

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



TESIS DE GRADO

**LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL INCREMENTO DE NIVELES DE
AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA**

POR: ALEGRIA LEON WILMER
TUTOR: MSc. MARCOS FERNANDEZ MOTIÑO

LA PAZ - BOLIVIA

Junio, 2022

DEDICATORIA

El presente trabajo es dedicado con amor y agradecimiento a mis padres, quienes con su trabajo y esfuerzo me brindaron el apoyo incondicional en mi formación académica.

A mis hermanos y mi sobrina quienes con su compañía me alientan en mi superación.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por brindarme las oportunidades para mi formación y mi desempeño académico.

A mi tutor y tribunales, por la orientación y guía, durante la investigación, a quienes expreso mi profunda admiración y agradecimientos.

A la carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Andrés, por la apertura de sus aulas en el proceso de formación, donde pude coincidir con docentes a quienes expreso mi admiración.

A mis amigos y compañeros de la universidad, por brindarme su compañía en cada etapa de mi vida universitaria.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	I
--------------------	---

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1. Área Problemática.....	4
3. Objetivos.....	11
3.1. Objetivo general.....	11
3.2. Objetivos específicos.....	11
4. Hipótesis	12
5. Justificación.....	12

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. Violencia.....	16
1.1. Tipos de violencia.....	17
1.1.1. Tipologías de violencia desde el enfoque de la ley boliviana.	17
1.1.2. Tipologías de violencia desde el enfoque contra niños, niñas y adolescentes.	22
1.1.3. Tipología de violencia desde el enfoque de la violencia directa, estructural y simbólica.	24
1.2. Ámbitos donde se ejerce violencia.....	25
1.3. Factores precipitantes	25
2. Víctimas de violencia	26
2.1. Vulnerabilidad.....	26
2.2. Afección a víctimas tras sucesos de violencia.....	27
2.3. Atención a víctimas de violencia	28
3. Autoestima.....	30
3.1. Formación de la Autoestima.....	31
3.2. Componentes de la autoestima	33
3.3. Áreas de la Autoestima	34
3.4. Niveles de autoestima.....	34
3.5. Importancia de la autoestima	36
4. Habilidades sociales.....	37
4.1. Modelos de aprendizaje	38

4.2.	Componentes de las habilidades sociales	41
4.2.1.	Componentes conductuales.	41
4.2.2.	Los componentes cognoscitivos	42
4.2.3.	Componentes fisiológicos	43
4.3.	Clasificación de las habilidades sociales	43
5.	Implicancia de las habilidades sociales en la autoestima	47

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1.	Tipo y Diseño de Investigación	50
1.1.	Tipo de investigación	50
1.2.	Diseño de investigación	50
2.	Variables	50
3.	Definición de variables	51
3.1.	Habilidades sociales.....	51
3.2.	Autoestima	51
4.	Operacionalización de Variables	51
5.	Delimitación de la Investigación	54
5.1.	Delimitación temática	54
5.2.	Delimitación del espacio.....	54
5.3.	Delimitación de sujetos.....	54
5.4.	Delimitación temporal.....	54
6.	Población.....	55
7.	Muestra	55
8.	Técnicas e instrumentos de investigación.....	56
9.	Procedimiento	58

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

1.	Resultados sobre los datos generales de la muestra.....	62
2.	Resultados del objetivo N° 1 y N° 3. Niveles de autoestima mediante la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith en Pretest y Postest	64
2.1.	Resultados Individuales de las Puntuaciones y Medias, del Inventario de Autoestima de Coopersmith en Pretest y Postest	66
3.	Resultado del objetivo N° 2. Elaboración de un programa basado en las Habilidades Sociales.....	90

4. Resultado del objetivo N° 4. Valoración de la efectividad del Programa de Habilidades Sociales Análisis mediante el estadístico de la Prueba T.....	91
4.1. Resultados del análisis de prueba de normalidad, Kolgomorov-Smirnov	91
4.2. Resultados de la Prueba T, para la comprobación de la hipótesis de investigación.	92
.....

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. Conclusiones	95
2. Recomendaciones	97
Bibliografía.....	98

INTRODUCCIÓN

Los índices de violencia en la actualidad según reportes, informes que brindan las autoridades, medios de comunicación; televisivos, radiales, redes sociales entre otros, muestran un incremento considerable en los últimos tiempos. De los distintos tipos de violencia en general predominan principalmente en esta lista, la violencia física, sexual (violencia sexual comercial), emocional o psicológica.

La última mencionada puede incluso encontrarse o manifestarse consecuentemente en cualquier tipo de violencia suscitada, puesto que los agresores tienden a desvalorizar a las personas, hacerle sentir menos que él para que por último puedan cometer los actos violentos llegando inclusive a quitar la vida de la víctima.

La desvalorización hacia las personas puede estar implicada en la disminución de niveles de autoestima, este factor afectaría directamente a distintos ámbitos de la vida, ya sean protectores o resilientes. Puesto que la víctima presenta impresiones, sentimientos, valoraciones de sí mismas negativas, llegando a sentirse inferior a los demás, rompiendo vínculos sociales, generando sentimientos de minusvalía y desesperanza.

Bajo estas premisas es que la presente investigación formula incrementar los niveles de autoestima en adolescentes víctimas de violencia en el Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita, a través de la elaboración y posterior ejecución de un programa basado en las habilidades sociales, planteando de ese modo una propuesta con metodologías dinámicas y vivenciales.

Se propone este tipo de investigación, debido a que las habilidades sociales presentan componentes que afianzan la confianza en las personas, así mismo permiten el aprendizaje para relacionarnos exitosamente con el entorno, además de fortalecer las habilidades intrapersonales.

De esta forma: en el Capítulo I se plantea el problema de la situación real de adolescentes, víctimas de violencia en Bolivia, así mismo se puntualiza la importancia de tratar el tema de la autoestima mediante las habilidades sociales.

En el Capítulo II se refiere de forma teórica, los aspectos más relevantes que involucra la presente investigación, dando inicio con la descripción, definición de conceptos relacionados a las víctimas de violencia. Seguidamente se definen conceptos en relación a la autoestima y finalmente a las habilidades sociales.

En el Capítulo III se desarrolla la metodología con la que se desarrolló la investigación, en el cual se describe el tipo y diseño de investigación, mismo que responde a un estudio explicativo del tipo pre experimental. Debido a que explica la influencia que se tiene desde la variable habilidades sociales y su incidencia en la variable autoestima. Se describe también la delimitación de la investigación, especificaciones de la población y muestra seleccionada, por último, se detallan los instrumentos empleados en el estudio y se puntualiza el procedimiento guía de la investigación.

En el Capítulo IV se muestran los resultados alcanzados tras la ejecución del programa, en el mismo se analiza el logro de los objetivos y el alcance de la propuesta que pretende la investigación al igual que su impacto.

Finalmente, en el Capítulo V se presenta de manera concreta y específica las conclusiones a las que se arribó, tras el desarrollo de la investigación, tomando en cuenta aspectos particulares que se presentaron en el trayecto, gracias a ello se llegan a presentar recomendaciones necesarias para posteriores estudios.

Así también se añade, un conglomerado de anexos que muestran de manera concreta, el proceso desarrollado en la investigación y el correspondiente programa desarrollado para su aplicación.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1. Área Problemática

El incremento de violencia en el país, requiere de mayor atención desde el abordaje de distintas ciencias humanas, pues es importante conocer los factores precipitantes y los factores que pueden ser protectores de estos sucesos, para poder proponer, construir nuevas redes o políticas que brinden especial atención a este tipo de sucesos donde los principales afectados son mujeres, niños, niñas entre los que encabezan la lista de víctimas. Partiendo de la lógica de los hechos de violencia, existen en ellos agentes participantes entre los cuales se encuentran los agresores y víctimas principalmente.

La presente investigación se enfoca principalmente en la víctima, indagando y proponiendo una solución alternativa para la prevención y atención de estos hechos de violencia.

En Bolivia en la gestión pasada 2020, tras la crisis sanitaria que zozobra al mundo y las distintas medidas de confinamiento y prevención del Covid 19, se registra hasta el mes de septiembre una cantidad de 24000 hechos de violencia y/o delitos vinculados a la ley 348, así mismo se tiene registro de 125 feminicidios reportados hasta la fecha según la fiscalía general del estado¹.

Así mismo otro delito que se pone en relieve en los últimos años es la violencia sexual comercial contra los niños, niñas y adolescentes el cual según la Defensoría de la Niñez y Adolescencia (s.f.) cada 15 segundos un niño es abusado². Por otro lado, con relación a los datos la Fundación Munasim Kullakita el 2011 realiza un estudio en la ciudad de El Alto donde se registran 250 casos de violencia sexual comercial.

Como se podrá evidenciar los casos de violencia dentro la sociedad es alarmante, mismas que no se reducen a una sola tipología, sino que van migrando a otras formas de agresiones

¹ Saravia L.H. (11 de noviembre de 2020). En cuarentena, la casa fue la condena de muchas mujeres. Violentadas en cuarentena. <https://violentadasencuarentena.distintaslatitudes.net/portfolio/bolivia/>

² Paredes, R. (02 de marzo de 2020). Violencia sexual comercial: el monstruo invisible que devora niños/as y adolescentes. Los Tiempos. <https://www.lostiempos.com/especial-multimedia/20200302/violencia-sexual-comercial-monstruo-invisible-que-devora-ninosas>

que vulneran los derechos humanos, con alta magnitud en los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Ante ello el país cuenta con normativas, leyes que tienen el objetivo de proteger la integridad de la población en general centrándose prioritariamente en mujeres, niños, niñas y adolescentes. Entre ellas se encuentran artículos que se preestablecen en la Constitución Política del Estado, la ley 348 para Garantizar a la Mujer una Vida Libre de Violencia, la Ley 548 Código Niña Niño y Adolescente, Ley Integral Contra la Trata y Tráfico de Personas 263, de cuya ley con fines de investigativos se enfatiza en el artículo 322 misma que hace referencia a la violencia sexual comercial. Todas las anteriores tienden a ser más ejercidas por el orden judicial, las cuales son expuestas a continuación:

*Constitución Política del Estado*³: En el mismo mediante los artículos suscritos se busca brindar garantías a los derechos humanos de las personas, en especial de los niños, niñas y adolescentes, puesto que dentro de la sociedad los mismos se encuentran en cierta vulnerabilidad para sufrir violencia física, sexual o psicológica.

*Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia ley 348*⁴: La ley busca la garantía de los derechos humanos en las personas, pero en especial de las mujeres a no sufrir violencia física, sexual o psicológica. En la ley se establecen mecanismos, políticas de prevención, atención, protección y reparación a mujeres en situación de violencia.

*Ley 548 Código niño, niña y adolescente*⁵: La ley tiene como finalidad el garantizar el cumplimiento pleno y objetivo de los derechos del niño, niña y adolescente para su

³ Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia [Const.] (2009). https://www.mindef.gob.bo/mindef/sites/default/files/Constitucion_2009_Orig.pdf

⁴ Defensoría del Pueblo (2014). Ley para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia N° 348. Artes Gráficas, Oruro.

⁵ Asamblea Legislativa Plurinacional. (17 de julio del 2014) Código niño, niña y adolescente. [Ley 548 de 2014].

desarrollo integral. Así mismo la ley hace hincapié en prevalecer el interés superior del niño, niña y adolescente, ante situaciones adversas.

Ley integral contra la trata y tráfico de personas, 263⁶: La ley tiene como objetivo combatir la trata y tráfico de personas, así mismo garantizar los derechos fundamentales de las víctimas mediante medidas de prevención, protección, atención y sanción a quienes incurrieren en los delitos tipificados. Dentro de la ley se subraya el artículo 322, cual hace referencia a la violencia sexual comercial, mismo que es un delito donde existe la comercialización sexual de niños, niñas y adolescentes menores a 18 años de edad, bajo pagos o promesas de pago en dinero o especie.

Tras mencionar las leyes y los artículos más referentes a la investigación, se puede observar que en el País se cuenta con amplias normativas para sancionar los delitos contra los derechos humanos y en especial de mujeres, niños, niñas y adolescentes. De las leyes mencionadas emergen algunos protocolos de atención e intervención en situaciones de violencia, los cuales brindan pautas generales de atención y acogimiento a víctimas, explicando; los delitos, las tipologías, los protocolos de intervención frente a la situación y las consecuencias generadas en las víctimas. Sin embargo, ante la existencia de estos protocolos referentes a las leyes, se observa que los mismos únicamente son explicativos y no se visibilizan trabajos determinados para el abordaje en la atención al daño generado en las personas, por ejemplo, en la restauración del ámbito psicológico, donde un componente principal muy afectado es la autoestima.

La carencia de modelos o programas enfocados en la atención y/o restauración del daño compromete la predominancia aun del problema, pero por sobre todo compromete el bienestar de las personas, en especial de las mujeres, niños, niñas, adolescentes quienes son las principales víctimas, pues las y los mismos tras sufrir o encontrarse en un ambiente donde sus derechos son vulnerados, son afectados física y emocionalmente, desestabilizando principalmente la salud mental y/o psicológica, así lo menciona Unicef

⁶ Asamblea Legislativa Plurinacional. (31 de julio del 2012) Ley integral contra la trata y tráfico de personas. [Ley 263 de 2012].

(2019) en la cartilla enfocada en derechos de niños, niñas y adolescente: La violencia contra los NNA tiene severas consecuencias sobre su presente y futuro. Las víctimas quedan expuestas a sufrir daños físicos y psicológicos, problemas emocionales y cognitivos de corto y largo plazo, con consecuencias en su salud física, mental y emocional.

Por otro lado, tras abordajes en víctimas de violencia realizados en distintos otros países como Republica Dominicana el Ministerio de Salud Pública del mismo en el año (2017) sugiere: El impacto en los niños, niñas y adolescentes incluye alteraciones en su desarrollo y deterioro de su salud física y mental, lo que repercute en su vida adulta en trastornos de conducta y estilos de vida que predisponen a enfermedades crónicas y a la replicación de la violencia.

Como se puede evidenciar las situaciones de violencia trae consigo consecuencias muy desfavorables en la persona, muchos de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos son víctimas a diario de ello, Cieza, C. (2016) menciona que: La OMS reporta que alrededor de 1 millón de niños y adolescentes mueren cada año por causa de traumatismos y de la violencia. Así mismo las víctimas principalmente de abuso sexual infantil tienen el doble de probabilidades de desarrollar cuadros depresivos y cuatro veces más probabilidades de protagonizar intentos de suicidio.

Tras conocer algunas consecuencias y problemática sobre la salud mental en actos de la violencia es importante conocer aquellos factores de vulnerabilidad que pueden encontrarse en aquellas personas que llegan a considerarse víctimas y expuestas a situaciones de riesgo, para tener un abordaje más centrado en la temática de atención e intervención sobre los mismos.

Según el informe mundial sobre derechos humanos IMDH, 2014, citado por IDHES (2016): la vulnerabilidad humana hace alusión a la probabilidad de que una persona sufra el deterioro de sus capacidades u opciones de vida debido a amenazas o adversidades. (p.17). También propone dos tipos de vulnerabilidad humana; los elementos estructurales que vienen siendo las oportunidades y condiciones que se tiene en la sociedad como

infraestructuras, economía entre otros y por otro lado la vulnerabilidad relacionada al ciclo de la vida la cual hace alusión a que el ser humano transita por distintas etapas de la vida en los cuales va desarrollando capacidades como la fortaleza, estima hacia uno mismo, con los cuales va generando habilidades para dar respuesta inmediata a adversidades y amenazas como la violencia. Al no desarrollar estas características propias de uno mismo, como lo es la estima, denominado de mejor manera como autoestima, la persona puede encontrarse desprotegida frente a posibles situaciones de violencia por parte de los agresores.

La autoestima para Gomez, Y., Mantilla, N. (2018) está relacionada con la probabilidad de que una mujer sea víctima o no de violencia de pareja, el mismo autor cita a Branden (1995) quien refiere que el nivel de autoestima puede influir en las relaciones interpersonales con amigos, familia o cónyuges; esta puede ser positiva, en cuanto a la flexibilidad de pensamiento que se posea y la adaptación y afrontamiento a nuevas experiencias; y negativa relacionada al temor a lo nuevo y al comportamiento hostil de otros.

Gomez, Y., Mantilla, N. (2018) explica que en los países de México, España, Perú, Cuba y Colombia, realizaron investigaciones sobre la relación entre la autoestima y la violencia de pareja; donde se aplicaron la Escala de Rosenberg en mujeres que han sido víctimas de violencia de pareja, como resultado del mismo se halló que presentan un nivel bajo de autoestima, teniendo una relación estadísticamente significativa con el maltrato, es decir entre menor autoestima es mayor la probabilidad de ser maltratadas por su pareja.

Las repetidas descalificaciones y agresiones psicológicas del agresor van generando en la mujer una autoevaluación negativa, así mismo el aislamiento social que acompaña a la mayoría de situaciones de violencia, priva a la mujer de contactos y relaciones sociales que le permitan mejorar esa autoimagen. Este nivel de autoestima relativamente bajo se refleja una sensación de fracaso personal, unida a una visión negativa del mundo Lafuente, E. (2015, p. 18).

Por tanto la baja autoestima puede generar dificultades en las personas de controlar los conflictos externos pero principalmente sus propios conflictos, pues la misma mantiene una imagen desvalorizada, poco reconocida y legitimada, lo cual le provoca inseguridad, conductas de sumisión, incapacidad de manejar las relaciones intra e interpersonales llegando a asumir la responsabilidad en sucesos de violencia, así lo refleja Vásquez, et al. (2017), en la investigación sobre autoestima y violencia de pareja, donde se evidenció que las mujeres que son víctimas de violencia presentan dependencia emocional debido a que se les dificulta dejar a sus parejas ya que surge una necesidad extrema de afecto; por lo cual al tener la autoestima baja hay mayor aceptación y adaptación a situaciones de violencia. (Gomez, Y., Mantilla, N. 2018, p. 3). Lopez., et al (2006) refiere que en las características de personalidad de las mujeres víctimas de violencia se encuentra la sumisión, lo mismo hace que asuman la responsabilidad del comportamiento agresivo de la pareja.

Es entonces la importancia de trabajar y fortalecer la autoestima en las personas víctimas de violencia y en personas que pueden encontrarse en vulnerabilidad ante la violencia.

El fortalecimiento de la autoestima brindará a la persona mejores condiciones de vida en cuanto a su relación intrapersonal, como con la relación con miembros de su entorno, todos estos factores coadyuvarán en la consolidación de mayor confianza consigo misma, consolidando pasos importantes para el empoderamiento personal. Así lo refleja Lagarde, M. (2000) citado por (Lafuente, E. 2015) quien menciona que fortalecer la autoestima consiste en lograr el empoderamiento personal, facilitando que cada mujer sea la primera satisfactora de sus necesidades y defensora de sus intereses, y la principal promotora de su sentido de la vida, de su desarrollo y enriquecimiento vital, de sus libertades y de su placer.

La búsqueda, reconocimiento y aceptación de una estima positiva no solo afectará a uno mismo, sino también en base a ello reconocerá y consolidará relaciones sanas con las demás personas, debido a que todos los seres humanos son parte del medio social.

A través de las relaciones humanas se logra un crecimiento e inserción como persona dentro de este mundo, de las mismas dependen las interacciones con las personas significativas que las rodean. Lupercio, E. (2013) refiere que se puede considerar que la autoestima y las habilidades sociales están estrechamente unidas, ya que aceptarse y valorarse uno mismo es un requisito necesario para relacionarse eficazmente con otras personas, y a la vez, mejorar las habilidades sociales y ser asertivo ayuda a fomentar una buena autoestima (p. 31).

