para mejorar habilidades sociales avanzadas y como debes formularlos e Identificar los recursos que tienen o ya poseen, Controlar el progreso y evaluar si el objetivo es ecológico o no, ponerlo en acción.



Paso 1: Formulando los objetivos

Consigna: Ponte cómodo, cómoda te ayudare para la formulación de objetivos y debemos plantearlo en positivo un ejemplo: “Vas al mercado con una lista que quieres comprar, no vas con una lista que no quieres comprar”.

Sucede lo mismo con el planteamiento de objetivos necesitamos la lista de aquello que queremos lograr la lista de aquello que quieres comprar en tu vida. Competencia social, objetivos planteados con la vida social y habilidades sociales.

Preguntas Guías para Formular objetivos para Habilidades sociales Avanzadas

¿Qué es lo que quieres conseguir a la hora de interactuar con los demás amigos, familia, maestros y otros responde dale un chik si es lo que quieres?

- Saber pedir ayuda a las personas que te rodean
- Participar en los grupos de amigos en la escuela y con la familia.

- Poder elegir a las personas que me pueden colaborar.
- Entender a mis padres, amigos y maestros cuando me piden algún favor o me dan alguna instrucción que debo cumplir.
- El pedir disculpas a los demás por haber hecho algo mal como me haría sentir.
- Es importante para mí llevarme bien con mis compañeros de clase, maestros y padres a la hora de explicarles detalladamente alguna molestia o alegría para que me entiendan y sepan mis razones.

¿Qué quieres en lugar de lo que tienes?

Rsp.

¿Qué preferirías tener?

Rsp.

¿Qué es exactamente lo que quieres?

Rsp.

¿Cuánto tiempo necesitarás para alcanzarlo?

Rsp.

¿Cuándo quieres alcanzarlo?

Rsp.

Pasó 2: Organiza tus recursos

Consigna: Que recursos necesitare para alcanzar los objetivos con qué recursos cuentas

Ej.: auto tienes ahorros estas trabajando y empezaras ahorrar.

Preguntas Guías para Organizar tus recursos:

¿Qué recursos vas a necesitar para alcanzar ese objetivo?

Rsp.

¿De qué recursos dispones ya?

Rsp.

¿Dónde encontrarás los recursos que necesitas?

Rsp.

Pasó 3: Controla el progreso y la ecología

Consigna: Que pasos tengo que tomar para lograr el objetivo si es ecológico, como saber si logramos el objetivo Ej: salir de viaje necesito pasaporte, dinero que llevaré y si es ecológico no afectara a nadie.

Preguntas Guías para Controlar el progreso y la ecología de mis Objetivos

¿Cómo sabrás que has logrado tu objetivo?

Rsp.

¿Qué marcas dispondrás a lo largo del camino?

Rsp.

¿Cómo sabrás que estás en el buen camino hacia el objetivo?

Rsp.

¿Con que frecuencia comprobarás que estás en el buen camino?

Rsp.

¿Cuáles son las consecuencias para otras personas?

Rsp.

¿Cómo quedará afectado el equilibrio entre los diferentes aspectos de tu vida, cuando alcances ese objetivo?

Rsp.

¿A que podrías tener que renunciar?

Rsp.

Pasó 4: Desarrolla un plan de acción

Consigna: Explora tu presente diseñando un plan de acción diseñando tu futuro este ejercicio nos permitirá alinearnos en este aspecto, preparar un plan de acción recursos que cuentas para obtenerlos como los controlarás si es ecológico o no lo importante es que lo hagamos. El facilitar da a los participantes la hoja de plan de acción explica el Cuadro objetivo, tiempo, recursos, control y ecología.

Consigna: Tarea trace un plan de acción

Plantear de 1 a 2 objetivos en las siguientes áreas de su vida.

-Relacionado con tus estudios

-Relacionado con la salud

-Relacionado con tu desarrollo personal

-Relacionado con tu Interacción social con los demás (familia, tíos, hermanos, amigos, parejas y otros).

OBJETIVO	TIEMPO	RECURSOS	CONTROL	ECOLOGIA
1.				
2.				
3.				

Fuente (Sarabia, 2015)

SESION 3

ACTIVIDAD 10




HOJA DE TRABAJO 9

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

HOJA DE METACOGNICION

Nombre y Apellidos:

Curso:

¿Qué aprendió durante la sesión?	¿Cómo lo aprendió?	¿Para qué le serviría lo aprendido?	¿Cómo me sentí?
			 <div data-bbox="1243 968 1403 1026" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Motivado</div>  <div data-bbox="1226 1316 1430 1417" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Mediamente Motivado</div>  <div data-bbox="1203 1707 1411 1766" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Desmotivado</div>
Escribir	Escribir	Escribir	Marcar

Fuente (Diaz,2004:58)

SESION 3 ACTIVIDAD 11

HOJA DE TRABAJO 10

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

DIARIO DE AULA

1. Datos Generales

- Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
- Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
- Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
- Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
- Fecha(Registra la Fecha)

2. Actividades (Desarrollo de las sesiones, presentación, dinámicas, etc.)

3. Aprendizaje

- ¿Qué Aprendimos?
- ¿Cómo Aprendimos?
- ¿Para qué nos sirven?

4. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)

5. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frente al tema)

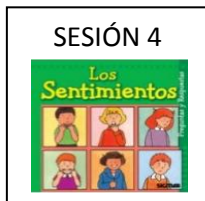
6. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis)

Fuente (Barbera, 1999)

NOMBRES: Creencias limitantes para Habilidades relacionada con los sentimientos.
Ejercicio “Identificando al saboteador interno”

OBJETIVOS:

- Brindar a los participantes las técnicas especializadas que les permitan identificar las creencias limitantes que les impiden lograr sus metas sociales.

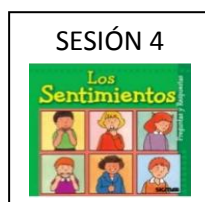


UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 12

Fuente (Tintaya 2014:174)

MATERIALES: Fotocopias de la Hoja de “Creencias Limitantes para Habilidades relacionada con los sentimientos”
TIEMPO: 30 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación del Ejercicio: “Identificando al saboteador interno” Habilidades relacionada con los sentimientos. 2. Entrega la hoja de Creencias limitantes. (hoja de trabajo 11) 3. Consigna: Escucha con atención las seis creencias comunes que impiden que logren sus metas y analice cada una de ellas luego piense en un objetivo social que se ha planteado anteriormente. 4. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión del Ejercicio “Identificando al saboteador interno”. ▪ Comentar como se han sentido realizando el ejercicio. ▪ Reflexionar sobre la importancia de identificar al saboteador interno.



SESIÓN 4

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 13

NOMBRES: Retroalimentación - Cierre de Sesión
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Ayudar al estudiante auto regular o dirigir su proceso de lo aprendido. • Motivar al grupo en el desarrollo de sus actividades • Estimular la creatividad
MATERIALES: Recursos Humanos.
TIEMPO: 15 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de la Hoja de Metacognición(hoja de trabajo 12)

2. Entrega la hoja de trabajo 1 a cada estudiante.
3. Consigna: Lea atentamente las siguientes preguntas y responda lo más sinceramente posible las respuestas pueden ser con sus propias palabras.
4. Evaluación:
 - Revisión de la Hoja de Metacognición.
 - Comentar si las preguntas les han parecido difíciles al responder y su opinión de ellas.
 - Reflexionar sobre la importancia de su proceso de aprendizaje
5. Aplicación del Diario de Aula (hoja de trabajo 13)
6. Entrega la hoja de instrucciones para el llenado del Diario de Aula.
7. Consigna: Debe formar dos grupos al cual le deben asignar un representante en cada sesión para que todos participen en el llenado del diario se debe registrar los trabajos realizados, aprendidos y experiencia de cada sesión.
8. Evaluación:
 - Revisión de la Hoja de Diario de Aula.
 - Comentar si les gusto llenar el Diario de Aula.
 - Reflexionar sobre la importancia de cooperación que conllevo el llenado del Diario de Aula.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESION 4 ACTIVIDAD 12

HOJA DE TRABAJO 11

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

SESION 4 “IDENTIFICANDO AL SABOTEADOR”-IDENTIFICAR CREENCIAS LIMITANTES PARA HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

Consigna: El facilitador enuncia una frase de reflexión antes de comenzar la actividad. “Nosotros mismos somos nuestros propios saboteadores cuales son nuestras limitantes que nos impiden realizar nuestros objetivos y metas que nos trazamos” se muestra el siguiente cuadro al participante.