Para Roca, 2005 citado por González, A. (2015), las habilidades sociales:

Son primordiales en nuestras vidas, teniendo en cuenta que: Las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar y también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar. La ausencia de habilidades sociales, nos lleva a sentir frecuentemente emociones negativas como la frustración y la ira y a sentirnos rechazados, desvalorizados o ignorados por los demás. Las personas con pocas habilidades sociales son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como ansiedad o depresión, o a ciertas enfermedades psicosomáticas. Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida, en la medida en que nos ayuda a sentirnos bien y a obtener lo que queremos.

Por lo mencionado anteriormente es importante reflexionar sobre las medidas o alternativas de atención a víctimas. Ante ello se propone la presente investigación como un medio alternativo a brindar atención restaurativa en la estima de la persona, misma tendrá un enfoque desde la terapia cognitivo conductual.

Para Chicchi, C. (2016) la psicología cognitivo-conductual, destaca como uno de los tratamientos que se han denominado como empíricamente validados. Tiene por meta dotar a las personas de habilidades y estrategias para enfrentarse de una manera más eficaz a los problemas o circunstancias difíciles (p.13).

Es así que, mediante la propuesta de terapia alternativa, se contribuye a que las adolescentes, víctimas de violencia puedan consolidar aprendizajes en habilidades

sociales, a través de ellos puedan fortalecer la autoestima, la valía personal y coadyuvar en el empoderamiento personal.

Bajo estas premisas se da a conocer la gran necesidad plantear una nueva propuesta, en este sentido enfocados en la población ya mencionada se propone el programa de Habilidades Sociales, como estrategia técnica de atención e intervención, bajo un enfoque cognitivo comportamental, para incrementar los niveles de autoestima, de forma vivencial, dinámica, grupal y activa, mediante actividades específicas del programa, contribuyendo de esta forma la mejora de la calidad de vida y bienestar de la población.

2. Problema De Investigación

¿De qué manera la ejecución del programa de Habilidades Sociales, contribuye al incremento de niveles de autoestima, en adolescentes víctimas de violencia, entre 13 a 17 años, del Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita?

3. Objetivos

3.1. Objetivo general

Fortalecer los niveles de autoestima mediante la ejecución del programa de Habilidades Sociales, en adolescentes entre 13 a 17 años, víctimas de violencia, del Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita.

3.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de autoestima de los adolescentes y jóvenes, antes de la ejecución del programa de Habilidades Sociales.
- Elaborar un programa basado en las Habilidades Sociales, para el incremento de niveles de autoestima.

- Evaluar los niveles de autoestima que presentan las adolescentes posteriores a la ejecución del programa de Habilidades Sociales.
- Valorar la efectividad del programa de Habilidades Sociales aplicada en el incremento de autoestima.

4. Hipótesis

HI: La ejecución de un programa basado en Habilidades Sociales, contribuye al fortalecimiento de la autoestima, en adolescentes víctimas de violencia, entre 13 a 17 años, del Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita.

HO: La ejecución de un programa basado en Habilidades Sociales, no fortalece la autoestima, en adolescentes víctimas de violencia, entre 13 a 17 años, del Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita.

5. Justificación

La presente investigación permite fortalecer la autoestima a través del programa de Habilidades Sociales. Los argumentos justificativos del enunciado anterior se exponen a continuación:

En la etapa de la adolescencia y juventud correspondería proyectar tiempos de experiencias y aprendizajes positivos en el marco de sus derechos fundamentales contribuyentes en su bienestar, sin embargo, muchas personas durante o con anterioridad a esta etapa del desarrollo viven situaciones de violencia o son expuestos considerablemente a estos. Lo que consigo trae consecuencias principalmente en la salud mental o psicológica, puesto que los sentimientos de desvalorización, minusvalía, afecto negativo hacia uno mismo se apropian de la vida de las personas, llevándolas y exponiéndolas a gran situación de vulnerabilidad.

En tanto la ejecución de diversos programas psicológicos que tienen como objetivo el desarrollo de habilidades sociales no son característicos, mejor dicho, no son enfocados a la población con la cual tiene propósito la presente investigación, por lo tanto, no responden integralmente a las necesidades de atención e intervención.

La violencia para la OMS (2002), es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte. Ante ello la misma Organización refiere que cada año, más de 1,4 millones de personas pierden la vida debido a la violencia⁷ por estos datos y por los datos locales mencionados con anterioridad es muy alarmante el incremento de número de víctimas de violencia en nuestra sociedad, lo cual debe llamar la atención para tomar medidas de prevención, atención y mitigación de nuevas víctimas de violencia en sus distintos tipos.

Por consiguiente, la atención no solo debe estar enfocada en la individual sino también en la colectiva así lo propone Echeburúa, E. (2007) indicando que el tratamiento individual puede resultar ser insuficiente para hacer frente a los problemas interpersonales planteados. Donde explica que también es fundamental la intervención grupal, en el cual se expone los siguientes beneficios: a) romper la resistencia de las víctimas a hablar o canalizar las experiencias traumáticas, desde la desconexión emocional entre lo ocurrido y lo sentido; b) explicar y comentar las consecuencias psicológicas de un hecho traumático, así como señalar la normalidad de las reacciones experimentadas ante un hecho anormal; c) romper el aislamiento a nivel familiar y social, que es consecuencia, a su vez, de la incapacidad para hablar emocionalmente del acontecimiento traumático; d) aprender estrategias de afrontamiento a partir de la experiencia de personas que sufren el mismo tipo de dificultades o problemas; e) adquirir una motivación intrínseca para el cambio y un aumento de confianza en los propios recursos a través de los logros de los demás; y f) ayudar a los demás miembros del grupo, lo cual contribuye a la recuperación de la autoestima. Por otra parte, la pertenencia al grupo puede contribuir a reducir el victimismo o la rabia por el sentimiento de abandono que aparece con frecuencia en este tipo de víctimas.

Es por ello que el propósito de la presente investigación tiene el objetivo de proponer una alternativa mediante un abordaje grupal para el fortalecimiento de niveles de autoestima en adolescentes, víctimas de violencia a través de la elaboración y ejecución de un

⁷ https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/es/

programa basado en el desarrollo de Habilidades Sociales, posibilitando de ese modo la recuperación emocional y autoestima. Por otro lado, la generación de vínculos positivos y la consolidación entornos protectores para los mismos.

La intervención mediante el programa cobra su importancia puesto que tendrá impacto directo en la disminución de daño generado ante la exposición o la vivencia de violencia de la población reflejada, brindado una atención no desde la patología sino desde el abordaje de la salud mental y bienestar emocional.

Así mismo el presente estudio comprende una relevancia social porque a partir de ello se podrá generar una conciencia social respecto a la importancia de la fomentar ámbitos saludables para el fortalecimiento de la autoestima, puesto que, como se mencionó con anterioridad por Gómez, Y., Mantilla, N. (2018) a mayor autoestima menores probabilidades de pasar por situaciones de violencia o estar expuestos a los mismos. Por tanto, con los conocimientos científicos experimentales que se plantean se pretende prevenir nuevos casos de violencia y mitigar los casos ya existentes a través de la atención en la población vulnerable o en posibles situaciones de vulnerabilidad.

El estudio comprende un diseño pre- experimental, de preprueba y posprueba, con un solo grupo de adolescentes a quienes se le administra una prueba previa específica para la medición de autoestima, seguidamente se interviene con el programa de Habilidades Sociales y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo, cuya finalidad es el análisis a partir de la comparación con los resultados iniciales y finales, de ese modo establecer la eficacia de la intervención.

Finalmente, la presente investigación tiene una relevancia practica por cuanto se plantea el programa basado en Habilidades Sociales. Por tanto, la investigación responde a un tipo de estudio explicativo, el cual tiene como objetivo explicar la relación que existe entre las dos variables en su contexto particular, para analizar su vinculación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. Violencia

La violencia es uno de los problemas con mayor envergadura de la sociedad en la actualidad, el mismo puede ser considerado como un problema ya de salud pública puesto que con ella trae consecuencias o problemáticas que van contra los derechos humanos, la dignidad de la persona y la vida misma. Así lo propone Cieza, C. (2016) refiriendo que la violencia es un problema de salud pública por su magnitud, por su impacto y secuelas en la salud física, psicológica y sexual, además dicha problemática podría ser prevenible y erradicable de la sociedad. El mismo autor menciona en su investigación que las o los jóvenes son tanto, receptores como emisores de violencia, o dicho, en otros términos, son víctimas y/o se vuelven victimarios según la situación en la que se encuentren. Bajo la misma línea Hajar, S., (2010) refiere que la violencia “es un fenómeno complejo con graves repercusiones sociales en diferentes ámbitos; entre ellos, puede citarse de manera destacada la salud pública. Paralelamente, es una expresión paradigmática de la desigualdad de género y por ello un asunto de derechos humanos” (p. 11).

Según la conceptualización de la Organización Mundial de la Salud (sf) la violencia es el “uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones” (p. 3).

Para Arévalo, Gupio, Uribe, Velásquez (2000) la violencia en todas sus expresiones se considera como “una forma extrema de negación del derecho individual y es la expresión de los desajustes profundos que existen entre los seres humanos que, finalmente, deterioran la integridad de la personalidad, menoscaba la autoestima, así como la vida emocional afectiva y social” (p. 1).

Como se puede observar la violencia no es una problemática aislada, sino el mismo involucra a distintos agentes de la comunidad o sociedad a quienes tras sufrir

acontecimientos de este tipo dejan secuelas, generan nuevas problemáticas principalmente se produce afectación global en las personas.

1.1. Tipos de violencia

La conceptualización de las tipologías de violencia llevo muchos años de estudio, pues esta problemática tiene características dinámicas dentro de la sociedad así mismo se genera ciertas discrepancias entre las ciencias que tienen por interés el tema, llegando como resultados las siguientes conceptualizaciones:

1.1.1. Tipologías de violencia desde el enfoque de la ley boliviana.

Son consideradas victimas aquellas mujeres que sufran algún tipo de violencia referentes a la Ley integral 348 para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia (Defensoría del Pueblo, 2014; Ley 348, 2013):

- **Violencia Física.** Es toda acción que causa lesiones, daño corporal, interno, externo o ambos, de manera temporal o permanente y se manifiesta con golpes, quemaduras, empujones, agresión con armas, entre otros.
- **Violencia feminicida.** Es la acción de extrema violencia que viola el derecho fundamental a la vida y causa la muerte de la mujer por el hecho de serlo.
- **Violencia psicológica.** Son acciones que desvalorizan, intimidan y buscan controlar el comportamiento y decisiones de las mujeres y se expresa con gritos, insultos, amenazas, humillación, difamación, desvalorización, chantajes, desprecio y otros.
- **Violencia sexual.** Es toda conducta que ponga en riesgo la autodeterminación sexual de la mujer, que amenace, vulnere o restrinja el derecho al ejercicio a una vida sexual libre segura, efectiva y plena, con autonomía y libertad.

- **Violencia mediática.** Es aquella producida por los medios masivos de comunicación a través de publicaciones, difusión de mensajes e imágenes estereotipadas que promueven la sumisión y/o explotación de mujeres, que la injurian, difaman, discriminan, deshonran, humillan o que atentan contra su dignidad, su nombre y su imagen.
- **Violencia contra los derechos reproductivos.** Es la acción u omisión que impide, limita o vulnera el derecho de las mujeres a la información, orientación, atención integral y tratamiento durante el embarazo o pérdida, parto, puerperio y lactancia; a decidir libre y responsablemente el número y espaciamiento de hijas e hijos; a ejercer su maternidad segura, y a elegir métodos anticonceptivos seguros.
- **Violencia contra los derechos y la libertad sexual.** Es toda acción u omisión, que impida o restrinja el ejercicio de los derechos de las mujeres a disfrutar de una vida sexual libre, segura, afectiva y plena o que vulnere su libertad de elección sexual.
- **Violencia simbólica y/o encubierta.** Son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que transmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de las mujeres.
- **Violencia contra la dignidad, la honra y el nombre.** Es toda expresión verbal o escrita de ofensa, insulto, difamación, calumnia, amenaza u otras, tendenciosa o pública, que desacredita, descalifica, desvaloriza, degrada o afecta el nombre, la dignidad, la honra y la reputación de la mujer.

- **Violencia en servicios de salud.** Es toda acción discriminadora, humillante y deshumanizada y que omite, niega o restringe el acceso a la atención eficaz e inmediata y a la información oportuna por parte del personal de salud, poniendo en riesgo la vida y la salud de las mujeres.
- **Violencia patrimonial y económica.** Es toda acción u omisión que al afectar los bienes propios y/o gananciales de la mujer, ocasiona daño o menoscabo de su patrimonio, valores o recursos; controla o limita sus ingresos económicos y la disposición de los mismos, o la priva de los medios indispensables para vivir.
- **Violencia laboral.** Es toda acción que se produce en cualquier ámbito de trabajo por cualquier persona que discrimina, humilla, amenaza o intimida a las mujeres; que obstaculiza o supedita su acceso al empleo, permanencia o ascenso y que vulnera el ejercicio de sus derechos.
- **Violencia en el sistema educativo.** Es todo acto de agresión física, psicológica o sexual cometido contra las mujeres en el sistema educativo regular, alternativo, especial y superior.
- **Violencia política.** Son acciones, conductas o agresiones físicas, psicológicas, sexuales cometidas por una persona o grupo de personas en contra de las mujeres candidatas, electas, designadas o en ejercicio de la función político pública, o en contra de su familia, para acortar, suspender, impedir o restringir el ejercicio de su cargo o para inducirla u obligarla a que realice, en contra de su voluntad, una acción o incurra en una omisión, en el cumplimiento de sus funciones o en el ejercicio de sus derechos.
- **Violencia institucional.** Es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o de personal de instituciones privadas, que implique una acción

discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido.

- **Violencia en la familia.** Es toda agresión física, psicológica o sexual cometida hacia la mujer por el esposo o ex-esposo, conviviente o ex-conviviente, o su familia, hermanas, hermanos, parientes civiles o afines en línea directa y colateral, tutores o encargados de la custodia o cuidado.

Son consideradas víctimas aquellas personas que sufran algún tipo de delitos; referentes a la Ley integral contra la trata y tráfico de personas, 263⁸:

- **Trata de personas.** El delito hace referencia a cualquier medio de engaño, intimidación, abuso de poder, uso de la fuerza o cualquier forma de coacción, amenazas, abuso de la situación de dependencia o vulnerabilidad de la víctima, la concesión o recepción de pagos por sí o por tercera persona realizarse, indujere o favoreciere la captación, traslado, transporte, privación de libertad, acogida o recepción de personas dentro o fuera del territorio nacional, aunque mediare el consentimiento de la víctima, con cualquiera de los siguientes fines:
 - Venta u otros actos de disposición del ser humano con o sin fines de lucro.
 - Extracción, venta o disposición ilícita de fluidos o líquidos corporales, células, órganos o tejidos humanos.
 - Reducción a esclavitud o estado análogo.
 - Explotación laboral, trabajo forzoso o cualquier forma de servidumbre.
 - Servidumbre costumbrista.
 - Explotación sexual comercial.
 - Embarazo forzado.

⁸ Asamblea Legislativa Plurinacional. (31 de julio del 2012) Ley integral contra la trata y tráfico de personas. [Ley 263 de 2012].

- Turismo sexual.
 - Guarda o adopción.
 - Mendicidad forzada.
 - Matrimonio servil, unión libre o de hecho servil.
 - Reclutamiento de personas para su participación en conflictos armados o sectas religiosas.
 - Empleo en actividades delictivas.
 - Realización ilícita de investigaciones biomédicas.
- **Proxenetismo.** El delito hace referencia a quien, mediante engaño, abuso de una situación de necesidad o vulnerabilidad, de una relación de dependencia o de poder, violencia, amenaza o cualquier otro medio de intimidación o coerción, para satisfacer deseos ajenos o con ánimo de lucro o beneficio promoviére, facilitare o contribuyere a la prostitución de persona de uno u otro sexo, o la que obligare a permanecer en ella.
 - **Tráfico de personas.** El delito hace referencia a quien promueva, induzca, favorezca y/o facilite por cualquier medio la entrada o salida ilegal de una persona del Estado Plurinacional de Bolivia a otro Estado del cual dicha persona no sea nacional o residente permanente, con el fin de obtener directa o indirectamente beneficio económico para sí o para un tercero.
 - **Pornografía.** El delito hace referencia a quien procure, obligue, facilite o induzca por cualquier medio, por si o tercera persona a otra que no dé su consentimiento a realizar actos sexuales o de exhibicionismo corporal con fines lascivos con el objeto de video grabarlos, fotografiarlos, filmarlos, exhibirlos o describirlos a través de anuncios impresos, transmisión de archivos de datos en red pública o de comunicaciones, sistemas informáticos, electrónicos o similares.

- **Violencia sexual comercial.** El delito hace referencia a quien pagare en dinero o especie, directamente a un niño, niña o adolescente o a tercera persona, para mantener cualquier tipo de actividad sexual, erótica o pornográfica con un niño, niña y adolescente, para la satisfacción de sus intereses o deseos sexuales.

Así mismo serán consideradas víctimas aquellos niños, niñas y adolescentes a quienes se vulnerase los derechos fundamentales y establecidos en el Código niño, niña y adolescente.

- Derecho a la vida, a la salud y al medio ambiente.
- Derecho a la vida.
- Derecho a la salud.
- Derecho a la salud sexual y reproductiva.
- Derechos de las niñas, niños y adolescentes en situación de discapacidad.
- Derecho al medio ambiente.
- Derecho a la familia.
- Derecho a la nacionalidad, identidad y filiación.
- Derecho a la educación, información, cultura y recreación.
- Derecho a opinar, participar y pedir.
- Derecho a la protección de la niña, niño y adolescente en relación al trabajo.
- Derecho a la libertad, dignidad e imagen.
- Derecho a la integridad personal y protección contra la violencia.

1.1.2. Tipologías de violencia desde el enfoque contra niños, niñas y adolescentes.

Fuente, Ministerio de Salud Pública (2017)

- **Maltrato Físico.** Es cualquier acción no accidental ejecutada por padres, madres o cuidadores que provoque daño físico o enfermedad en menores de edad; o constituya una situación de riesgo. Por motivos culturales, este

tipo de violencia contra niños, niñas y adolescentes es aceptado en algunos países por lo que su detección se hace muy difícil.

- **Abuso sexual.** Es la implicación de niños, niñas o adolescentes en actividades sexuales, para satisfacer las necesidades de un adulto o persona. Puede ser con o sin contacto. Resulta difícil diagnosticar esta clase de abuso, que pasa desapercibida para el equipo de salud debido a que los hallazgos del examen físico son variables e inespecíficos. Empero, la ausencia de signos no descarta el abuso sexual, que incluye desde la presentación de material pornográfico y el toque corporal inapropiado, hasta la penetración efectiva de un niño o una niña.
- **Negligencia.** El concepto describe la insatisfacción de las necesidades básicas de niños, niñas y adolescentes por parte de sus padres, madres o tutores. La negligencia no siempre se presenta con síntomas o signos que conduzcan a la sospecha; pero puede ser detectada mediante el análisis de determinados factores de riesgo psicosocial, abandono u omisión. La negligencia puede ser: física, médica, emocional o educacional.
- **Maltrato psicológico o emocional.** Está caracterizado por un constante maltrato verbal o no verbal hacia niños, niñas o adolescentes con el propósito de atemorizarlos, humillarlos o rechazarlos. Suele incluir prácticas como el insulto, el desprecio, la crítica o la amenaza de abandono; así como el bloqueo de iniciativas de interacción con sus pares por parte de cualquier adulto del grupo familiar.
- **Abandono físico.** Ocurre cuando los padres o tutores delegan totalmente el cuidado de niños, niñas y adolescentes a otra persona, ausentándose físicamente y desentendiéndose de su cuidado y acompañamiento.

- **Síndrome de Munchausen por poder (SMPP).** Es un trastorno caracterizado por la simulación o producción intencionada de síntomas de alguna enfermedad orgánica o psíquica, impuesta a niños, niñas o adolescentes por sus progenitores o cuidadores, especialmente por la madre.
- **Acoso escolar o “bullying”.** El acoso escolar es un tipo de violencia entre pares, caracterizado por el uso repetido y deliberado de agresiones verbales, psicológicas o físicas para lastimar y dominar a otro niño, niña o adolescente, sin provocación previa y con la certeza de que la víctima carece de posibilidades para defenderse.
- **Intoxicaciones provocadas.** La intoxicación no accidental es otra forma de violencia o negligencia cometida a menudo contra niños, niñas y adolescentes. Se trata de un síndrome que puede tener graves consecuencias y que posee una elevada complejidad, por la variedad de manifestaciones clínicas que presenta, la multiplicidad de agentes causales probables y la dificultad para establecer si, en realidad, se trata de un envenenamiento criminal.

1.1.3. Tipología de violencia desde el enfoque de la violencia directa, estructural y simbólica.

Según Galtung (1998) citado por (IDHES, 2016), reconocido autor sobre investigaciones de conflictos de paz, clasifica la violencia en tres tipos:

- **Violencia directa.** La violencia directa es la que se manifiesta de manera más clara, puede ser verbal, física o psicológica.
- **Violencia estructural.** La violencia estructural puede compararse a la parte bajo el agua del iceberg siendo, la parte visible la violencia directa. Se trata pues de la violencia intrínseca de los sistemas sociales, económicos y políticos,

y forma parte de la estructura de las sociedades: desigualdades, exclusiones y explotación son parte de este tipo de violencia.

- **Violencia cultural o simbólica.** La violencia simbólica que alude a aspectos de la cultura que se utiliza para justificar o legitimar los otros tipos de violencia.

1.2. Ámbitos donde se ejerce violencia.

Los ámbitos donde se ejerce las situaciones de violencia pueden ser múltiples, el mismo no es un fenómeno aislado en ciertas instancias o sitios.

El problema de la violencia es proveniente de muchas generaciones anteriores donde el enfoque del patriarcado fue por muchos años predominante, sobreponiéndose a las figuras de equidad e igualdad de género. “La sociedad patriarcal está conformada por diversos contextos patriarcales que promueven múltiples formas y niveles de desigualdad de género” (Frías, S., 2014, p. 18).

Es así que existe una vinculación directa de las representaciones sociales y culturales con respecto al patriarcado, por ello se puede argumentar que los ámbitos donde se ejercen la violencia tienen origen en la cultura e historia de la sociedad, reproduciendo ciertos comportamientos y cogniciones en los ámbitos públicos como la familia, círculo de amigos entre otros y en ámbitos privados como instituciones, escuelas, etc.

1.3. Factores precipitantes

Tras la revisión documentada de investigaciones respecto a los factores o perfiles de los agresores se puede concluir que no existe un perfil de un agresor como tal, sin embargo, es fundamental comprender que los agresores tienen aprendizajes significativos durante su vida, cuyas acciones tras conservarse en la memoria a largo plazo son replicadas en distintos ámbitos y tiempos. Arevalo, et al (2000) cita a Margaret Mead (1961) quien refiere que “la conducta agresiva no correspondía a características innatas, sino más bien a la

educación impartida en los grupos sociales” (p.1). Por lo tanto, al no ser un problema innato dichas conductas pueden ser trabajadas para su erradicación y disminución.

Cieza, C. (2016) sustenta aquellos argumentos refiriendo que el problema de Violencia es de magnitud en la salud pública, el mismo puede ser prevenible y erradicarle.

2. Víctimas de violencia

Tras un suceso de violencia existe una parte muy afectada, la misma hace referencia a las víctimas, quienes pueden corresponder a niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores, en cuanto al sexo más afectado se encuentran mujeres quienes por la visión patriarcal de la sociedad son más vulnerables a sufrir este tipo de situaciones contra la vida.

Entonces en este apartado no solo se hablará de las características o afectación respecto a las víctimas de violencia, sino también se dé la atención a las mismas y la aquella población que se encuentra en vulnerabilidad y riesgo.

2.1. Vulnerabilidad

La vulnerabilidad humana según (Nussbaum, 1995; IMDH, 2014) citado por (IDHES, 2016) es un “concepto filosófico central para comprender la complejidad de los problemas que enfrenta la política pública moderna para proponer soluciones que deriven en el bienestar real de las personas” (p. 17).

Desde el enfoque del desarrollo humano, hace referencia a la fragilidad e incertidumbre de afrontar situaciones conflictivas en la vida, al hablar de ello hacemos referencia a habilidades que son aprendidas para contrarrestar a ciertas situaciones de vulnerables o de riesgo, por lo tanto, no todas las personas se encuentran en las mismas situaciones a ser vulnerables, sino

dependerá de las habilidades que posea para hacer frente a crisis o problemáticas que surjan en el transcurso de la vida.

Por otra parte, Lobo y Castro (2012) citado por (Cacho et al., 2019) “sostienen que las conductas de riesgo son comportamientos, acciones pasivas o activas que ponen en riesgo el buen desarrollo del individuo, originando resultados que dañan su salud, educación y desarrollo, exponiendo su plan de vida” (p. 192).

2.2. Afeción a víctimas tras sucesos de violencia

El daño producido a las víctimas puede hacer referencia a amplias connotaciones que interfieren el bienestar personal, así lo refiere Unicef (s.f.) argumentando que la violencia conlleva todo perjuicio o abuso físico o mental, descuido o trato negligente, malos tratos o explotación, incluido el abuso sexual.

Todas estas manifestaciones pueden tener consecuencias negativas en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes a lo largo de su vida, consecuencias a corto, mediano y largo plazo.

Con referente a la temporalidad algunos casos de violencia pueden pasar de una generación a otra y cuando ello sucede existen más probabilidades de que las personas agredidas vuelvan a ser víctimas del mismo agresor o las mismas víctimas asuman en un futuro el papel del agresor. Según Unicef (2011) citado por (Unicef 2019) “los niños expuestos a la violencia doméstica tienen el doble de probabilidad de convertirse en hombres abusadores; en el caso de las niñas, aquellas que presencian abusos cometidos contra sus madres tienen más probabilidades de aceptar la violencia en el matrimonio que las niñas que provienen de hogares no violentos” (p. 5).

Las consecuencias de la violencia contra niños, niñas y adolescentes son consideradas como riesgos importantes para la salud y representan una carga significativa en el proceso salud-enfermedad en todo el mundo. El impacto en los niños, niñas y adolescentes incluye alteraciones en su desarrollo y deterioro

de su salud física y mental, lo que repercute en su vida adulta en trastornos de conducta y estilos de vida que predisponen a enfermedades crónicas y a la replicación de la violencia.

Así mismo en algunos estudios se evidencia de que las situaciones de violencia pueden generar alteraciones en los sistemas nervioso e inmunitario capaces de ocasionar en la vida adulta trastornos de conducta que culminan en violencia, depresión, tabaquismo, obesidad, consumo indebido de alcohol y/o drogas, prácticas sexuales de riesgo, embarazos no deseados y suicidio. (Ministerio de Salud Pública, 2017, p. 21).

Las víctimas de maltrato o abuso tienden a experimentar pérdida de interés por actividades que antes le gustaba o disfrutaba, lo cual está relacionado con una probable disminución en la autoestima. (Ocampo, L., 2015, p. 148).

Según Arcas (2014) citado por (Lara, E., 2019) La experiencia de maltrato lesiona grave mente la autoestima, genera sentimientos internos de inadecuación, culpa y autorresponsabilidad. Así mismo se menciona que la autoestima y la percepción de sí misma se centrara en desvalorizaciones, sentimientos de minusvalía y desesperanza.

2.3. Atención a víctimas de violencia

Para poder brindar atención a las víctimas de violencia en general, primeramente, es fundamental conocer a la población con la cual se desarrolla el trabajo, sin embargo, este objetivo presenta algunos obstáculos por ejemplo que, no todas las manifestaciones de la violencia en contra de niñas, niños, adolescentes y mujeres se denuncian, lo cual no nos permite visualizar datos con certeza o alta confiabilidad, por tanto, no existen registros que muestren la verdadera dimensión del problema. (Unicef, s.f., p.4).

Ante estas falencias surgidas de la cultura y sociedad se plantean objetivos y/o modelos alternos que puedan brindar la atención necesaria a las personas víctimas de violencia. A continuación, se muestran algunos planteamientos de abordaje en la población de interés.

Echeburúa, E. (2007) plantea que la terapia en víctimas es fundamental el mismo, debe adaptarse a las necesidades específicas de cada paciente, y el objetivo principal es proporcionar alivio inmediato a los síntomas más graves (lo cual puede ser conseguido, a veces, por los psicofármacos), y en cuanto a la sintomatología moderada y leve se debe hacer frente al trauma, restaurando en la víctima el sentido básico de seguridad en el mundo y en las personas y facilitar la reintegración social de la víctima en el contexto comunitario.

El modelo ecosistémico o ecológico de Bronfenbrenner citado por (Ministerio de Salud Pública, 2017), es recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para establecer la naturaleza multicausal y multinivel de este problema de salud. Dicho planteamiento reconoce una amplia gama de factores que incrementan el riesgo de violencia y que contribuyen a perpetuarla o que, por el contrario, ayudan a prevenirla.

Bronfenbrenner propone que una combinación de factores actúa en diferentes niveles, incrementando la probabilidad de que la violencia ocurra, se repita o termine; aunque el resultado dependerá siempre del contexto en el que se verifique la interacción de niños, niñas y adolescentes en el hogar, la familia, la escuela, las instituciones, los lugares de trabajo, la comunidad y la sociedad en su conjunto.

Entonces el modelo de atención propuesto, es un modelo complejo donde intervienen distintos actores que pueden ser considerados como recursos protectores o recursos que ponen en riesgo a la persona, por ello es importante tomar atención en los vínculos que se genera con el entorno en relación a uno mismo, puesto que en ellos se encuentra la posibilidad de encontrarse en una situación de vulnerabilidad o al contrario que los mismos pueden ser agentes protectores en la vida.

Por los argumentos anteriores se comprende que no solo es importante la terapia individual en las víctimas de violencia, sino también es importante centrarse y trabajar de manera conjunta o grupal con el entorno que lo rodea. Finalmente se debe comprender también que la atención brindada no se debe

resumir únicamente a la recuperación emocional y desaparición de la violencia, sino los cambios que lograrán que ciertas metas alcanzadas perduren por un tiempo prologado son las acciones que debe tomar la persona cuales son: llevar una vida independiente personal y social con libertad, protegerse y conseguir el bienestar psicológico que necesita.

A lo anterior Roca y Masip (2011), refieren que un abordaje integral debe involucrar la recuperación en tres dimensiones: la clínica (que incluye la salud psicológica); la social (autonomía de decisión, de tiempo, laboral, económica y de vivienda, red social independiente y de apoyo); y la dimensión relacional y emocional. (Lafuente, E., 2015, p. 18).

Todas estas acciones permitirán un logro de autonomía e independencia libre con vinculaciones seguras en su entorno, pero por sobre todo el bienestar psicológico y autoafirmar la autoestima.

3. Autoestima

La definición conceptual de la autoestima puede tener varias concepciones puesto que es un tema muy estudiado en la actualidad por distintas ciencias sociales, sin embargo, se puede generar ciertos acercamientos entre distintos autores, refiriendo así que la autoestima es un juicio personal acerca de la valía personal, es decir una valoración positiva o negativa, de aceptación o rechazo.

La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo (Ayala, 2018).

Coopersmith (1967) citado por (Caballo, V., Salazar, I., 2018) la define como la evaluación que el individuo realiza y acostumbra mantener con respecto a sí mismo. De cuya evaluación puede surgir las cogniciones de aprobación o desaprobación, por otro lado, los sentimientos que uno mismo tiene para poder observarse como una persona exitosa, valiosa, importante o, todo lo contrario.

Gomez, Y., Mantilla, N. (2018) expone los propuestos por Abraham Maslow en su Teoría de las Necesidades, quien describe la autoestima como aquel deseo del sujeto de buscar la aprobación de terceros en relación con el prestigio, la confianza, la competencia, los logros, la fuerza y el refugio. En ese sentido la autoestima puede ser alta, relacionada con la necesidad de respeto a uno mismo, y baja en relación a la búsqueda de atención y reconocimiento.

En este sentido la autoestima puede estar mayormente vinculado a las competencias, logros, que generan una satisfacción personal. Por tanto, la autoestima se aproxima más a las consecuencias de las actitudes de conación y cognición de la persona lo que generara sentimientos propios de índole positivo.

La autoestima entonces es la manera de verse, identificarse, sentirse, valorarse en uno mismo, de ese modo descubrir todas las potencialidades, habilidades, talentos que se tiene de la propia persona, prestando principal atención, reconociendo y legitimando la manera de pensar, sentir y actuar. (Mounbourquette, 2004).

3.1. Formación de la Autoestima

La autoestima es un concepto, sentimiento que se va desarrollando y transformándose a lo largo de la vida, donde cada etapa y experiencia aporta de mayor o menor manera, ya sea positivamente o negativamente para el desarrollo del mismo.

Papalia, (1994) refiere que en los niños la autoestima no se basa necesariamente en una valoración realista, pero si se pueden realizar juicios en base a las actividades que desarrollan día a día, puesto que la etapa de cognición en la que se encuentra es la preoperacional y operaciones concretas. En cambio, desde la adolescencia en adelante ya se genera el pensamiento lógico, formal donde se puede discernir entre lo bueno y lo malo, ya se hacen evaluaciones moralistas entre lo positivo y negativo, mismas cogniciones son retroalimentadas por su entorno social.

En la infancia Caballero D. (2012) explica fundamentándose en CooperSmith que el proceso de formación de la autoestima inicia a los seis meses del nacimiento, cuando el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. En este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, a través de las experiencias y exploraciones de su cuerpo, del ambiente que le rodea y de las personas que están cerca de él. Posteriormente entre los tres y cinco años el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión relacionado con la autoestima. A la edad de seis años se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse a su medio. En toda la etapa de la niñez, la familia jugara el papel fundamental para el desarrollo sano de la autoestima, porque son quienes facilitaran situaciones y conocimientos para el fortalecimiento y descubrimiento de la valía personal. Es ahí donde cobra gran relevancia el trato con calidad y calidez que se debe brindar de los protectores a los niños y niñas.

A partir de la adolescencia la autoestima va desarrollándose a medida del cruce de hitos o cambios durante los años, así mismo las experiencias presenciadas por la persona serán de gran relevancia en la formación de la autoestima. Alcántara (1993) refiere que la autoestima puede considerarse como un recurso psicológico para ayudar a los adolescentes y jóvenes a superar distintas situaciones críticas o problemáticas que se pasan en estas etapas del desarrollo, las cuales se presentaran por las crisis en relación a la búsqueda y consolidación de la identidad.

Un dato importante que diferencia a estas dos poblaciones, entre niños, niñas con relación a los adolescentes, es que los niños buscaran constantemente la aprobación en los padres, progenitores entre otros, las respuestas de los mismos reforzaran positiva o negativamente la autoestima del niño. En

cambio, en los adolescentes la figura paterna queda desplazada por la búsqueda e importancia en la aprobación y desaprobación del círculo de pares y sociedad en general para el reforzamiento positivo o negativo de la autoestima.

Consiguiendo la aprobación mencionada con anterioridad no se reduce únicamente al juicio de valoración emitido por un tercero, sino también al reconocimiento de las actitudes cognitivas y comportamentales que tenga la persona, por lo tanto, es imprescindible el trabajo sobre tareas y actividades sociales y personales que llenen de satisfacción personal.

3.2. Componentes de la autoestima

Alcántara (2003) citado por (Lagos, E., 2018) señala que para que una persona logre fortalecer eficientemente la autoestima debe tomar en cuenta los siguientes tres componentes:

- **El componente cognitivo.** El cual hace referencia a las ideas, opiniones, percepciones y el procesamiento de la información con respecto a uno mismo, la valoración y concepto que se tiene de la propia personalidad y sobre su conducta. Es el componente de la autoestima que organiza las experiencias pasadas y son usadas para reconocer e interpretar estímulos relevantes en el ambiente social.
- **El componente afectivo.** Conlleva la valoración y juicio, positivo o de negativo de uno mismo. Implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, de lo agradable o desagradable de la persona. Es el juicio de valor sobre las cualidades y características que distinguen y definen a las personas.
- **El componente conativo conductual.** Referido a la tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente, para fortalecer la autoestima.

3.3. Áreas de la Autoestima

CooperSmith (1995) para la fundamentación y desarrollo de su instrumento se enfoca en cuatro áreas: general, social, hogar y escolar. (Sánchez, X., 2016).

- **General.** Esta área consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación a su imagen corporal y cualidades personales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.
- **Social.** Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.
- **Hogar / Padres.** Consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con los miembros del grupo familiar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal expresado en actitudes hacia sí mismo.
- **Escolar.** Esta área consiste en la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar, considerando su capacidad, productividad, importancia y dignidad e implicando un juicio personal.

3.4. Niveles de autoestima

En cuanto a los niveles de autoestima CooperSmith (1967) citado por (Sánchez, X., 2016) expone tres: nivel alto, medio y bajo.

- **Nivel Alto de la Autoestima.** los individuos con autoestima alta se aproximan a las tareas con expectativas de que tendrían éxito y serán bien recibidos, tienen confianza en sus percepciones y juicios, creen que sus esfuerzos los llevarán a soluciones favorables, aceptan sus propias opiniones, creen y confían en sus creaciones y conclusiones y esto les permite sostener sus ideas y puntos de vista cuando hay diferencias de opinión. Este nivel de autoestima también implica independencia social, mayor creatividad, lo cual le conduce a acciones sociales más asertivas adoptando un papel activo en los grupos sociales. La autoestima alta en las personas hace que sean más independientes y más autónomas, así como defender los propios derechos y opiniones, es decir ser asertivos. Por otro lado, las personas con autoestima alta son capaces de percibir situaciones con mayor exactitud y realismo ante los retos que la vida demanda.

En cuanto a las características propias de las personas con este nivel de autoestima se encuentran: la confianza hacia uno mismo, saben que pueden equivocarse y mejorar, expresan lo que piensan y sienten, identifican y expresan sus emociones a otras personas, son muy participativos, no temen a los nuevos retos, son empáticos, creativas, perseverantes, conocen sus debilidades y cualidades, son responsables de sus acciones, no necesitan impresionar a los demás y su autoconcepto es positivo.

- **Nivel Medio de la Autoestima.** La autoestima media posee algunas características positivas y negativas de la personalidad. La autoestima media está ligada a los factores que llevan al desarrollo de una autoestima alta, sin embargo, debe trabajar sobre sus cualidades y capacidades con autoconciencia para evitar una autoestima baja. La autoestima media es como un punto medio del continuo de cualidades que varían entre la autoestima baja y alta.