Cuadro:



Saboteador Interno

Ejercicio 1: Identificando al Saboteador Interno

Consigna: El facilitador indica a los participantes que para poder identificar al saboteador interno se va a analizar las siguientes seis creencias limitantes más comunes que nos impiden que logremos nuestras metas planeadas se muestra el Cuadro de Creencias.

- ✓ No te consideras merecedor del objetivo
- ✓ Desmereces o cuestionas el resultado
- ✓ Cuestionas el método para lograr los resultados
- ✓ Cuestionas el esfuerzo o sacrificio que representa el objetivo o meta
- ✓ Cuestionas tu propia capacidad de poder lograrlo
- ✓ No deseas Cambiar.

Cuadro de Creencias

Ejercicio 1.1. Creencias limitantes 1

Consigna: El facilitador lanza una pregunta te encuentras en esto no te consideras merecedor de tenerlo cuestiono o descalifico tus objetivos no le das el valor que se lo merece. Cuestionas tu plan de acción que no lo hiciste bien.

Preguntas Guías de Creencias Limitantes “No te consideras merecedor del Objetivo”

¿No te consideras merecedor de tener salud, inteligencia o éxito, te descalificas?

¿No merezco conocer mis propios sentimientos y que los demás conozcan lo que estoy sintiendo?

¿No merezco expresar mis propios sentimientos a los demás?

¿No merezco tener amistades si no trato de comprender lo que ellos sienten?

- ¿No merezco ser un buen compañero (a) si se enojan conmigo, intento comprender el motivo?
- ¿No merezco que los demás sepan que me preocupo por ellos?
- ¿No merezco ser valiente o heroína cuando siento miedo pienso porque lo siento y luego hago algo para disminuirlo?
- ¿No merezco premiarme cuando alcanzo mis objetivos?
- ¿No me merezco ser ascendido?
- ¿No merezco tener éxito?
- ¿No merezco ser mejor que mis padres?
- ¿No merezco ser mejor alumno?
- ¿Por lograr eso no voy a dejar de lado mi vida personal?
- ¿Haga lo que haga, no voy a ponerme bien?
- ¿No tengo tiempo para dedicarme a tonterías?
- ¿No vale la pena hacer tanto sacrificio?
- ¿Creo que es posible alcanzar mi objetivo, pero no utilizando este plan/técnica/programa/etc?

“Si es así pon un chik”

Ejercicio 1.2. Creencias limitantes (habilidades relacionadas con los sentimientos)

Consigna: El facilitador lanza la siguiente frase Cuestionas tu propia capacidad crees que no eres suficiente hábil para lograrlo, que no eres bueno para las matemáticas o que no naciste para ser un buen orador (analiza tus técnicas y metas que te planteaste)

Preguntas Guías de Creencias Limitantes “Cuestionas el esfuerzo y sacrificio empiezo a presentar objeciones” **Esfuerzo.**

- ¿Presentas objeciones ante los esfuerzos o los sacrificios requeridos para lograr tus objetivos?
- ¿Quiero mejorar mis notas en clase, pero no quiero practicar ni preguntar al maestro?

¿No estoy dispuesto a hacer sacrificio alguno para lograr alcanzar mi meta?

¿No tengo la suficiente fuerza de voluntad para levantarme temprano para estudiar?

Nota: **“Si es así pon un chik”**

Preguntas Guías de Creencias Limitantes “Cuestionas el esfuerzo y sacrificio empiezo a presentar objeciones” **Capacidad.**

¿No soy lo suficientemente hábil/firme/inteligente/centrado/etc., para hacer bien lo que tendría que hacer para alcanzar mi objetivo deseado?

¿No soy tan inteligente como para poder resolver este problema?

¿Las matemáticas y los números no son para mí?

¿Yo no nací para exponer frente al público?

¿No soy buena para expresar mis pensamientos a la hora de pedir permiso a mis padres, maestros u otras personas que sea la adecuada?

¿No soy lo suficientemente colaborador con mis compañeros de curso, amigos, familia y otros al compartir alguna de mis cosas cuando veo que se necesitan?