En cuanto a las características de personas con nivel medio de autoestima se encuentra: la poca tolerancia al rechazo, se centra más en los problemas

que en las soluciones por tanto puede existir fracasos, evitan el cambio, tiene confianza en sí mismas pero las mismas pueden cambiar de un momento a otro, cuando reciben criticas su confianza disminuye, son racionales, aceptan nuevos retos con mucho esfuerzo.

- **Nivel Bajo de la Autoestima.** Proyectan una imagen de inseguridad de temblar secretamente por sentirse inseguro e inadaptado, satisfacer las expectativas de los demás, pero no satisfacer la propia. La impresión general que se tiene de la vivencia de autoestima baja es que la persona sufre una condición crónica de afecto negativo, especialmente sentimientos de inferioridad, falta de merecimiento, soledad e inseguridad. Existe relación entre baja autoestima y propensión a tener dichos sentimientos de inferioridad, pueden desarrollar depresión, sensación de inadecuación, dependencia de drogas, ansiedad y enfermedades psicosomáticas.

En cuanto a las características de personas con nivel bajo de autoestima: se frustran con facilidad, piensan que no pueden ni saben nada, tienen miedo a enfrentarse a nuevos retos, muestran mucha ansiedad lo cual les lleva a situaciones de angustia, son muy pasivos y condescendientes, presentan incapacidad de tomar iniciativas, dificultad en relacionarse, dependen de otras personas, no están satisfechas consigo mismas, no conocen sus emociones, no se expresan fácilmente, tienen temor a ser criticados, no reconocen fácilmente cuando se equivocan, presentan sentimientos de culpa, creen que son feos, se alegran ante errores del otro, no se preocupan por su bienestar, son pesimistas, se consideran poco interesantes y le cuesta lograr metas porque no les gusta esforzarse por miedo a los cambios.

3.5. Importancia de la autoestima

Mruk (1999), menciona la importancia de la autoestima porque las personas presentan una autoimagen positiva de sí mismos, se encuentran en mejor disposición para aprender nuevos conocimientos y no cristalizarse. Posibilita

la superación de las dificultades personales; una persona con autoestima alta, se siente con mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presenten. La creatividad y confianza personal las acompaña en cualquier lugar donde se encuentre. Presentan también una autonomía personal y no dependen de terceros, finalmente toman sus propias decisiones. (Lagos, E., 2018, pp. 23, 24).

Por tanto, la autoestima es un pilar fundamental en la vida puesto que gracias a la consolidación de una autoestima positiva se puede llegar a generar un equilibrio sano en las relaciones intrapersonales como intrapersonales, mismos productos coadyuvaran en el bienestar general y felicidad de la persona.

4. Habilidades sociales

Las habilidades sociales hacen referencia a un conjunto de comportamientos aprendidos por la persona en un contexto interpersonal, el mismo tiene las cualidades de expresar comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes, deseos, pensamientos, ideas, lo que genera respuestas asertivas y apropiadas que facilitan la resolución de problemas. Caballo, (2002) citado por (González, A. 2015, p. 15).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) las habilidades sociales son consideradas como habilidades para la vida, los mismos consisten en un grupo de habilidades y destrezas que permiten relacionarnos con el entorno a partir de ello ir construyendo relaciones solidas que generen bienestar y éxito en distintos ámbitos. Cieza, C. (2016, p. 21).

Tras la búsqueda realizada en conceptualizaciones respecto a las habilidades sociales se tienen grandes acercamientos entre los autores e investigadores para definir a las habilidades sociales como un conjunto de aprendizajes, habilidades que permiten relacionarnos de manera asertiva con el entorno, generando también escenarios de paz y bienestar, por otro lado, el buen manejo de las habilidades sociales producirá también satisfacción personal, aceptando y tratando bien a los problemas.

Es así que Roca, (2005) citado por (González, A. 2015) refiere que las habilidades sociales son primordiales en nuestras vidas, teniendo en cuenta que, las relaciones interpersonales son nuestra principal fuente de bienestar y también pueden convertirse en la mayor causa de estrés y malestar. La ausencia o falta de habilidades sociales en las personas, lleva a sentir frecuentemente emociones negativas como la frustración, ira y a sentirnos rechazados, desvalorizados o ignorados por los demás. Las personas con pocas habilidades sociales son más propensas a padecer alteraciones psicológicas como ansiedad o depresión, o a ciertas enfermedades psicosomáticas. Ser socialmente hábil ayuda a incrementar nuestra calidad de vida, a causa de las sensaciones y sentimientos de bienestar y paz que genera las relaciones con el entorno.

4.1. Modelos de aprendizaje

El aprendizaje hace referencia a la adquisición de conocimientos, mismos que son almacenados en la memoria a corto, mediano y largo plazo, posterior al almacenamiento las personas pueden evocar o reproducir aquellos conocimientos aprendidos o adquiridos. Haciendo referencia a la investigación presente, las habilidades también pueden ser aprendidas y reforzadas por el ser humano para su óptimo desarrollo del mismo.

La teoría de aprendizaje social de Bandura, expuesto por Choquehuanca, S., (2017) sustenta que las habilidades sociales se aprenden a lo largo de la vida, a través de un vaivén entre lo intrínseco y lo extrínseco, para explicar mejor los planteamientos Bandura propone tres procesos que permiten desarrollar conductas:

- **Procesos vicarios.** Refiere a la capacidad que tiene el individuo de aprender a partir de las experiencias de otras personas por la observación, sin necesidad de efectuar contacto o relación directa con la conducta.

- **Procesos autorreguladores.** Hace referencia a la capacidad de autocontrol de la conducta, conforme a la significación que le otorgamos al estímulo y la previsión que hacemos de las probables consecuencias.
- **Procesos simbólicos.** Son los que permiten representar en forma simbólica las imágenes vividas, palabras, etc. Hace posible el actuar, en forma comprensiva y previsor, así mismo permite predecir las consecuencias de las acciones.

Choquehuanca, S., (2017) también explica que Bandura propone que cada individuo tiene su propio esquema y forma de adquisición de conocimientos teniendo siempre en cuenta que los mismos son productos de la dinámica intrínseca y extrínseca del ser humano, es así que plantea otras concepciones del aprendizaje:

- **Aprendizaje por modelamiento.** El modelamiento es un término referido a los cambios conductuales, cognitivos y afectivos que derivan de observar a uno o más modelos significativos para la persona, que enseñan a los observadores cómo comportarse ante una variedad de situaciones por medio de autoinstrucciones, imaginación guiada y autoreforzamiento para lograr ciertos objetivos y otras habilidades de autorregulación.
- **Aprendizaje por observación.** Este tipo de aprendizaje requiere de la activación de los procesos cognitivos como la atención, retención, traducción de la información percibida así también de la motivación, ya sea interna o externa.

Por otro lado, Goldstein A. (1989) citado por (Choquehuanca, S., 2017), plantea un tipo de aprendizaje estructurado, que puede ser desarrollado mediante un adiestramiento psicoeducacional, así mismo valida al modelamiento como técnica efectiva y fiable para aprender nuevas conductas

o reforzar las conductas ya aprendidas. Sin embargo, para que se dé el aprendizaje por modelamiento es necesario captar la atención del observador en las situaciones que se planteen, así como propiciar la retención de esa conducta y, finalmente, para confirmar que hubo aprendizaje, se debe realizar la reproducción de la conducta modelada.

Para Goldstein, el aprendizaje de habilidades sociales comprende un proceso interno es decir las relaciones con uno mismo y el proceso externo el cual se construye con el entorno. Ambos procesos son, efectivamente, visibles en cuanto son utilizados de manera afectiva en el espacio de interacción social.

Sin embargo, tras la exploración de modelos óptimos de aprendizaje, en la presente investigación se tomará como referente el modelo expuesto por Monjas, (2002); Ballester, (2002) citado por (Torres, M., 2014) quienes proponen la siguiente línea de enseñanza aprendizaje:

- **Aprendizaje por experiencia directa.** Las conductas interpersonales se adquieren, o no, en función de las consecuencias (reforzantes o aversivas) aplicadas por el entorno después de cada comportamiento social.
- **Aprendizaje por observación.** Se aprenden conductas como resultado de la exposición ante modelos significativos. La teoría social del aprendizaje defiende que muchos comportamientos se aprenden por observación de otras personas.
- **Aprendizaje verbal o instruccional.** El sujeto aprende a través de lo que se le dice, es decir, a través del lenguaje hablado, por medio de preguntas, instrucciones, explicaciones, etc.
- **Aprendizaje por feedback interpersonal.** Es la retroalimentación recibida por parte de observadores de cómo ha sido el comportamiento, lo que ayuda a la corrección del mismo.

Así mismo se propone que un modelo adecuado para el aprendizaje debe contener en el:

- **Un modelo adecuado.** La elección de un modelo o guía adecuada es fundamental. Para ello es necesario que se tenga cuidado con la población a quien se dirige la guía, tomando aspectos como: edad, sexo, clase social, esfuerzo, etc., de modo que el observador se sienta identificado con él.
- **Valorar aspectos positivos.** Reducir el uso de la recriminación para corregir los déficits en habilidades sociales. Es importante valorar otras conductas alternativas. El mantener una actitud positiva ante cualquier logro permitirá generar un ambiente de mayor confianza. Permitir realizar conductas, aunque en un principio no se haga bien.
- **Facilitar el entrenamiento de un pensamiento divergente.** Existe tendencia a buscar una única solución a los problemas, cuando las soluciones pueden ser diferentes y múltiples, por tanto, mientras se practica el proceso de enseñanza aprendizaje es importante es fundamental reflexionar sobre otras alternativas a la cristalización del pensamiento.
- **Proporcionar ocasiones facilitadoras de habilidades sociales.** Se trata de ofrecer experiencias variadas que posibiliten la puesta en marcha de las habilidades sociales, así como ejercicios vivenciales, rol playing, entre otros.

4.2. Componentes de las habilidades sociales

Caballo (2007) citado por (Lagos, E., 2018) manifiesta que las habilidades sociales están conformadas por tres componentes: conductuales, cognoscitivos y fisiológicos.

4.2.1. Componentes conductuales.

Los componentes conductuales están constituidos por: componentes no verbales, paralingüísticos y verbales.

- **Componentes no verbales.** Se encuentran relacionados a aquellos signos como: la mirada, la sonrisa, los gestos, la expresión facial, la postura, la expresión corporal, la distancia, la proximidad, la apariencia personal, etc.
- **Componentes paralingüísticos.** En este componente se considera principalmente a la voz: donde se enfoca el su tono, claridad, velocidad, timbre; tiempo del habla, perturbaciones del habla y fluidez del habla, entre otros.
- **Componentes verbales.** Son contenidos relacionados al contenido general del habla como: peticiones de nuevas conductas, contenido de anuencia, contenido de aprecio, auto revelaciones, refuerzos verbales, humor, verbalizaciones positivas, claridad, etc.

4.2.2. Los componentes cognoscitivos

Los componentes cognoscitivos se encuentran en relación a las situaciones y el ambiente influyen en los pensamientos, sentimientos y acciones de todos los individuos. Todas las personas se encuentran en ciertas situaciones y evitan otras, es decir se deja afectar por las situaciones, pero también afecta a lo que está pasando. Es en esta interacción donde intervienen los procesos cognoscitivos en el que se percibe, construye y evalúa las situaciones y los acontecimientos y se construye a través de ello nuevos conocimientos. Entre los componentes cognoscitivos se tiene encuentra esencialmente las habilidades cognitivas, estrategias de codificación, expectativas, valores subjetivos a los estímulos y sistema y planes de autorregulación.

4.2.3. Componentes fisiológicos

Al hablar de componentes fisiológicos se hace referencia a todo aquello relacionado con el propio organismo en respuesta a la interacción social que se vaya a tener como, por ejemplo: el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, el flujo sanguíneo, las respuestas, activación de las glándulas sudoríparas, entre otros.

4.3. Clasificación de las habilidades sociales

Goldstein (1989), citado por (Choquehuanca, S., 2017) expone seis grupos de habilidades sociales:

Grupo I - Habilidades sociales básicas

Las habilidades que se encuentran en este grupo son los primeros hábitos que se adquieren y se aprenden desde los primeros años de vida, estas son necesarias para lograr la adaptación a la sociedad, cuales son:

1. Escuchar
2. Iniciar una conversación
3. Mantener una conversación
4. Formular una pregunta
5. Dar las gracias
6. Presentarse
7. Presentar a otras personas
8. Hacer cumplidos

Grupo II - Habilidades sociales avanzadas

Estas habilidades permitirán adquirir conocimiento y responsabilidad de las acciones que se realiza, lo que está estrechamente relacionado con la autoestima de cada individuo. Entre ellos por ejemplo se encuentra la capacidad de: consensuar, actuar cordialmente, aceptar reglas, permitir ayuda,

disculparse, cumplir disposiciones y horarios con las competencias necesarias para interactuar, no sólo dentro del ámbito académico sino también laboral, los cuales se presentan en el siguiente orden:

9. Pedir ayuda
10. Participar
11. Dar instrucciones
12. Seguir instrucciones
13. Disculparse
14. Convencer a los demás

Grupo III - Habilidades Relacionadas con los sentimientos

En este grupo de habilidades se desarrollan las capacidades de: identificar, discriminar, analizar, reconocer, proponer, imaginar, planificar, elaborar, argumentar y asumir, los propios sentimientos como también reconocer los sentimientos ajenos. Las habilidades que pertenecen a este grupo son:

15. Conocer los propios sentimientos
16. Expresar los sentimientos
17. Comprender los sentimientos de los demás
18. Enfrentarse con el enfado del otro
19. Expresar afecto
20. Resolver el miedo
21. Auto-recompensarse

Grupo IV - Habilidades sociales alternativas a la agresión

Este grupo de habilidades está relacionado al crecimiento personal para enfrentar asertivamente los problemas con el entorno. La adquisición de estas habilidades facilitará la convivencia con los demás, mediante la participación en los grupos sociales a los cuales se pertenece. Permiten desarrollar relaciones de intercambio y afecto, canalizar emociones y resolver problemas desde una actitud pacífica, a través de la palabra y el autocontrol. Cuales son:

22. Pedir permiso
23. Compartir
24. Ayudar a los demás
25. Negociar
26. Emplear el autocontrol
27. Defender los propios derechos
28. Responder a las bromas
29. Evitar los problemas con los demás
30. No entrar en peleas

Grupo V - Habilidades para hacer frente al estrés

Este grupo de habilidades posibilita el control de las emociones, teniendo como resultado mayor tolerancia ante las frustraciones, control del enojo y manejar mejor el estrés. Tener desarrolladas estas habilidades ayudará a evitar la ansiedad en situaciones difíciles, potenciar la capacidad para resolver problemas, rendir con mayor eficacia y mejorar la autoestima, ayudarán a mantener una madurez efectiva, permitiendo así responder con

éxito a las presiones y tomar distancia para resolver dificultades, sin perder la calma. Estas habilidades son presentadas en el siguiente orden:

31. Formular una queja
32. Responder a una queja
33. Demostrar deportividad después de un juego
34. Resolver la vergüenza
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado
36. Defender a un amigo
37. Responder a la persuasión
38. Responder al fracaso
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios
40. Responder a una acusación
41. Prepararse para una conversación difícil
42. Hacer frente a las presiones del grupo

Grupo VI - Habilidades De Planificación

Estas son habilidades que comprenden la participación crítica y creativa en la toma de decisiones, en la perseverancia y el sentido de la organización. Disponer de estas habilidades permitirá organizar el tiempo, proyectarse, adoptar perspectivas múltiples, tomar decisiones y desempeñar tareas en equipo. Ayudan a organizar, adecuadamente, la información y las experiencias personales para plantear un objetivo, trazar un plan para alcanzarlo y tomar las decisiones oportunas que conduzcan hacia él. Este grupo de habilidades está conformada por:

43. Tomar decisiones
44. Discernir sobre la causa de un problema
45. Establecer una meta
46. Determinar las propias habilidades
47. Recoger información
48. Resolver los problemas según su importancia
49. Tomar una decisión
50. Concentrarse en una tarea

5. Implicancia de las habilidades sociales en la autoestima

Desde que la persona llega al mundo es un ser social, donde el mundo en la actualidad se encuentra inmerso en las redes sociales cuales pueden contribuir en el mejor de los casos o por lo contrario pueden generar ciertos daños en la persona, de ahí la importancia que tiene establecer y mantener relaciones sociales puesto que serán consideradas como redes subjetivas en el cual el individuo es participe. Ser habilidosos socialmente facilita y mejora las relaciones interpersonales, así mismo aumenta la probabilidad de conseguir aquellas cosas que queremos u objetivos que planificamos cuando interactuamos con los demás. Por tanto, las habilidades sociales influyen de manera directa y positiva en la autoestima de la persona, haciéndola más estable emocionalmente y por ende, más feliz.

Así lo asevera Torres, M., (2014) quien menciona que “el fomento de las relaciones interpersonales da lugar a una mejoría de la autoestima, obteniendo una felicidad y tranquilidad por parte del sujeto”. No obstante, cuando el comportamiento es social es incompetente, trae consigo una serie de consecuencias negativas tales como: baja aceptación social o rechazo social, desajustes psicológicos problemas emocionales, académicos y comportamiento antisocial. Por consiguiente, su incorrecto

funcionamiento social puede desencadenar en efectos perjudiciales tanto para nuestra salud como para nuestro desarrollo como personas sociales.

Por ello el entrenamiento, adquisición o reforzamiento de las habilidades sociales están orientados a ampliar los repertorios de conducta que tienen los sujetos, lo que conlleva el desarrollo de habilidades nuevas y conductas alternativas. (Torres, M., 2014, p. 46).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. Tipo y Diseño de Investigación

1.1. Tipo de investigación

La presente investigación corresponde al tipo de investigación explicativo puesto que se centra en explicar la relación entre dos o más variables. Así mismo los estudios explicativos van más allá de la descripción conceptual de los fenómenos, por el contrario, están dirigidos a responder las causas de fenómenos o eventos en el ámbito social. Hernández, et al. (2014)

1.2. Diseño de investigación

La presente investigación se desarrolló desde el diseño pre experimental, de preprueba y posprueba de un solo grupo. Donde se administra a la población; una preprueba previa al estímulo o tratamiento y posteriormente una posprueba. Hernández, et al. (2014).

El diseño se diagramaría de la siguiente manera:

G O₁ X O₂

Y en el caso particular de la investigación, el diseño consiste en:

- La administración de la preprueba específica para la medición de niveles de autoestima.
- Administración o implementación del programa de habilidades sociales.
- Y la administración de la posprueba para la medición de los niveles de autoestima.

2. Variables

- ✓ **Variable Independiente (VI):** Habilidades sociales
- ✓ **Variable dependiente (VD):** Autoestima

3. Definición de variables

3.1. Habilidades sociales

Las habilidades sociales son aquellas capacidades y comportamientos que permiten a una persona actuar de manera inteligente en el ámbito social. Así mismo estas habilidades y capacidades permiten el contacto y la solución de problemas de índole interpersonal. (Goldstein, 1980).

3.2. Autoestima

La autoestima es la evaluación que el individuo realiza y acostumbra mantener con respecto a sí mismo. De cuya evaluación puede surgir las cogniciones de aprobación o desaprobación, por otro lado, hace referencia a los sentimientos que uno mismo tiene para poder observarse como una persona exitosa, valiosa, importante o, todo lo contrario. (Coopersmith, 1967).

4. Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	TÉCNICA	INSTRUMENTO
HABILIDADES SOCIALES	Habilidades sociales básicas	Sesión 1 (Habilidades para la comunicación asertiva, tipos de comunicación) Sesión 2 (Habilidades para iniciar, mantener y concluir la comunicación, exteriorizando lo que uno piensa y siente)	-Taller vivencial -Dinámicas de grupo -Técnica narrativa	Programa de habilidades sociales
	Habilidades sociales avanzadas	Sesión 3 (Relaciones interpersonales y su		

		vinculación con la satisfacción personal)	
	Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos	Sesión 4 (Reconocimiento de los propios sentimientos y el del otro a través de la empatía) Sesión 5 (Fortalecimiento de la valía personal a través de la exploración y construcción de la autoestima)	
	Habilidades sociales alternativas a la agresión	Sesión 6 (Habilidades de relaciones interpersonales para la prevención de la violencia)	
	Habilidades para hacer frente al estrés	Sesión 7 (Habilidades de tolerancia al fracaso y la resolución de conflictos) Sesión 8 (Control de estrés)	
	Habilidades de planificación	Sesión 9 (Construcción de un proyecto de vida) Sesión 10 (Valoración de las habilidades y	

		potencialidades personales)		
--	--	-----------------------------	--	--

VARIABLE	DIMENSION	INDICADOR	ESCALA	TÉCNICA	INSTRUMENTO
AUTOESTIMA	Autoestima Personal	Referente a la evaluación que la persona hace de sí misma, la valía personal, imagen corporal, cualidades.	Puntaje máximo 26. Muy bajo (<12) Bajo ($\geq 12 \wedge < 15$) Normal ($\geq 15 \wedge < 20$) Alta ($\geq 20 \wedge < 23$) Muy alta (≥ 23)	Inventario	Inventario de Autoestima de Coopersmith
	Autoestima Social	Hace referencia a la evaluación que realiza la persona respecto a las interacciones sociales	Puntaje máximo 8. Muy bajo (<4) Bajo ($\geq 4 \wedge < 5$) Normal ($\geq 5 \wedge < 6$) Alta ($\geq 6 \wedge < 7$) Muy alta (≥ 8)		
	Autoestima Escolar	Referente a la evaluación que realiza la persona con respecto al desempeño escolar y académico.	Puntaje máximo 8. Muy bajo (<2) Bajo ($\geq 2 \wedge < 3$) Normal ($\geq 3 \wedge < 6$) Alta ($\geq 6 \wedge < 7$) Muy alta (≥ 7)		
	Autoestima Hogar	Hace referencia a la	Puntaje máximo 8.		

		evaluación que realiza la persona en la relación a la interacción con su grupo/familia.	Muy bajo (<3) Bajo ($\geq 3 \wedge < 4$) Normal ($\geq 4 \wedge < 6$) Alta ($\geq 6 \wedge < 7$) Muy alta (≥ 7)		
	Mentira	Control para la validez de las respuestas	No puntúa		

5. Delimitación de la Investigación

5.1. Delimitación temática

El presente trabajo se encuentra orientado desde la psicología educativa de la salud, con el enfoque cognitivo comportamental, todo esto tomando en cuenta las características de la población.

5.2. Delimitación del espacio

El presente estudio se llevará a cabo en el Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita de la ciudad de El Alto.

5.3. Delimitación de sujetos

La investigación comprometerá a adolescentes mujeres entre 13 a 17 años de edad, comprendidos bajo los criterios de inclusión de la población.

5.4. Delimitación temporal

La investigación se realiza en la gestión 2021.

6. Población

Para Hernández, et al. (2014) la población es un conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. Por lo que el fin de la presente investigación es dirigido a adolescentes víctimas de violencia (no se presenta exclusión en la tipología, sin embargo, la problemática de atención central se enfoca en la violencia sexual comercial y delitos conexos) acogidas en el Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita, el cual es considerado como un espacio de atención referencial en la ciudad de El Alto.

La permanencia de la población acogida en el Hogar, es de carácter transitorio pudiendo llegar a albergar a un máximo de 24 adolescentes en las instalaciones. Por tanto, la población universo dentro de la presente investigación corresponde como referencia a 24 personas.

7. Muestra

La muestra es del tipo no probabilístico-intencional, en el cual la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Hernández, et al. (2014).

Para la elección de la población muestra de la presente investigación, se determinan los siguientes criterios para un mayor control de posibles variables intervinientes.

Criterios de inclusión

- Adolescentes que se encuentren formando parte del hogar transitorio de la Fundación Munasim Kullakita.
- Edad comprendida entre los 13 a los 17 años.
- La participación en el programa es de manera voluntaria.

En ese sentido, para la presente investigación se determina desarrollar el trabajo con 19 adolescentes.

8. Técnicas e instrumentos de investigación

Técnica: Dentro del Programa de habilidades sociales empleado en la presente investigación se utilizaron las siguientes técnicas elementales cuales son transversales en la ejecución del programa:

- **Taller vivencial.** Según, Berra, et al. (2011) citado por (Gómez del Campo, et al., 2014) los talleres vivenciales permiten crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros.
- **Dinámicas de grupo.** Para, Barroso, et al. (2013) las dinámicas grupales hacen referencia a aquellas actividades didácticas donde está implícita la participación de los educandos y tienen la finalidad de facilitar el proceso de enseñanza y provocar un aprendizaje significativo en los participantes.
- **Técnica narrativa.** Chimpen (2012) explica que la técnica narrativa hace referencia a cartas, textos y todo tipo de documentos para lograr externalizar algún problema y que la persona tuviera más espacio para crear una identidad distinta a la que el problema propone.

Instrumento:

El inventario de autoestima de Coopersmith es un instrumento de medición cuantitativa de la autoestima el mismo es del tipo de auto- reporte de 58 ítems. Estableciendo una confiabilidad a través del método de test–retest por Rodríguez Espinar, docente la Universidad de Granada de España que en 1982 obteniendo 0.86.

Así mismo en la presente investigación se realiza el análisis de confiabilidad de Alfa de Crombach, el cual en la actualidad es el coeficiente más utilizado en las ciencias sociales. El resultado del mismo aplicado en el pre test es de 0.785, cuyo resultado en la escala de evaluación de Alfa de Cronbach hace referencia que la confiabilidad del instrumento es aceptable, puesto que es mayor a 0.7.

El inventario se administra colectiva o individualmente, el tiempo de duración es de 15 a 20 minutos, el mismo consta de un cuadernillo de preguntas junto con los protocolos, el cual es dado a la población.

Dentro del instrumento el sujeto lee una sentencia declarativa y luego decide si esa afirmación es “igual que yo” o “distinto a mí”. El inventario está referido a la percepción de la persona en cuatro áreas: autoestima personal, autoestima social, autoestima familiar, autoestima escolar o académica y una escala de mentira de ocho ítems.

Autoestima Personal: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, 26 ítems.

Autoestima Social: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares, 8 ítems.

Autoestima Hogar y Padres: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en relación con sus familiares directos, 8 ítems.

Autoestima Escolar Académica: Corresponde al nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas, en la relación con sus pares y profesores, 8 ítems.

Por último, la escala de mentiras que consta de: 8 ítems.

Interpretación

El puntaje máximo es de 50 puntos y el test de mentiras consta de los ítems: 28, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58, de los cuales se invalida la prueba si es un puntaje superior a cuatro de los ocho mencionados. Los puntajes se obtienen sumando el número de ítems respondido en forma correcta respecto a la planilla de correcciones, sin incluir los 8 puntajes de mentiras.

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

Tabla 1. Baremo de corrección del instrumento.

Escala de autoestima	Puntaje	Interpretación
PERSONAL (Puntaje máximo 26)	Inferiores a 12	Muy baja
	Mayores o igual a 12 y menores a 15	Baja
	Mayores o igual a 15 y menores a 20	Normal
	Mayores o igual a 20 y menores a 23	Alta
	Mayores o igual a 23	Muy alta
ACADÉMICO (Puntaje máximo 8)	Inferiores a 2	Muy baja
	Mayores o igual a 2 y menores a 3	Baja
	Mayores o igual a 3 y menores a 6	Normal
	Mayores o igual a 6 y menores a 7	Alta
	Mayores o igual a 7	Muy alta
HOGAR (Puntaje máximo 8)	Inferiores a 3	Muy baja
	Mayores o igual a 3 y menores a 4	Baja
	Mayores o igual a 4 y menores a 6	Normal
	Mayores o igual a 6 y menores a 7	Alta
	Mayores o igual a 7	Muy alta
SOCIAL (Puntaje máximo 8)	Inferiores a 4	Muy baja
	Mayores o igual a 4 y menores a 5	Baja
	Mayores o igual a 5 y menores a 7	Normal
	Mayores o igual a 7 y menores a 8	Alta
	Igual a 8	Muy alta
GENERAL (Puntaje máximo 50)	Inferiores a 22	Muy baja
	Mayores o igual a 22 y menores a 26	Baja
	Mayores o igual a 26 y menores a 35	Normal
	Mayores o igual a 35 y menores a 39	Alta
	Mayores o igual a 39	Muy alta

9. Procedimiento

Para fines logísticos y de orden dentro de la investigación se toma en cuenta el siguiente procedimiento por fases:

Fase I.

- Para una estructuración óptima de la investigación, se realizó una profunda revisión

de información relacionada con el tema a investigar, tanto en artículos, proyectos de tesis, libros, cartillas, entre otros.

- Se revisaron diferentes instrumentos, que pudieran medir lo se desea medir y la metodología empleada.
- Para el desarrollo del trabajo en campo, se efectuó una búsqueda de la población bajo los criterios de la investigación.
- Se selecciono la muestra tras analizar los criterios de inclusión en la población y se estableció el trabajo con la institución (hogar) donde se llevó a cabo la investigación.

Fase II.

- Posteriormente se coordinó, los horarios, los días y la forma de trabajo a lo largo de la investigación.
- Se socializa la aplicación de pruebas.

Fase III.

- Se elaboro el programa de habilidades sociales, apoyados en la valoración de los sujetos de estudio.
- Se reúne los elementos físicos, técnicos, tecnológicos y teóricos, necesarios para la ejecución del programa de habilidades sociales.
- Seguidamente se aplicó el instrumento antes de la ejecución del programa de habilidades sociales.
- Posteriormente, se pasa a la ejecución del programa mismo.
- Tras culminar el programa se pasa nuevamente a la aplicación del instrumento.

Fase IV.

- Se realizo la valoración de los resultados obtenidos mediante el paquete estadístico SPSS y el programa Excel, para poder cuantificar los datos recabados.
- Tras ello se procede a analizar y explicar la interpretación de los resultados.

- Finalmente se plantean las conclusiones y recomendaciones pertinentes del tema para redactar el informe final.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

1. Resultados sobre los datos generales de la muestra

A continuación, se presentan los datos generales de la muestra, entre estos: edad y sexo.

Tabla 2.

Resultados del sexo de los participantes del programa.

SEXO	
FEMENINO	19
MASCULINO	0
TOTAL	19

Figura 1.

Porcentajes según al sexo que corresponda



En la tabla 2 y figura 1 se observa los resultados obtenidos de la población muestra con respecto al sexo, donde el 100% de los participantes corresponden al sexo femenino, cuyo resultado se debe a que el Hogar Transitorio de la Fundación Munasim Kullakita, acoge únicamente a mujeres menores de 18 años.

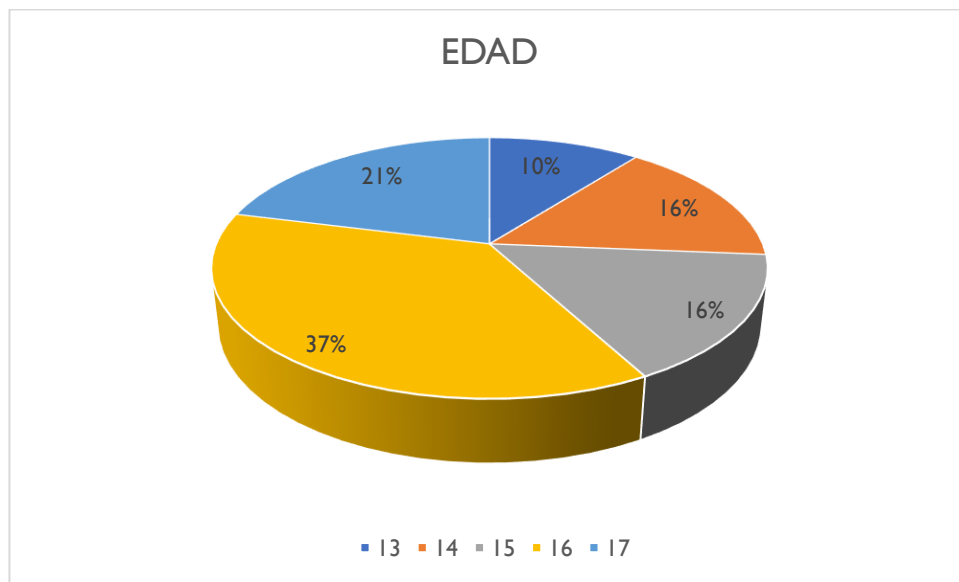
Tabla 3.

Resultados de la edad de los participantes en el programa.

EDAD	FRECUENCIA
13	2
14	3
15	3
16	7
17	4

Figura 2.

Porcentaje de la edad de los participantes en el programa.



En la tabla 3 y figura 2, se visualiza los resultados de la población muestra con respecto a la edad, donde la totalidad de las participantes se encuentran en la etapa de la adolescencia; 2 personas corresponden a los 14 años, haciendo un total de un 16%; 3 personas corresponden a los 15 años, haciendo un total de un 16%; 7 personas corresponden a la edad de los 16 años, haciendo un total de un 37% y finalmente 4 personas corresponden a la edad de 17 años, quienes hacen un total de un 21%.

2. Resultados del objetivo N° 1 y N° 3. Niveles de autoestima mediante la aplicación del Inventario de Autoestima de Coopersmith en Pretest y Postest

Es necesario aclarar que la forma de calificar el Inventario de Autoestima de Coopersmith en el presente estudio fue de usar 0 para respuestas incorrectas y 1 para las correctas, por lo que el puntaje máximo posible de la media es de 1 para cada una de las áreas de Autoestima.

Tabla 4.

Análisis de estadísticos descriptivos.

Estadísticos	Escala de Autoestima									
	Personal		Académico		Hogar		Social		General	
	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest	Pretest	Postest
Media	0.622	0.682	0.625	0.691	0.441	0.526	0.566	0.671	0.584	0.657
Desv. Estándar	0.486	0.466	0.486	0.464	0.498	0.501	0.497	0.471	0.493	0.475

En la tabla 4 se puede muestra el análisis estadístico en las cuatro áreas del inventario, como también se observa el análisis general del instrumento, mismos resultados corresponden a las 19 adolescentes participantes, en el cual se puede evidenciar un incremento de medias en todas las áreas, así mismo en el análisis general. Por otro lado, se presenta una disminución de dispersión de datos alrededor de la media (valor de la Desviación Estándar), a excepción de la escala de Hogar, en la que ese valor incremento de 0.498 a 0.501.

Tabla 5.

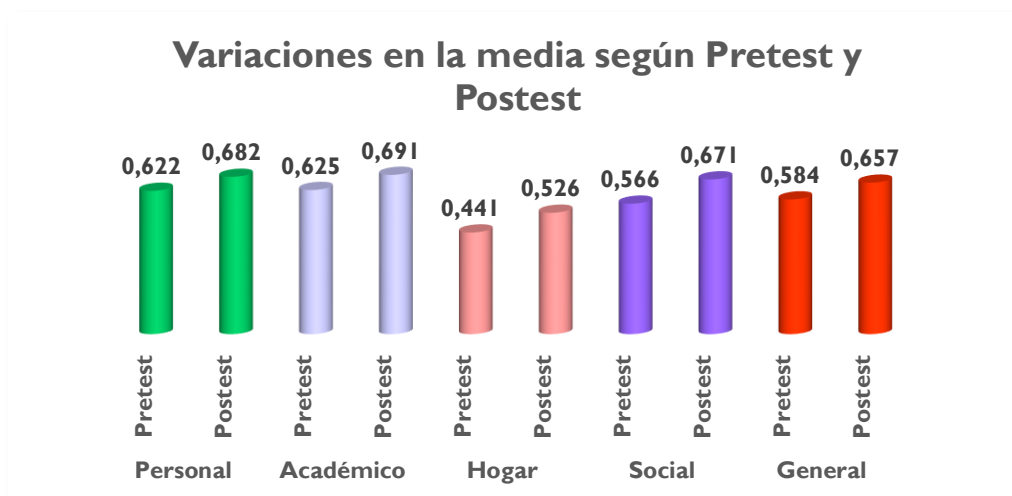
Variación porcentual de la media

Escala de Autoestima	Media Pretest	Media Postest	Variación
Personal	0.622	0.682	9.77%
Académico	0.625	0.691	10.53%
Hogar	0.441	0.526	19.40%
Social	0.566	0.671	18.61%
General	0.584	0.657	12.43%

En la tabla 5 se observa la variación porcentual de medias en las cuatro áreas y el análisis general. Donde en el área personal existe un incremento y variación de un 9,77%; en el área académico existe un incremento y variación de un 10,53%; en el área hogar existe un incremento y variación de un 19,40%; en el área social existe un incremento y variación de un 18,61% y finalmente en el análisis general del instrumento existe un incremento y variación de un 12,43%.

Figura 3.

Variaciones de la media en el Pretest y Postest

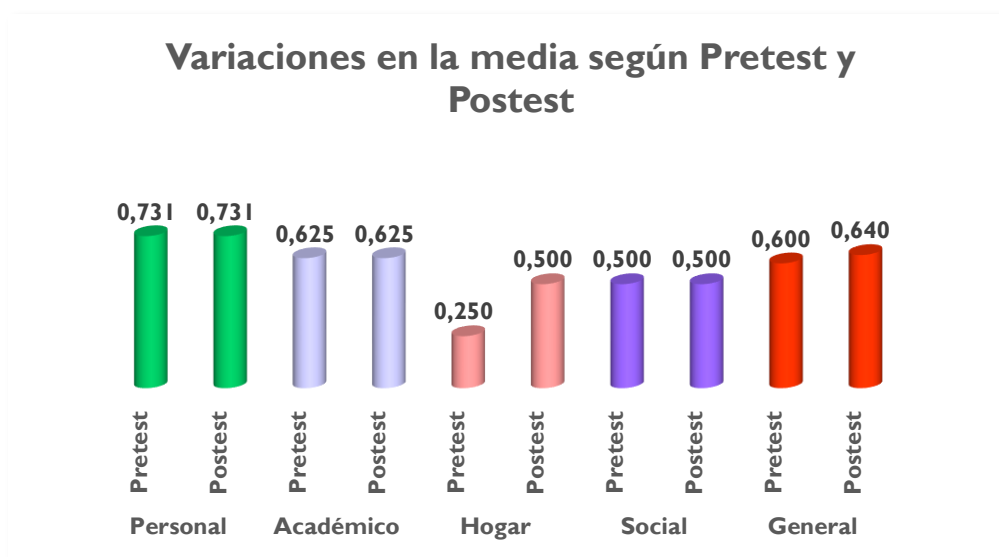


En la figura 3, se muestra la distribución de medias en las cuatro áreas y el análisis general, haciendo distinción entre la aplicación del instrumento en pretest y postest.

2.1. Resultados Individuales de las Puntuaciones y Medias, del Inventario de Autoestima de Coopersmith en Pretest y Postest

Figura 4.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 1.



En la figura 4, se visualiza la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en el área personal, académico y social, las medias se mantienen, en el área hogar se observa que existe un incremento de medias, concluyendo en el análisis general en el cual la media subió de 0,60 a 0,64.

Tabla 6.

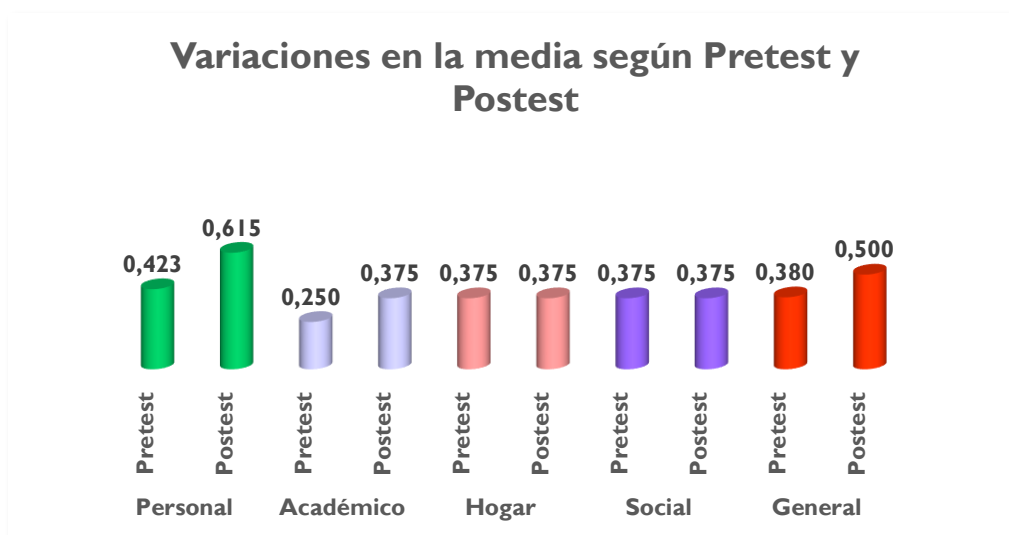
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 1.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	19	19	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	5	5	Normal	Normal	Mantuvo
Hogar	2	4	Muy baja	Normal	Subió
Social	4	4	Baja	Baja	Mantuvo
General	30	32	Normal	Normal	Mantuvo

En la tabla 6, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado al hogar sube de muy baja a normal. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en una autoestima normal, cual se encuentra central entre bajo y alto.

Figura 5.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 2.



En la figura 5, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en el área hogar y social, las medias se mantienen, en el área personal y académico se observa que existe un incremento de medias, concluyendo en el análisis general en el cual la media subió de 0,38 a 0,50

Tabla 7.

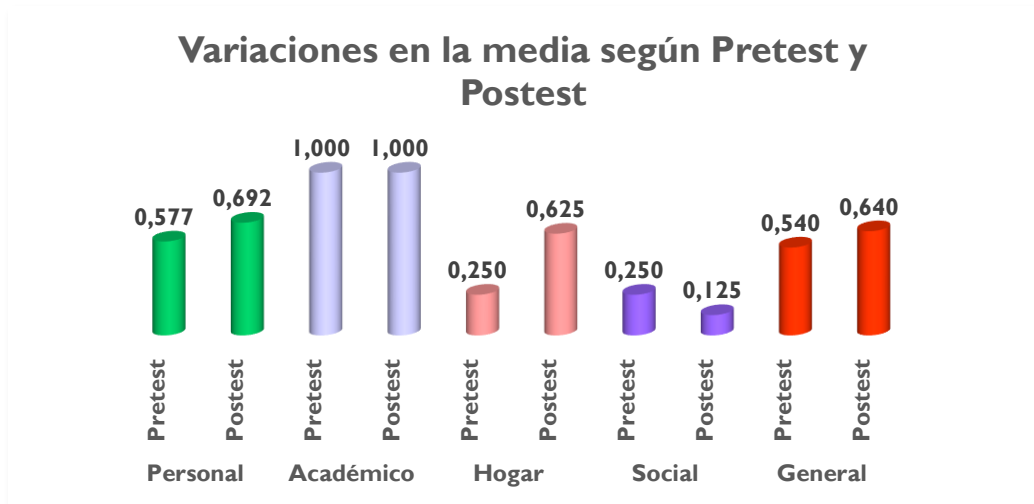
Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith: Sujeto 2.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	11	16	Muy baja	Normal	Subió
Académico	2	3	Baja	Baja	Mantuvo
Hogar	3	3	Baja	Baja	Mantuvo
Social	3	3	Muy baja	Muy baja	Mantuvo
General	19	25	Muy baja	Baja	Subió

En la tabla 7, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado con lo personal sube de muy bajo a normal. En el resultado general del instrumento existe variación, subiendo de muy baja a baja.

Figura 6.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 3.



En la figura 6, se presenta la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en el área académico las medias se mantienen, en el área personal, hogar y social se observa que existe un incremento de medias, concluyendo en el análisis general en el cual la media subió de 0,54 a 0,64.

Tabla 8.

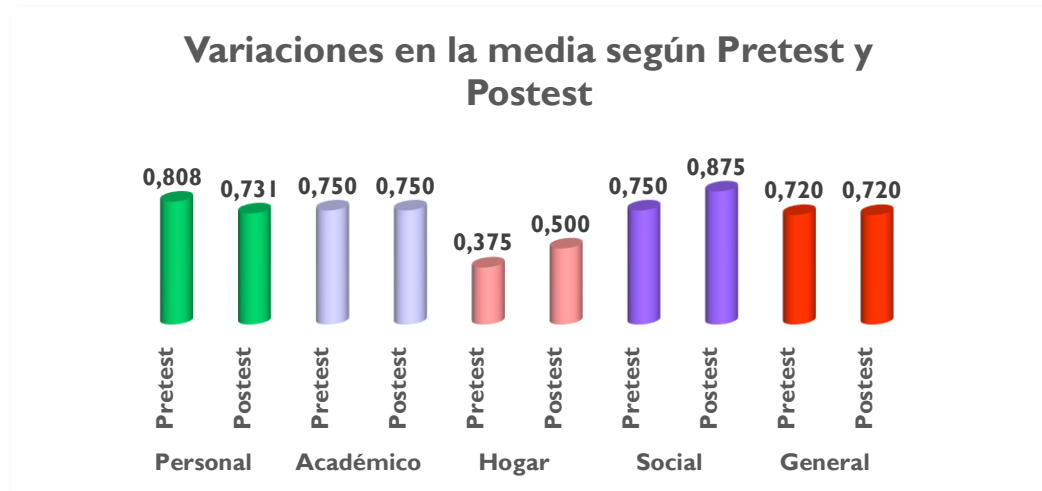
Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith: Sujeto 3.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	15	18	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	8	8	Muy alta	Muy alta	Mantuvo
Hogar	2	5	Muy baja	Normal	Subió
Social	2	1	Muy baja	Muy baja	Mantuvo
General	27	32	Normal	Normal	Mantuvo

En la tabla 8, se vislumbra la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado al hogar sube de muy baja a normal. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en una autoestima normal, cual se central entre bajo y alto.

Figura 7.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 4.



En la figura 7, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en el área académico, las medias se mantienen, en el área hogar y social se observa que existe un incremento de medias, en el área personal las medias disminuyen, concluyendo en el análisis general en el cual la media se mantiene en 0,72.

Tabla 9.

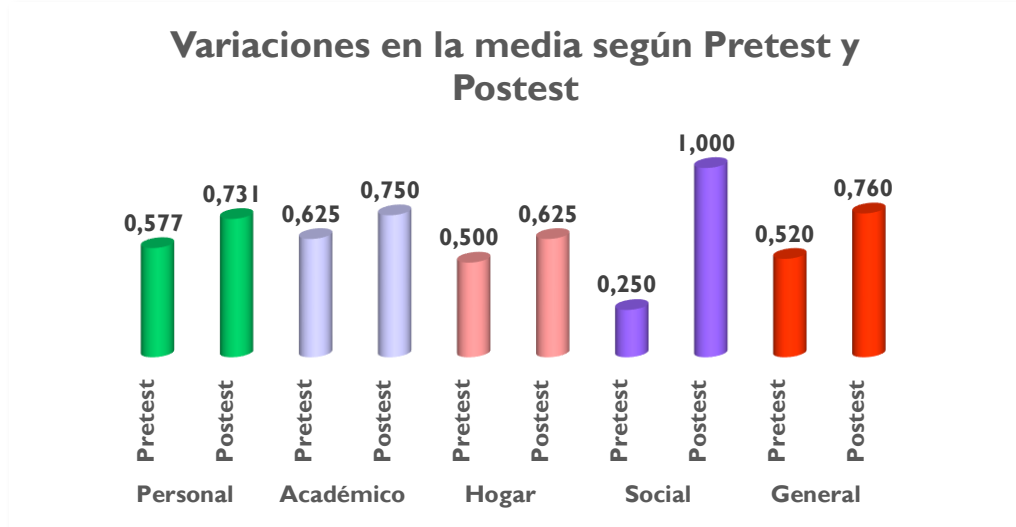
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 4.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	21	19	Alta	Normal	Bajó
Académico	6	6	Alta	Alta	Mantuvo
Hogar	3	4	Baja	Normal	Subió
Social	6	7	Normal	Alta	Subió
General	36	36	Alta	Alta	Mantuvo

En la tabla 9, se muestra la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado con lo personal, bajo de alta a normal, por otro lado, se observa que subió en el área hogar de baja a normal y en el área social donde subió de normal a alta. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en una autoestima alta.

Figura 8.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 5.



En la figura 8, se visualiza la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas personal, académico, hogar y social existe un incremento de medias, resaltando entre ellos el área social, finalmente en el análisis general la media sube de 0,52 a 0,76.

Tabla 10.

Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith: Sujeto 5.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	15	19	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	5	6	Normal	Alta	Subió
Hogar	4	5	Normal	Normal	Mantuvo
Social	2	8	Muy baja	Muy alta	Subió
General	26	38	Normal	Alta	Subió

En la tabla 10, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado a lo académico, subió de normal a alta, de igual manera en el área social subió de muy baja a muy alta. En el resultado general del instrumento existe variación, subiendo de normal a alta.

Figura 9.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 6.



En la figura 9, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en el área personal la media se mantiene, en el área académico y hogar existe una disminución de medias, en el área social existe un resaltante incremento de medias, finalmente en el análisis general la media sube de 0,48 a 0,52.

Tabla 11.

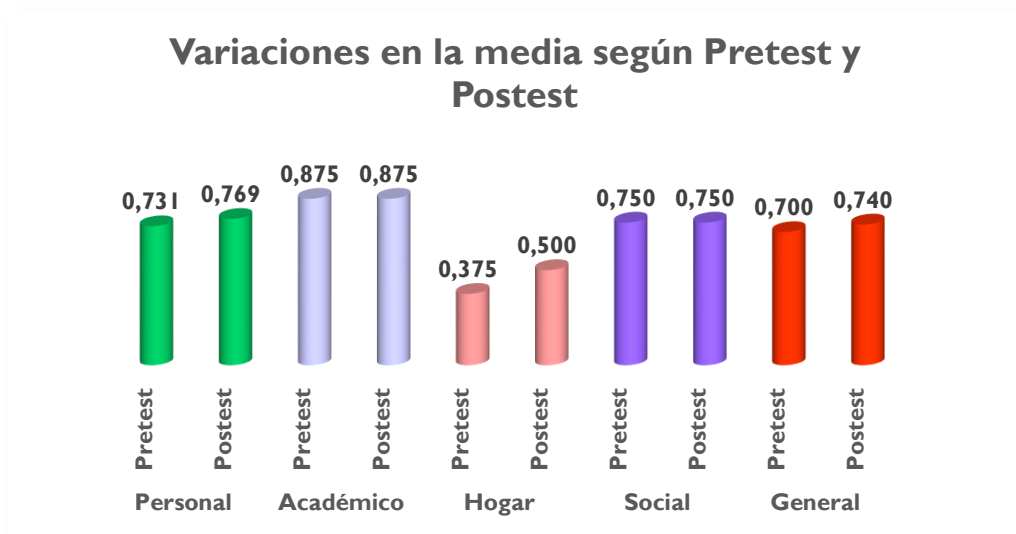
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 6.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	15	15	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	5	4	Normal	Normal	Mantuvo
Hogar	2	1	Muy baja	Muy baja	Mantuvo
Social	2	6	Muy baja	Normal	Subió
General	24	26	Baja	Normal	Subió

En la tabla 11, se muestra la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodestructiva de la autoestima relacionado con lo social, subió de muy baja a normal. En el resultado general del instrumento existe variación, subiendo de baja a normal.

Figura 10.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 7.



En la figura 10, se presenta la distribución de medias entre el pretest y posttest, donde en las áreas académico y social las medias se mantienen, en el área personal y hogar existe un incremento de medias, finalmente en el análisis general la media sube de 0,70 a 0,74.

Tabla 12.

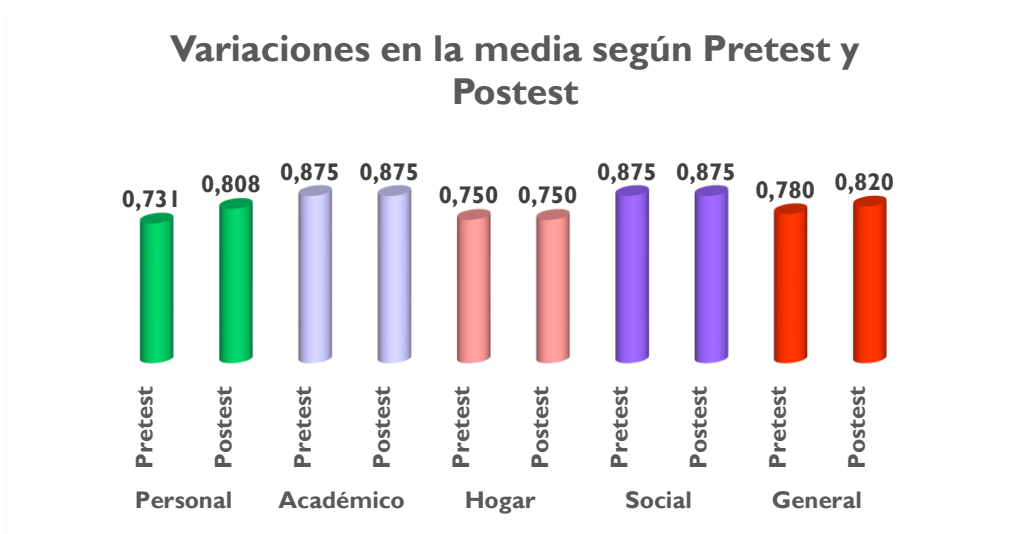
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 7.*

Escala Autoestima	Pretest	Posttest	Interpretación Pretest	Interpretación Posttest	Variación
Personal	19	20	Normal	Alta	Subió
Académico	7	7	Muy alta	Muy alta	Mantuvo
Hogar	3	4	Baja	Normal	Subió
Social	6	6	Normal	Normal	Mantuvo
General	35	37	Alta	Alta	Mantuvo

En la tabla 12, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el posttest. Donde se observa que, en el área autodescription de la autoestima relacionado con lo personal subió de normal a alta, de igual manera en el área hogar subió de baja a normal. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en alta.

Figura 11.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 8.



En la figura 11, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas académico, hogar y social las medias se mantienen, en el área personal existe un incremento de medias, finalmente en el análisis general la media sube de 0,78 a 0,82.

Tabla 13.

Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:

Sujeto 8.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	19	21	Normal	Alta	Subió
Académico	7	7	Muy alta	Muy alta	Mantuvo
Hogar	6	6	Alta	Alta	Mantuvo
Social	7	7	Alta	Alta	Mantuvo
General	39	41	Muy alta	Muy alta	Mantuvo

En la tabla 13, se muestra la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescritiva de la autoestima relacionado con lo personal subió de normal a alta. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en muy alta.

Figura 12.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 9.



En el grafico 12, se visualiza la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas académico y hogar las medias se mantienen, en el área personal y social existe un incremento de medias, finalmente en el análisis general la media sube de 0,60 a 0,66.

Tabla 14.

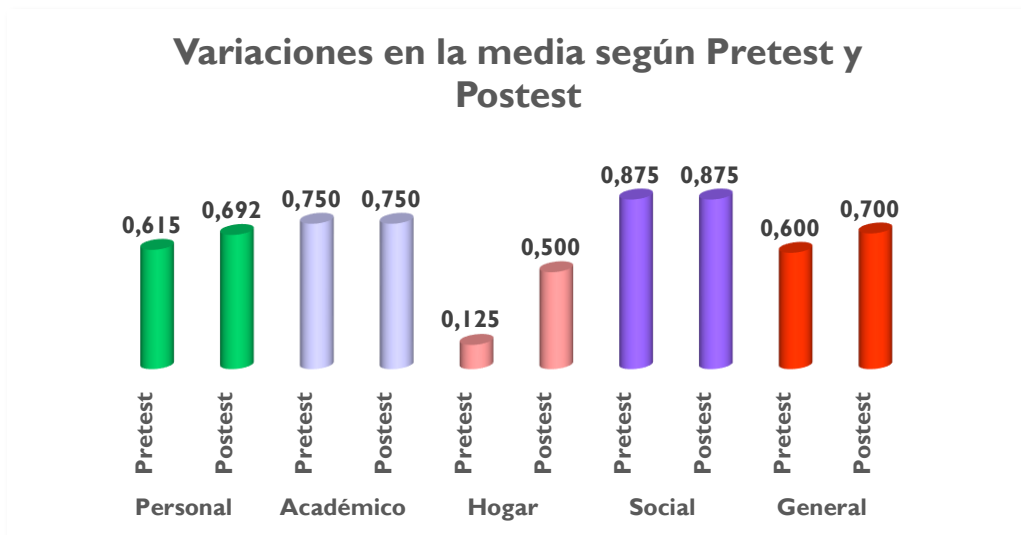
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 9.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	17	18	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	6	6	Alta	Alta	Mantuvo
Hogar	5	5	Normal	Normal	Mantuvo
Social	2	4	Muy baja	Baja	Subió
General	30	33	Normal	Normal	Mantuvo

En la tabla 14, se presenta la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodestructiva de la autoestima relacionado con lo social, subió de muy baja a baja. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en normal, cual se encuentra central entre bajo y alto.

Figura 13.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 10.



En la figura 13, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas académico y social, las medias se mantienen, en el área personal y hogar existe un incremento de medias, finalmente en el análisis general la media sube de 0,60 a 0,70.

Tabla 15.