¿No soy bueno a la hora de Ayudar a los demás quienes necesitan de mi apoyo

¿No soy tan inteligente a la hora de negociar si estoy en desacuerdo con alguien o trato de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?

¿No soy lo suficientemente hábil/firme/inteligente/centrado/etc. A la hora de enfrentarme en una discusión y pierdo el control de mis actos?

¿No soy lo suficientemente bueno para defender mis derechos y tan poco dando a conocer a los demás cual es mi punto de vista?

¿No soy expresivo cuando hacen bromas pesadas o respondo de inmediato o dejo pasar esa broma de mal gusto?

¿No soy muy bueno Evitando situaciones que puedan causarme problemas?

¿No soy lo suficientemente hábil resolviendo los conflictos sin pelear o no entro en peleas?

Nota: **“Lo hiciste antes analiza tus anteriores metas cuestionaste tú propia capacidad ponle chek si fue así”.**

Ejercicio 1.3. Creencias limitantes (habilidades relacionadas con los sentimientos)

Consigna: El facilitador lanza la siguiente frase Cuan impórtate deseable el cambio para ti quieres alcanzarlo o estas bien en tu zona de confort, analizar existe una ganancia secundaria

Preguntas Guías de Creencias Limitantes “Cambio”.

¿Realmente tú deseas cambiar? Ser delgado, ser mejor alumno, tener éxito, culminar tu tarea, analiza tus metas anteriores si realmente no querías cambiar.

¿Hasta qué punto deseas realmente estar sano, aprender algo nuevo, tener éxito o culminar la carrera?

Nota: “**Si es así pon un chik**”

Fuente (Sarabia, 2015)

SESION 4 ACTIVIDAD 13




HOJA DE TRABAJO 12

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

HOJA DE METACOGNICION

Nombre y Apellidos:

Curso:

¿Qué aprendió durante la sesión?	¿Cómo lo aprendió?	¿Para qué le serviría lo aprendido?	¿Cómo me sentí?
			 <input type="text" value="Motivado"/>  <input type="text" value="Mediamente Motivado"/>  <input type="text" value="Desmotivado"/>
Escribir	Escribir	Escribir	Marcar

Fuente (Diaz,2004:58)

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

DIARIO DE AULA

1. Datos Generales

- Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
- Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
- Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
- Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
- Fecha(Registra la Fecha)

2. Actividades (Desarrollo de las sesiones, presentación, dinámicas, etc.)

3. Aprendizaje

- ¿Qué Aprendimos?
- ¿Cómo Aprendimos?
- ¿Para qué nos sirven?

4. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)

5. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frente al tema)

6. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis)

Fuente (Barbera, 1999)



SESIÓN 5

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 15

NOMBRES: Eliminando Creencias limitantes para Habilidades alternativas a la agresión.
”Ejercicio Recrea una escena en tu mente”

OBJETIVOS:

- Brindar a los participantes las técnicas especializadas que les permitan eliminar las creencias limitantes que les impiden lograr sus metas sociales.

MATERIALES: Cartilla de Preguntas para recrear una escena en tu mente

TIEMPO: 15 min

PARTICIPANTES: 20 estudiantes

DESARROLLO:

1. Aplicación del **Ejercicio Recreando una escena** en tu mente(hoja de trabajo 15)
2. Entrega la hoja para que escriba esas metas que no logro.
3. Consigna: Quiero pedirte que te pongas cómodo(a) relájate, luego escoge una meta en la que hayas fracasado anteriormente, el facilitador da la siguiente instrucción debe anotar esa meta no realizada respira, inala,y concéntrate cierra tus ojos posteriormente. El facilitador lanza preguntas guías con la cual identifica esa voz interna que me dice a mí mismo.
4. Evaluación:
 - Revisión de la Hoja de Metas no logradas.
 - Comentar si el ejercicio fue fácil de realizar.
 - Reflexionar sobre la importancia de identificar las metas no logradas.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESIÓN 5



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 16

NOMBRES: Eliminando Creencias limitantes para Habilidades alternativas a la agresión.
“Ejercicio Lista de creencias limitadoras”

OBJETIVOS:

- Brindar a los participantes las técnicas especializadas que les permitan eliminar las creencias limitantes que les impiden lograr sus metas sociales.

MATERIALES: Cartilla de Listado de creencias limitantes, Cartilla de preguntas guías para identificar creencias limitantes.

TIEMPO: 15 min

PARTICIPANTES: 20 estudiantes

DESARROLLO:

1. Aplicación del **Ejercicio Lista de creencias limitadoras** (hoja de trabajo 16)
2. Entrega la Cartilla de Listado de creencias limitantes.
3. Consigna: Escribe con detalle todas las creencias limitantes Ej: No merezco ser el mejor alumno. Posteriormente en la segunda parte de la hoja cambiar las creencias limitantes por creencias positivas date un tiempo y en lístalas Ej: Me merezco ser le mejor alumno.
4. Evaluación:
 - Revisión de la Cartilla de listado de creencias limitantes.
 - Comentar si el ejercicio fue fácil de realizar.
 - Reflexionar sobre la importancia de listar nuestras creencias limitantes.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESIÓN 5



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 17

NOMBRES: Eliminando Creencias limitantes para Habilidades alternativas a la agresión. “Modificación de Creencias”
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Brindar a los participantes las técnicas especializadas que les permitan eliminar las creencias limitantes que les impiden lograr sus metas sociales.
MATERIALES: Recursos Humanos
TIEMPO: 15 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación del Ejercicio Modificación de Creencias 2. Consigna: Cierre los ojos visualiza la imagen de una escena social limitante empieza a escuchar la voz de la creencia limitante esa voz estaba a la derecha desplázala a la izquierda aléjala más donde no la escuches ahora piensa la voz en positivo la voz te dice puedes lograrlo eres capaz y repítelo nuevamente cambia la escena donde triunfas tienes éxito repítelo ya no escuchas la voz del pensamiento negativo solo las creencias positivas vive la escena otra vez se repite solo escuchas las voces en positivo y terminas teniendo éxito empieza la escena escucha solo la voz en positivo todo va bien se siente más tranquilo se siente augusto y repetir nuevamente hasta que te sientas seguro. 3. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comentar si el ejercicio de cambiar la voz de tu creencia limitante a una creencia positiva fue fácil de realizar. ▪ Reflexionar sobre la importancia de cambiar la voz de la creencia limitante a una creencia positiva.

Fuente (Tinta ya 2014:174)

SESIÓN 5



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 18

NOMBRES: Eliminando Creencias limitantes para Habilidades alternativas a la agresión. “Ejercicio Recuerdo”
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Brindar a los participantes las técnicas especializadas que les permitan eliminar las creencias limitantes que les impiden lograr sus metas sociales.
MATERIALES: Recursos Humanos
TIEMPO: 15 min
PARTICIPANTES: 20 estudiantes

DESARROLLO:

1. Aplicación del **Ejercicio Recuerdo**
2. Consigna: Desplace la voz si está a la izquierda pásala a la derecha o viceversa, si está cerca aléjela. Repita el mensaje que dice la voz con su propia voz, Cree en lo que dice Utilice el mensaje positivo y replácelo, cambiando el mensaje positivo por el negativo. Colócalo en el lugar en dónde te gustaría ser escuchado, dale el timbre, el volumen la intensidad necesaria. Repita el mensaje con una voz de su elección, (padre, madre, una persona significativa para ti Repite el proceso hasta que sólo escuches los mensajes positivos. **solo la voz en positivo todo va bien se siente más tranquilo se siente augusto y repetir nuevamente hasta que te sientas seguro.**
3. Evaluación:
 - Comentar si el ejercicio de cambiar una situación social convertida a una creencia limitante a una creencia positiva fácil de realizar.
 - Reflexionar sobre la importancia de cambiar la voz de la creencia limitante a una creencia positiva.

Fuente
(Tinta ya 2014:174)

SESIÓN 5



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 19

NOMBRES: Retroalimentación - Cierre de Sesión

OBJETIVOS:

- Ayudar al estudiante auto regular o dirigir su proceso de lo aprendido.
- Motivar al grupo en el desarrollo de sus actividades
- Estimular la creatividad

MATERIALES: Recursos Humanos.

TIEMPO: 15 min

PARTICIPANTES: 20 estudiantes

DESARROLLO:

1. Aplicación de la Hoja de Metacognición(hoja de trabajo 18)
2. Entrega la hoja de trabajo 1 a cada estudiante.
3. Consigna: Lea atentamente las siguientes preguntas y responda lo más sinceramente posible las respuestas pueden ser con sus propias palabras.
4. Evaluación:
 - Revisión de la Hoja de Metacognición.
 - Comentar si las preguntas les han parecido difíciles al responder y su opinión

de ellas.