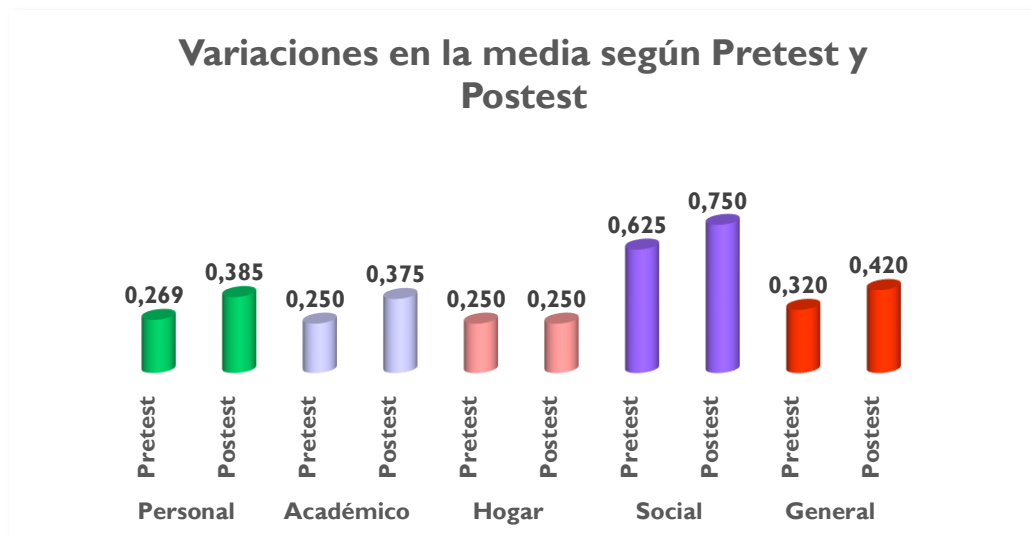
Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith: Sujeto 10.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	16	18	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	6	6	Alta	Alta	Mantuvo
Hogar	1	4	Muy baja	Normal	Subió
Social	7	7	Alta	Alta	Mantuvo
General	30	35	Normal	Alta	Subió

En la tabla 15, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado al hogar subió de muy baja a normal. En el resultado general del instrumento existe variación, subiendo de normal a alta.

Figura 14.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 11.



En la figura 14, se vislumbra la distribución de medias entre el pretest y posttest, donde en el área hogar las medias se mantienen, en el área personal, académico y social existe un incremento de medias, finalmente en el análisis general la media sube de 0,32 a 0,42.

Tabla 16.

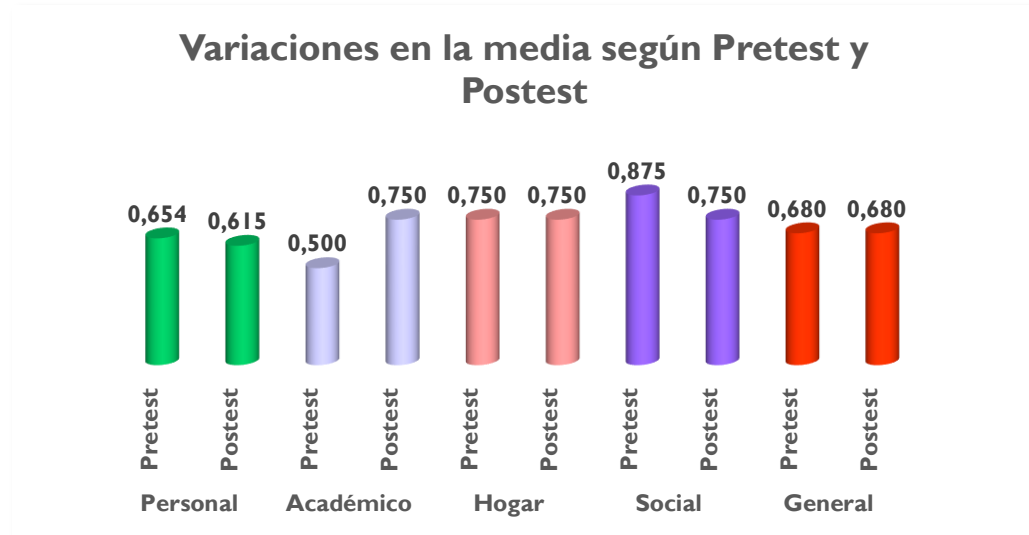
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 11.*

Escala Autoestima	Pretest	Posttest	Interpretación Pretest	Interpretación Posttest	Variación
Personal	7	10	Muy baja	Muy baja	Mantuvo
Académico	2	3	Baja	Baja	Mantuvo
Hogar	2	2	Muy baja	Muy baja	Mantuvo
Social	5	6	Normal	Normal	Mantuvo
General	16	21	Muy baja	Muy baja	Mantuvo

En la tabla 16, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el posttest. Donde se observa que, todas las áreas se mantienen. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en muy baja.

Figura 15.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 12.



En la figura 15, se muestra la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en el área hogar las medias se mantienen, en el área personal y social las medias bajan y en el área académico existe un incremento de medias, finalmente en el análisis general la media se mantiene en 0,68.

Tabla 17.

Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:

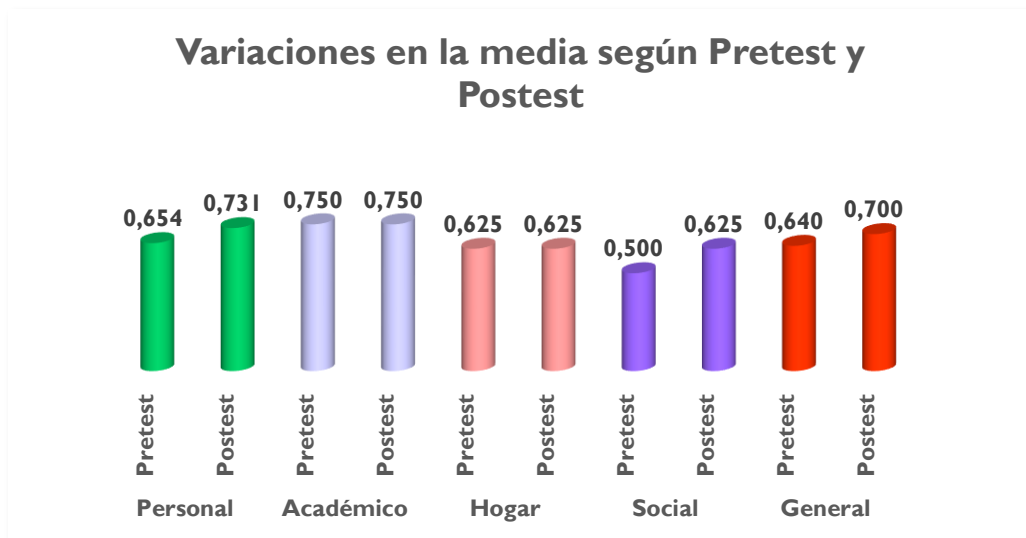
Sujeto 12.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	17	16	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	4	6	Normal	Alta	Subió
Hogar	6	6	Alta	Alta	Mantuvo
Social	7	6	Alta	Normal	Bajó
General	34	34	Normal	Normal	Mantuvo

En la tabla 17, se presenta la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescription de la autoestima relacionado con lo académico subió de normal a alta, en el área social bajo de alto a normal. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en normal, cual se encuentra central entre bajo y alto.

Figura 16.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 13.



En la figura 16, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas académico y hogar las medias se mantienen, en el área personal y social las medias incrementan, finalmente en el análisis general la media sube de 0,64 a 0,70.

Tabla 18.

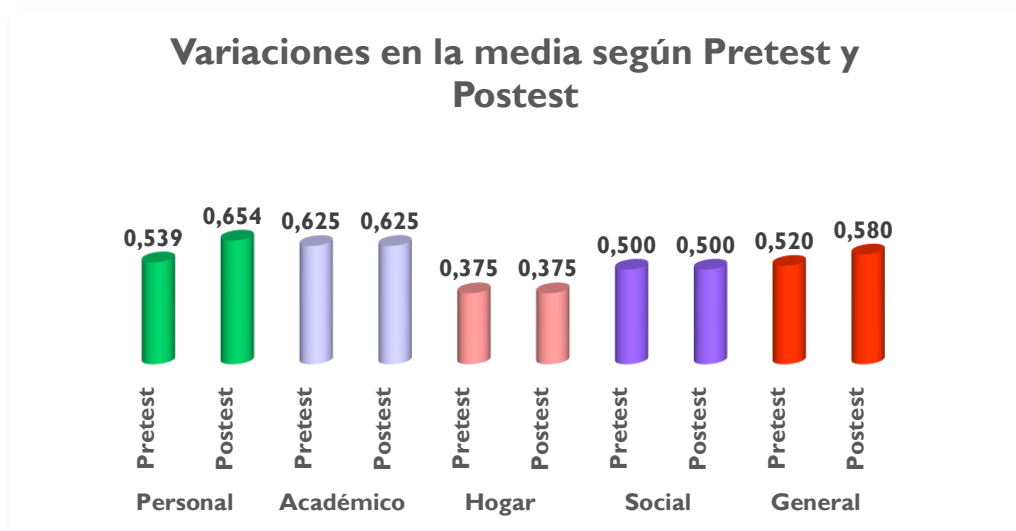
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 13.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	17	19	Normal	Normal	Mantuvo
Académico	6	6	Alta	Alta	Mantuvo
Hogar	5	5	Normal	Normal	Mantuvo
Social	4	5	Baja	Normal	Subió
General	32	35	Normal	Alta	Subió

En la tabla 18, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado con lo social subió de baja a normal. En el resultado general del instrumento existe variación, subiendo de normal a alta.

Figura 17.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 14.



En la figura 17, se vislumbra la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas académico, hogar y social las medias se mantienen, en el área personal las medias incrementan, finalmente en el análisis general la media sube de 0,52 a 0,58.

Tabla 19.

Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith: Sujeto 14.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	14	17	Baja	Normal	Subió
Académico	5	5	Normal	Normal	Mantuvo
Hogar	3	3	Baja	Baja	Mantuvo
Social	4	4	Baja	Baja	Mantuvo
General	26	29	Normal	Normal	Mantuvo

En la tabla 19, se muestra la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodscriptiva de la autoestima relacionado con lo personal subió de baja a normal. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en normal, cual se encuentra central entre bajo y alto.

Figura 18.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 15.



En la figura 18, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas personal y social las medias se mantienen, en el área académico y hogar las medias incrementan, finalmente en el análisis general la media sube de 0,42 a 0,48.

Tabla 20.

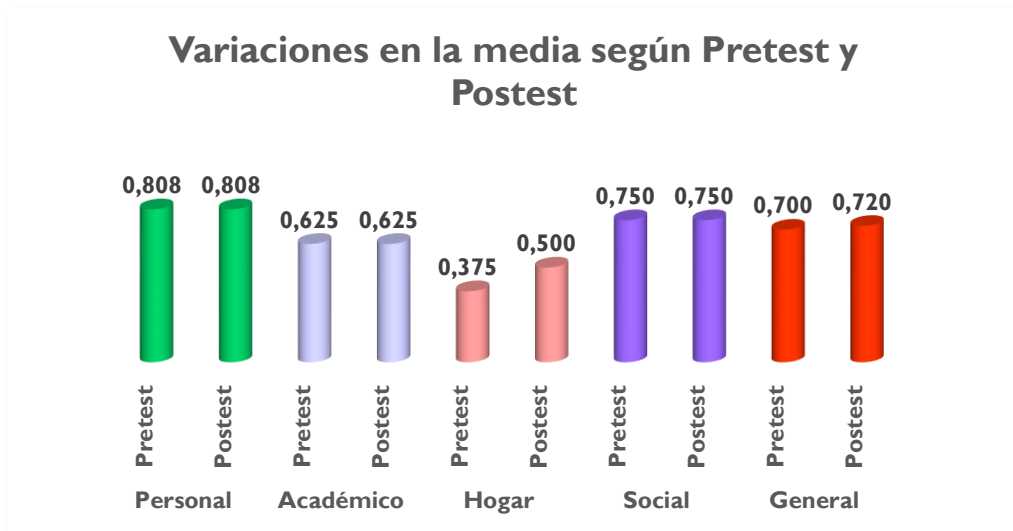
Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith: Sujeto 15.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	13	13	Baja	Baja	Mantuvo
Académico	2	4	Baja	Normal	Subió
Hogar	2	3	Muy baja	Baja	Subió
Social	4	4	Baja	Baja	Mantuvo
General	21	24	Muy baja	Baja	Subió

En la tabla 20, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado con lo académico subió de baja a normal, de igual manera el área hogar subió de muy baja a baja. En el resultado general del instrumento existe variación, subiendo de muy baja a baja.

Figura 19.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 16.



En la figura 19, se visualiza la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas personal, académico y social las medias se mantienen, en el area hogar las medias incrementan, finalmente en el análisis general la media sube de 0,70 a 0,72.

Tabla 21.

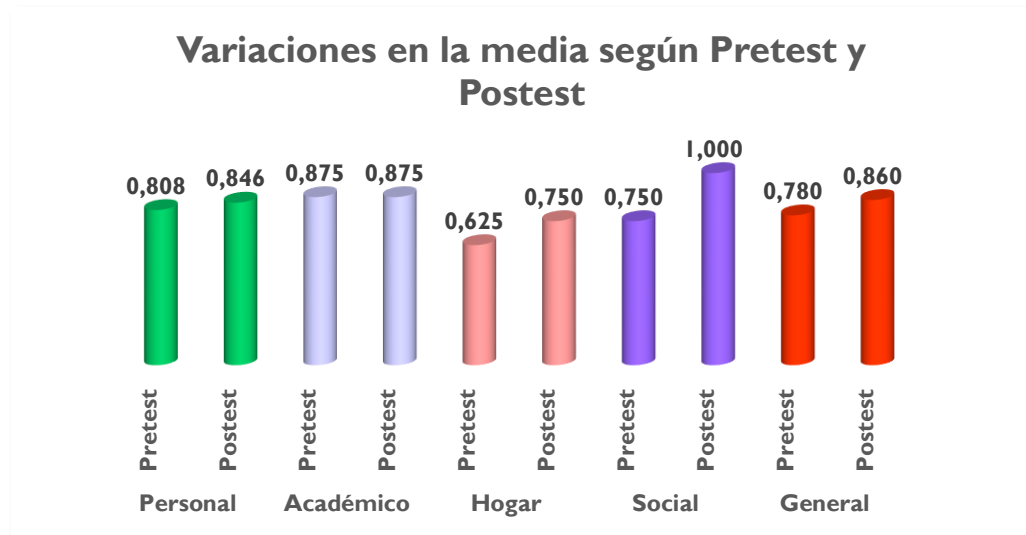
*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 16.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	21	21	Alta	Alta	Mantuvo
Académico	5	5	Normal	Normal	Mantuvo
Hogar	3	4	Baja	Normal	Subió
Social	6	6	Normal	Normal	Mantuvo
General	35	36	Alta	Alta	Mantuvo

En la tabla 21, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado al hogar subió de baja a normal. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en alta.

Figura 20.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 17.



En la figura 20, se observa la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en el área académico las medias se mantienen, en el área personal, hogar y social las medias incrementan, finalmente en el análisis general la media sube de 0,78 a 0,86.

Tabla 22.

*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 17.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	21	22	Alta	Alta	Mantuvo
Académico	7	7	Muy alta	Muy alta	Mantuvo
Hogar	5	6	Normal	Alta	Subió
Social	6	8	Normal	Muy alta	Subió
General	39	43	Muy alta	Muy alta	Mantuvo

En la tabla 22, se presenta la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado al hogar subió de normal a alta, de igual manera el área social subió de normal a muy alta. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en muy alta.

Figura 21.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 18.



En la figura 21, se vislumbra la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas académico y social las medias incrementan, en las áreas personal y hogar las medias disminuyen, finalmente en el análisis general la media se mantiene en 0,72.

Tabla 23.

*Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith:
Sujeto 18.*

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	20	19	Alta	Normal	Bajó
Académico	5	6	Normal	Alta	Subió
Hogar	6	4	Alta	Normal	Bajó
Social	5	7	Normal	Alta	Subió
General	36	36	Alta	Alta	Mantuvo

En la tabla 23, se realiza la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescriptiva de la autoestima relacionado con lo personal, bajo de alta a normal, en el área académico subió de normal a alto, en el área hogar bajo de alta a normal, en el área social subió de normal a alta. En el resultado general del instrumento no existe variación, manteniéndose en alta.

Figura 22.

Variación de medias según Pretest y Postest: Sujeto 19.



En la figura 22, se muestra la distribución de medias entre el pretest y postest, donde en las áreas personal, académico y hogar las medias incrementan, en el área social las medias disminuyen, finalmente en el análisis general la media sube de 0,40 a 0,62.

Tabla 24.

Interpretación de resultados según el Inventario de Autoestima de Coopersmith: Sujeto 19.

Escala Autoestima	Pretest	Postest	Interpretación Pretest	Interpretación Postest	Variación
Personal	10	17	Muy baja	Normal	Subió
Académico	2	5	Baja	Normal	Subió
Hogar	4	6	Normal	Alta	Subió
Social	4	3	Baja	Muy baja	Bajó
General	20	31	Muy baja	Normal	Subió

En la tabla 24, se presenta la interpretación de datos según los baremos del instrumento, tanto en el pretest como en el postest. Donde se observa que, en el área autodescription de la autoestima relacionado con lo personal subió de muy bajo a normal, en el área académica subió de baja a normal, en el área hogar subió de normal a alta, el área social bajo de baja a muy baja. En el resultado general del instrumento existe variación, subiendo de muy baja a normal.

3. Resultado del objetivo N° 2. Elaboración de un programa basado en las Habilidades Sociales.

Para fines de la presente investigación se elaboró un programa en habilidades sociales enfocado en el incremento de las áreas de la autoestima en la persona. El programa puede ser encontrado en el apartado final de anexos. Sin embargo, por fines concernientes a los resultados del presente objetivo, se presenta la ficha técnica del programa:

Tabla 25.

Ficha técnica del programa de habilidades sociales.

Ficha técnica	
Nombre:	Programa de Habilidades Sociales
Autor:	Wilmer Alegria Leon
Aplicación:	Colectiva
Ámbito de la aplicación:	Adolescentes y jóvenes
Duración:	10 sesiones de aproximadamente 60 minutos
Finalidad:	El presente programa tiene como objetivo el coadyuvar en la consolidación de habilidades sociales para la obtención de destrezas de afrontamiento dentro de situaciones caóticas o desorden en la relación intrapersonal e

	interpersonal, contribuyendo del ese modo en la restauración y fortalecimiento de la valía personal (autoestima).
--	---

4. Resultado del objetivo N° 4. Valoración de la efectividad del Programa de Habilidades Sociales Análisis mediante el estadístico de la Prueba T.

Para lograr mayor formalidad estadística en la comparación de los resultados de antes y después de la aplicación de las sesiones lúdicas explicativas, se procederá a continuación a realizar una prueba t para muestras pareadas, que nos permitirá determinar si el incremento en los promedios de puntuaciones mostradas anteriormente, se deben a factores aleatorios o son efecto de la aplicación de las sesiones lúdicas.

Las pruebas t, exigen que las variables involucradas sigan una distribución normal y que los datos provengan de muestras independientes.

Al tratarse de datos obtenidos de personas diferentes, se cumple el supuesto de independencia de las muestras.

Continuamente para cumplir los criterios de la empleabilidad de la prueba T, se muestra los datos correspondientes a la normalidad.

4.1. Resultados del análisis de prueba de normalidad, Kolmogorov-Smirnov

Tabla 26.

Resultados de la prueba de normalidad.

Escala de Autoestima		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Estadístico	gl	Sig.
Personal	Resultados Pretest	.404	494	.000
	Resultados Posttest	.435	494	.000
	Resultados Pretest	.405	152	.000

Académico	Resultados Postest	.438	152	.000
Hogar	Resultados Pretest	.371	152	.000
	Resultados Postest	.354	152	.000
Social	Resultados Pretest	.374	152	.000
	Resultados Postest	.428	152	.000
General	Resultados Pretest	.366	1102	.000
	Resultados Postest	.398	1102	.000

En la tabla 26, se observa los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Misma prueba es elegida debido a que se cuenta con más de 50 datos.