- Reflexionar sobre la importancia de su proceso de aprendizaje
5. Aplicación del Diario de Aula (hoja de trabajo 19)
 6. Entrega la hoja de instrucciones para el llenado del Diario de Aula.
 7. Consigna: Debe formar dos grupos al cual le deben asignar un representante en cada sesión para que todos participen en el llenado del diario se debe registrar los trabajos realizados, aprendidos y experiencia de cada sesión.
 8. Evaluación:
 - Revisión de la Hoja de Diario de Aula.
 - Comentar si les gusto llenar el Diario de Aula.
 - Reflexionar sobre la importancia de cooperación que conllevo el llenado del Diario de Aula.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESION 5

ACTIVIDAD 20

HOJA DE TRABAJO 15

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ELIMINANDO CREENCIAS LIMITANTES
(Eliminado al saboteador interno)

Ejercicio: Recrea una escena

Consigna: Quiero pedirte que te pongas cómodo (a) relájate escoge una meta en la que hayas fracasado.

Paso 1:

Identifica y recrea la escena en tu mente, describe la escena exactamente cómo ves la “película” es decir la escena relacionada con tu meta que no lograste.

Preguntas Guías para recrear una escena

¿Dónde está ubicada, donde se encuentra esa imagen foto, película?

¿Es a colores?

¿Quienes participan?

¿A qué distancia se encuentra?

¿Dónde se encuentra esa imagen, con quienes estabas sola, donde se encuentra esa imagen frente tuya a tu derecha izquierda es a colores blanco y negro?

¿Describe la película o escena que ve en su mente paso a paso identifique su inicio, final?

¿Las personas que participan en ella, en que parte esta esa imagen delante tu yo lejos?

¿Qué piensas de tí mismo, de los otros, de la situación?

¿Relájese y concéntrese qué se dice a usted mismo?

Nota: Las anotas mentalmente que te dices interiormente cuando se desarrolla la película y que voces.

SESION 5 ACTIVIDAD 21

HOJA DE TRABAJO 16

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

Ejercicio lista de creencias limitadoras

Paso 2: Haga un listado de sus creencias

Preguntas Guías: Para Direccionar Creencias Limitantes

Consigna: Identificar las voces internas y anotarlas tal cual.

Puedes localizar esta voz?

Está en su interior o su exterior?

Está a la derecha o a la izquierda? Esta cerca o lejos de usted?

Cuál es la intensidad de la voz es mediana?, fuerte?,

Cuál es su volumen? Alto, medio, bajo?

Quién dice eso? Es usted o alguna otra persona?

A quién pertenece esa voz?

- “No me merezco ser el mejor alumno”
- “Soy torpe y tonto”
- “No lo voy a lograr”

Ejercicio: hay una ficha llena con las creencias limitantes ej: el de la exposición anotar lo que dijo la voz interna se ve que en la hoja se pone en positivo ej: si lo lograre cambiar las creencias limitantes por creencias positivas date un tiempo y en lístalas

Convierte esas creencias limitantes en positivas y escríbelas.

- “Me merezco ser el mejor alumno”
- “Soy inteligente y talentoso”
- “Voy a lograr mi meta”
- Una vez identificado procedemos a modificar la pauta:
- Modificación de la pauta:
- Modificar la pauta cambiar la voz, tono, forma, tamaño.(Sistemas representacionales)
- Modificar la voz interior, cambiarla de ubicación, disminuirla.

Fuente (Sarabia, 2015)

SESION 5 ACTIVIDAD 22

HOJA DE TRABAJO 17




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

HOJA DE METACOGNICION

Nombre y Apellidos:

Curso:

¿Qué aprendió durante la sesión?	¿Cómo lo aprendió?	¿Para qué le serviría lo aprendido?	¿Cómo me sentí?
----------------------------------	--------------------	-------------------------------------	-----------------

			 Motivado
			 Mediadame Motivado
			 Desmotivado
Escribir	Escribir	Escribir	Marcar

Fuente (Diaz,2004:58)

SESION 5 ACTIVIDAD 23

HOJA DE TRABAJO 18

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
 CARRERA DE PSICOLOGÍA

DIARIO DE AULA

1. Datos Generales

- Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
 - Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
 - Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
 - Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
 - Fecha(Registra la Fecha)
2. Actividades (Desarrollo de las sesiones, presentación, dinámicas, etc.)
 3. Aprendizaje
 - ¿Qué Aprendimos?
 - ¿Cómo Aprendimos?
 - ¿Para qué nos sirven?
 4. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)
 5. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frente al tema)
 6. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis)

Fuente (Barbera, 1999)



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 24

<p>NOMBRES: Habilidades para hacer Frente al estrés y habilidad de planificación. Ejercicio. “Visualizando el futuro”</p>
<p>OBJETIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar la técnica de visualización y ensayo mental con la finalidad de que los participantes puedan aplicarlas en su desarrollo personal.
<p>MATERIALES: Recursos Humanos.</p>
<p>TIEMPO: 15 min</p>
<p>PARTICIPANTES: 20 estudiantes</p>
<p>DESARROLLO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de las preguntas para visualizar el futuro (hoja de trabajo 19) 2. Entrega la hoja de preguntas guías visualizando el futuro. 3. Consigna: Te pediré que te pongas cómodo(a), escucha mi voz escucha el latido de tu corazón imagina que estas en un sitio bello que escuchas que vez quienes están ahí que ropa usas conéctate con tu corazón de ese lugar donde estas bello precioso recuerda un objetivo que trabajaste en el módulo anterior visualiza un objetivo que quieras lograr alcanzar o elige con alguno de los construidos anteriores alguno que trabajaste en la sesión anterior. <p>Imagina que tienes una pantalla, frente tu yo que estas en un cine empieza un peli es la peli de tu vida mírate a ti mismo en esa pantalla y mira el objetivo que quieres alcanzar inicia la peli imagínate tu como protagonista, identifica el inicio y el fin cómo se desarrolla quienes participan.</p> <p>Preguntas donde estas quien está contigo cómo se desarrolla la peli y como termina la película importante que te visualices haciendo esa tarea que veas los colores, que escuchas que sientes más detalles es momento que te pares de la butaca de espectador y entres a la pantalla y vivas como si fueras el protagonista empieza a vivir la película termina la peli que escuchas que sientes pero si hay algo que te fastidia puedes salir y ponerte de nuevo como espectador termino la película la meta lo lograste que te dices interior mente repite el ejercicio las veces necesarias para acostumbrar a nuestro cerebro para conseguir el éxito.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comentar si ha sido fácil visualizar su futuro. ▪ Reflexionar sobre el impacto que causo en su vida personal.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESIÓN 6



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

ACTIVIDAD 25

<p>NOMBRES: Retroalimentación - Cierre de Sesión</p>
<p>OBJETIVOS:</p>

- Ayudar al estudiante auto regular o dirigir su proceso de lo aprendido.
- Motivar al grupo en el desarrollo de sus actividades
- Estimular la creatividad

MATERIALES: Recursos Humanos.

TIEMPO: 15 min

PARTICIPANTES: 20 Estudiantes

DESARROLLO:

1. Aplicación de la Hoja de Metacognición(hoja de trabajo 18)
2. Entrega la hoja de trabajo 1 a cada estudiante.
3. Consigna: Lea atentamente las siguientes preguntas y responda lo más sinceramente posible las respuestas pueden ser con sus propias palabras.
4. Evaluación:
 - Revisión de la Hoja de Metacognición.
 - Comentar si las preguntas les han parecido difíciles al responder y su opinión de ellas.
 - Reflexionar sobre la importancia de su proceso de aprendizaje
5. Aplicación del Diario de Aula (hoja de trabajo 19)
6. Entrega la hoja de instrucciones para el llenado del Diario de Aula.
7. Consigna: Debe formar dos grupos al cual le deben asignar un representante en cada sesión para que todos participen en el llenado del diario se debe registrar los trabajos realizados, aprendidos y experiencia de cada sesión.
8. Evaluación:
 - Revisión de la Hoja de Diario de Aula.
 - Comentar si les gusto llenar el Diario de Aula.
 - Reflexionar sobre la importancia de cooperación que conllevo el llenado del Diario de Aula.

Fuente (Tintaya 2014:174)

SESION 6 ACTIVIDAD 26

HOJA DE TRABAJO 19

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
CARRERA DE PSICOLOGÍA

VISUALIZANDO EL FUTURO

Consigna: Vas a ser el espectador de una película, te veas a ti mismo en una pantalla en la que tú eres también el protagonista. Haz esta película tan perfecta como te resulte posible. Imagina tantos detalles como puedas

Preguntas Guías: Dirigidas para Visualizar el Futuro

¿Dónde estás?

Rsp.

¿Qué ropas llevas?

Rsp.

¿Quién está contigo?

Rsp.

¿Visualízate a ti mismo haciendo la tarea o meta exactamente cómo quieres hacerla?

Rsp.

¿Utiliza todos tus sistemas de representación. Ve las imágenes con la mayor claridad posible. Escucha los sonidos?

Rsp.

¿Siente los movimientos de tu cuerpo?

Rsp.

¿Imagina que lo hacer realmente. Entra en la pantalla?

Rsp.

Fuente (Sarabia, 2015)

SESION 6 ACTIVIDAD 27

HOJA DE TRABAJO 20




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

HOJA DE METACOGNICION

Nombre y Apellidos:

Curso:

¿Qué aprendió durante la sesión?	¿Cómo lo aprendió?	¿Para qué le serviría lo aprendido?	¿Cómo me sentí?
			 <div data-bbox="1203 674 1362 732" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Motivado</div>  <div data-bbox="1187 1020 1390 1121" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Mediamente Motivado</div>  <div data-bbox="1187 1373 1390 1432" style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">Desmotivado</div>
Escribir	Escribir	Escribir	Marcar

Fuente (Diaz,2004:58)

DIARIO DE AULA

1. Datos Generales

- Nombre del Grupo(Cada Grupo en consenso elige un nombre, el que será utilizado durante todo el Programa)
- Hora de Inicio(Registra la Hora de Inicio de cada sesión)
- Hora de Conclusión(Registra la Hora de Conclusión de cada sesión)
- Tema Central(El tema que se trabaja en cada sesión)
- Fecha(Registra la Fecha)

2. Actividades (Desarrollo de las sesiones, presentación, dinámicas, etc.)

3. Aprendizaje

- ¿Qué Aprendimos?
- ¿Cómo Aprendimos?
- ¿Para qué nos sirven?

4. Anécdota de la Sesión (algún acontecimiento sobre saliente e ilustrativo con respecto al tema abordado)

5. Próximo tema y expectativas (El tema que se tocara la próxima sesión y las expectativas del grupo frente al tema)

6. Tarea (Tareas para la casa, reflexiones, observaciones, análisis.

Fuente (Barbera, 1999)

SESIÓN 7



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

NOMBRES: Dinámica “La Risa” y Aplicación del Pos-test Inventario de Habilidades Sociales.
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Recrear, divertirse y ampliar sus habilidades de expresión corporal. • Conocer las habilidades sociales aprendidas por intervención de programa.
MATERIALES: Recursos Humanos.
TIEMPO: 15 min
PARTICIPANTES: 20 Estudiantes
DESARROLLO: <ol style="list-style-type: none"> 1. Aplicación de la Dinámica “La Risa” 2. Consigna: Se pide a los participantes que se pongan en dos filas una frente a la otra, el orientador tira un círculo con una cara roja y otra azul si cae rojo los integrantes de este equipo deberán hacer reír a el otro con gestos, caras, movimientos chistosos, etc. Los de la otra fila deberán permanecer serios, aquellos que rían cuando deben estar serios, saldrán de la fila. 3. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comentar que les aparecido la dinámica. ▪ Reflexionar sobre que emociones les trasmitió la actividad. 4. Aplicación del Pos-test Inventario de Habilidades Sociales 5. Entrega de la Prueba Inventario de Habilidades Sociales. Consigna: Responda las siguientes preguntas lee detenidamente cada afirmación y luego marque con una X en la columna que corresponda. 6. Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Revisión de resultados obtenidos del pos-test ▪ Comentar que les pareció participar en el programa. ▪ Reflexionar sobre lo aprendido, experiencia sobre la participación del en el programa para habilidades sociales.

ACTIVIDAD 29

Fuente (Tintaya 2014:174)