En cuanto a los resultados al ser los valores de P-Value (Sig.) menores a 0.05, podemos concluir que los datos no difieren significativamente de una distribución normal. Esto se cumple para todas las áreas de autoestima, como en el análisis general, todo ello tanto para el pretest como para el postest.

Habiendo cumplido los criterios para el empleo de la Prueba T, a continuación, se muestra los resultados del mismo:

4.2. Resultados de la Prueba T, para la comprobación de la hipótesis de investigación.

Tabla 27.

Resultados de la Prueba T, para muestras pareadas.

Prueba de muestras emparejadas										
Escala de Autoestima			Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
			Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
Par	Resultados	Inferior				Superior				
Personal	1	Pretest -	-.06073	.42769	.01924	-.09854	-.02292	-3.156	493	.002

		Resultados Postest								
Académico	Par 1	Resultados Pretest - Resultados Postest	-.06579	.35790	.02903	-.12315	-.00843	-2.266	151	.025
Hogar	Par 1	Resultados Pretest - Resultados Postest	-.08553	.51396	.04169	-.16789	-.00316	-2.052	151	.042
Social	Par 1	Resultados Pretest - Resultados Postest	-.10526	.47671	.03867	-.18166	-.02887	-2.722	151	.007
General	Par 1	Resultados Pretest - Resultados Postest	-.06261	.43536	.01311	-.08835	-.03688	-4.774	110 1	.000

La hipótesis nula de la prueba t plantea que las medias de los resultados del pretest y el postest son iguales, en otras palabras, que no ha habido cambios significativos en las escalas de autoestima como efecto de la aplicación del programa.

Al ser los valores de P-Value (Sig.) menores a 0.05, rechazamos esa hipótesis nula y aceptamos la hipótesis de investigación que plantea que las medias son estadísticamente significativas, es decir que las diferencias en los resultados del pretest y el postest no se deben simplemente a factores aleatorios.

Al haber verificado mediante el análisis descriptivo incrementos de las medias para todas las áreas de autoestima, Podemos concluir que el programa de Habilidades Sociales aplicado ha tenido efectos positivos de la investigación.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

I. Conclusiones

A lo largo de la vida, las personas pasan por distintas crisis, obstáculos y problemáticas que pueden ser generados por responsabilidad propia o en todo caso por terceras personas quienes llegaran a vulnerar los derechos e integridad humana. Es allí donde se evidencia la realidad problemática de la sociedad, pues se vislumbra y se tiene conocimiento a diario de distintos casos de vulneración hacia los derechos humanos y víctimas por hechos de violencia en sus distintas tipologías, donde una de las principales afectaciones comunes es la persona es la psicológica, por sobre todo la valía personal. Por ello la presente investigación tuvo como objetivo principal el incrementar los niveles de autoestima en adolescentes de 13 a 17 años de edad, mediante la ejecución del programa de habilidades sociales. Prosiguiendo, el abordaje realizado fue desde el enfoque de la salud y no así de la patologización, este último podría haberse considerado un obstáculo al momento de la ejecución ya que se podría inducir a la revictimización de las adolescentes.

Para poder determinar los niveles de autoestima y la variación del mismo tras la ejecución del programa se utilizó el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Cuyos resultados del instrumento al ser aplicados en pre y post test nos muestran que existe variación positiva en las medias de las cuatro áreas; personal, académico, hogar y social, así mismo se muestra una variación en el análisis general del instrumento aplicado a las participantes estableciendo un incremento de variación en medias de un 12,43% lo cual permite concluir que existen cambios significativos en las adolescentes.

Paralelo a ello es importante tomar atención a una de las áreas que más variación porcentual positiva obtuvo respecto a las otras, sin embargo, en cuanto a comparación de medias es el área de autoestima más bajo, cuya área corresponde al Hogar. El fenómeno puede deberse o explicarse de mejor manera debido a que una gran mayoría de las adolescentes no cuenta con referentes familiares que sean protectores para las mismas.

Haciendo referencia al enfoque sistémico en psicología, las disfuncionalidades o crisis familiares podrían considerarse como potenciales generadores de problemáticas en los miembros que lo conforman.

Prosiguiendo, los resultados sobre la investigación nos muestran que:

- El trabajo sobre el daño psicológico producido tras sucesos de violencia, debe ser enfocado desde el enfoque de la salud y no desde la patología. Así mismo es imprescindible la atención integral a las personas, por parte de diferentes campos profesionales.
- La temática abordada tiene un impacto positivo en la calidad de vida y bienestar, pues se trabajó áreas blandas que fortalecen la valía y redignifica a la persona.
- El diseño y la forma del programa con el cual se intervino con las adolescentes, fue una elección y construcción acertada, debido a que se emplean distintos recursos didácticos donde los principales protagonistas para el desarrollo de las sesiones son cada uno de los participantes.
- Finalmente, al observar el comportamiento de la variable dependiente tras la ejecución y aprendizaje adquirido en por el programa de habilidades sociales, se proponer que la autoestima no es una variable aislada, al contrario, tras analizar los resultados obtenidos, la variación en las medidas de tendencia central y modelos estadísticos existentes se debe a la consecuencia de acciones, practicas, conocimientos y experiencias adquiridas para su fortalecimiento.

En relación al logro de objetivos específicos, se dio cumplimiento con los mismos, los cuales permitieron el avance metódico paso a paso durante el desarrollo de la investigación y cumplimiento del objetivo.

Con respecto a la hipótesis de investigación planteada; tras el desarrollo de la investigación denominada “Las Habilidades Sociales en el Incremento de Niveles de Autoestima en Adolescentes Víctimas de Violencia” se acepta la hipótesis de investigación y se concluye en que el Desarrollo e implementación del programa de

habilidades sociales contribuye favorablemente en el fortalecimiento y restauración de la autoestima.

2. Recomendaciones

- Para lograr una atención integral a las personas víctimas de violencia, es importante y necesario el diseño e implementación de modelos y programas alternativos para su aplicación.
- El seguimiento sobre las participantes es fundamental, puesto que cada persona experimenta cambios de distinta manera, en los cuales se pueden presentar crisis o inestabilidad emocional.
- Es muy importante dentro del trabajo en grupo, como está enfocado el programa, facilitar la participación, expresión emocional, sentimientos, sensaciones, pensamientos, actitudes. Así mismo el facilitador del programa deberá encontrarse preparado profesionalmente para poder controlar las situaciones mencionadas anteriormente, puesto que pueden tratarse de aspectos muy delicados.
- La comunicación asertiva con la población se constituirá en un pilar fundamental con los participantes, puesto que se debe adecuar el lenguaje, tono de voz, conductas de conación en general, en cada situación variable en la cual se encuentre. Todo ello para evitar la monotonía y la pérdida de la atención.
- Se recomienda también, no tratar en ningún momento a las participantes como víctimas o etiquetar a la persona por la problemática referente, pues se estaría cayendo en un círculo de revictimización donde los objetivos del programa se verían afectados seriamente, pero principalmente se estaría generando un gran daño a la persona.
- El programa desarrollado es pensado y construido para personas a partir de la adolescencia, sin embargo, es importante realizar ciertas adaptaciones siempre y cuando se requieran, esto de acuerdo al contexto en el cual se encuentran.

Bibliografía

- Alcántara J. A. (1993) *Cómo educar la autoestima*. Barcelona: Ceac.
- Arevalo, Gupio, Uribe, Velasquez (2000) *Manual de habilidades sociales para la prevención de conductas violentas y uso de alcohol y drogas en adolescentes*. Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado Hideyo Noguchi": Hilmart.
- Asamblea Legislativa Plurinacional (9 de Marzo del 2013) *Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia [Ley 348]*
- Ayala, S. (15 de mayo de 2018). Autoestima. Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. <http://www.psicoeedu.org/autoestima/?v=55f82ff37b55>
- Barroso, et al. (2013) *Las dinámicas grupales y el proceso de aprendizaje*. Instituto Politécnico Nacional. México.
- Caballero D. (2012) *Aplicación de un programa de psicoterapia basado en un modelo cognitivo conductual a estudiantes con problemas de autoestima de primer año de bachillerato de instituto nacional de Santa Elena, Municipio de Santa Elena departamento de Usulután*. San Miguel El Salvador, Centro América
- Caballo, V. (2000). *Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales: un entrenamiento multimodal*. Madrid: UNED.
- Caballo, V., Salazar, I., (2018) *La autoestima y su relación con la ansiedad social y las habilidades sociales*. *Psicología Conductual*, 26(1), 23-53.
- Cacho, Silva, Yengle, (2019) *El desarrollo de habilidades sociales como vía de prevención y reducción de conductas de riesgo en la adolescencia*. *Transformación*, 15(2), 186.
- Cieza, C. (2016) *Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la institución educativa industrial Santiago Antúnez de Mayolo n° 3048 del distrito de independencia – 2013*. (Tesis de grado). Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima, Perú.

- Chicchi, C. (2016) La Psicodanza en la disminución de grados depresivos en personas adultas mayores. (Tesis de grado). Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia.
- Chimpen (2012) Lo que necesitas saber para entender la terapia narrativa. Psyciencia.
- Choquehuanca, S., (2017) Fortalecimiento de habilidades sociales para el autocontrol de comportamientos agresivos en adolescentes institucionalizados de aldeas infantiles SOS El Alto. (Tesis de grado). Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia.
- Defensoría del Pueblo (2014). Ley para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia N° 348. Artes Gráficas, Oruro.
- Echeburúa, E. (2007) Intervención en crisis en víctimas de sucesos traumáticos: ¿cuándo, cómo y para qué?. *Psicología Conductual*, 15(3), 373-387.
- Frías, S., (2014) Ámbitos y formas de violencia contra mujeres y niñas: evidencias a partir de las encuestas. *ACTA SOCIOLOGICA*, (65),11-36.
- Gómez, Y., Mantilla, N. (2018) Autoestima de mujeres víctimas de violencia de pareja registradas en CAVIF en la ciudad de Villavicencio. (Monografía). Universidad Cooperativa de Colombia sede Villavicencio, Villavicencio, Colombia.
- Gómez del Campo, et al. (2014). Los talleres vivenciales con enfoque centrado en la persona, un espacio para el aprendizaje de competencias sociales. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 175-190.
- González, A. (2015) Las habilidades sociales en los fenómenos de violencia y acoso escolar. (Monografía). UNAD, Garagoa.
- Hernández, et al. (2014). Metodología de la investigación. 6ta ed. McGRAW-HILL.
- Hijar, S., (2010) Programa de reeducación para víctimas y agresores de violencia de pareja. Manual para responsables de programa. Cuernavaca, México.

- IDHES (2016) Extractos de notas técnicas y conceptuales remitidas a Consejo Directivo del IDHES. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo – El Salvador.
- Ministerio de Salud Pública (2017) Guía para la Atención de Niños, Niñas y Adolescentes Víctimas de Violencia en República Dominicana. Santo Domingo: Primera edición.
- Monbourquette, J. (2004) De la autoestima a la Estima del yo Profundo, España: Sal Terrae.
- Lafuente, E., (2015) Intervención grupal con mujeres víctimas de violencia de género: taller “creciendo juntas”. (Tesis de maestría). Universidad Jaime I de Castellón.
- Lara, E (2019) Autoestima en las mujeres víctimas de violencia por la pareja íntima. AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales, 65 (5), 9-16. <http://dx.doi.org/2636.2236/AULA.2019.010>
- Lagos, E., (2018) Autoestima y habilidades sociales en estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa 2037 Ciro Alegría. Carabayllo – 2017. (Tesis de grado). Universidad Cesar Vallejo, Perú.
- Lupercio, E. (2013) Autoestima y su relación con las habilidades sociales en los adolescentes del octavo año de educación básica del instituto tecnológico superior 12 de febrero de la ciudad de Zamora periodo septiembre 2012 febrero 2013. (Tesis de grado). Universidad Nacional de Loja, Ecuador.
- Organización Mundial de la Salud (s.f.) Informe mundial sobre la violencia y la salud.
- Ocampo, L., (2015) Autoestima y adaptación en víctimas de maltrato psicológico por parte de la pareja. Psicología desde el Caribe, 32(1), 145-168.
- Papalia, D.E. (1994) Desarrollo Humano, Bogotá: Ed. Interamericana McGrawHill.
- Roca, E., (sf) Inteligencia emocional y conceptos afines: autoestima sana y habilidades sociales. Trabajo presentado en el Congreso de Inteligencia Emocional y Bienestar del Hospital Clínico Universitario de Valencia, Zaragoza.

Rodríguez, Cacheiro, Gil (2014) Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma Moodle. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información*,15(3),149-171.

Sánchez, X., (2016) Estructura familiar y autoestima en adolescentes del instituto de capacitación de la mujer yungueña (icmy) en el municipio de Chulumani. (Tesis de grado). Universidad Mayor De San Andrés, La Paz Bolivia.

Torres, M., (2014) Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria. (Tesis de maestría). Universidad de Granada, Granada.

Unicef (2019) 6 Prioridades sobre la niñez y adolescencia en Bolivia. Bolivia.

Unicef (sf) ¿Qué es la violencia en contra de niñas, niños, adolescentes y mujeres? Bolivia.

Webgrafía

<https://violentadasencuarentena.distintaslatitudes.net/portfolio/bolivia/>

https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/es/

ANEXOS

PROGRAMA DE HABILIDADES SOCIALES

Fundamentos teóricos

Las habilidades sociales son conocidas también como habilidades no cognitivas, estas habilidades permiten a las personas una mayor adaptabilidad a situaciones conflictivas internas como externas, así mismo facilitan el relacionamiento con el entorno social, generando un estado armonioso y satisfacción personal a partir del comportamiento propio. Las habilidades sociales como lo mencionan autores en el área, podrían considerarse aún más importantes que las habilidades cognitivas o ciencias duras, puesto que para que la persona adquiera algún conocimiento necesita encontrarse en estabilidad y satisfacción personal, así mismo es importante remarcar que los aprendizajes significativos que puede tener la persona son aquellos que vienen de la mano con aspectos emocionales y de una buena experiencia con su entorno más cercano del momento.

Dentro de las habilidades existen funciones de las mismas que permiten un equilibrio entre la relación intrínseca y extrínseca, donde Monjas (1993) citado por (Ortega, V., 2012) señala alguna de estas:

- a. Aprendizaje de la reciprocidad. En las relaciones con los iguales se aprecia la importancia de la reciprocidad entre lo que se da y lo que se recibe.
- b. Adopción de roles. Se aprende al asumir el rol que corresponde en la interacción, la empatía, la toma de perspectivas al ponerse en el lugar del otro.
- c. Control de situaciones. Se aprende a asumir distintas situaciones en el grupo, como pueden ser la posición de dirección o el seguimiento de instrucciones.
- d. Comportamientos de cooperación. La interacción con el grupo permite el aprendizaje de destrezas de colaboración, compartir tareas, trabajar en equipo, establecimiento de acuerdos, expresión de diferencias, etc.
- e. Autocontrol y regulación de la conducta. En función del feedback recibido de los participantes del grupo y facilitador.
- f. Apoyo emocional de los iguales. La expresión de sentimientos tales como: afecto, alianza, ayuda, apoyo, compañía, aumento de valor, etc.

Por otro lado, buscando un acercamiento conceptual de entre los distintos autores, la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que las habilidades sociales son consideradas como habilidades para la vida, los mismos consisten en un grupo de habilidades y destrezas que permiten relacionarnos con el entorno a partir de ello ir construyendo relaciones solidas que generen bienestar y éxito en distintos ámbitos. Cieza, C. (2016, p. 21).

Goldstein (1980) expone que las habilidades sociales son aquellas capacidades y comportamientos que permiten a una persona actuar de manera inteligente en el ámbito social. Así mismo estas habilidades y capacidades permiten el contacto y la solución de problemas de índole interpersonal. Tras la conceptualización propone una clasificación de las habilidades citado por (Choquehuanca, S., 2017) las cuales se encuentran divididas en seis grupos que se exponen a continuación:

Grupo I - Habilidades sociales básicas

Las habilidades referentes al grupo son las que son aprendidas en la infancia, los cuales permiten la adaptación e interacción con la sociedad, mismas son:

1. Escuchar
2. Iniciar una conversación
3. Mantener una conversación
4. Formular una pregunta
5. Dar las gracias
6. Presentarse
7. Presentar a otras personas
8. Hacer cumplidos

Grupo II - Habilidades sociales avanzadas

Las habilidades sociales en este segundo grupo hacer referencia a aquellas que permiten la adquisición de conocimientos, mediante la responsabilidad de las acciones que realiza una persona y la interacción participativa que mantiene con otros para un mejor relacionamiento, las cuales son:

9. Pedir ayuda
10. Participar
11. Dar instrucciones
12. Seguir instrucciones
13. Disculparse
14. Convencer a los demás

Grupo III - Habilidades Relacionadas con los sentimientos

En este tercer grupo se busca desarrollar las capacidades de identificar, reconocer, decodificar las emociones y sentimientos propios y el de los demás, para mantener relaciones en base a la empatía. Las habilidades en el grupo son:

15. Conocer los propios sentimientos
16. Expresar los sentimientos
17. Comprender los sentimientos de los demás
18. Enfrentarse con el enfado del otro
19. Expresar afecto
20. Resolver el miedo
21. Auto-recompensarse

Grupo IV - Habilidades sociales alternativas a la agresión

La adquisición de estas habilidades busca una convivencia pacífica con uno mismo y con los demás, donde no significa que se anulen ciertas emociones desagradables, sino que se los pueda gestionar y canalizar asertivamente para resolver los problemas con el otro, desde una actitud pacífica y de autocontrol. para poder hacer frente a aquellos factores, crisis o problemas estresores. Este grupo de habilidades presenta el siguiente orden:

22. Pedir permiso
23. Compartir
24. Ayudar a los demás
25. Negociar

26. Emplear el autocontrol
27. Defender los propios derechos
28. Responder a las bromas
29. Evitar los problemas con los demás
30. No entrar en peleas

Grupo V - Habilidades para hacer frente al estrés

En este grupo de habilidades se busca primeramente el reconocimiento de las emociones y factores estresores, seguidamente el manejo de la tolerancia a las frustraciones. Las habilidades en el grupo permitirán manejar adecuadamente los problemas, superar obstáculos, generando de ese modo la satisfacción personal, por otro lado, permiten a la persona relacionarse con los demás de una manera asertiva, cuando la situación es tensa y compleja. Estas habilidades son presentadas en el siguiente orden:

31. Formular una queja
32. Responder a una queja
33. Demostrar deportividad después de un juego
34. Resolver la vergüenza
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado
36. Defender a un amigo
37. Responder a la persuasión
38. Responder al fracaso
39. Enfrentarse a los mensajes contradictorios
40. Responder a una acusación
41. Prepararse para una conversación difícil
42. Hacer frente a las presiones del grupo

Grupo VI - Habilidades De Planificación

En el ultimo grupo de habilidades se busca que la persona pueda gestionar, organizar y planificar su tiempo. Por otro lado, permite la proyección en base a la línea de tiempo de

la persona, visualizando y trazando objetivos y metas, mediante la creatividad, construcción crítica y la toma de decisiones. Las habilidades del grupo son:

43. Tomar decisiones
44. Discernir sobre la causa de un problema
45. Establecer una meta
46. Determinar las propias habilidades
47. Recoger información
48. Resolver los problemas según su importancia
49. Tomar una decisión
50. Concentrarse en una tarea

Los grupos antecidos son considerados como lineamientos para el desarrollo de actividades en el presente programa.

Objetivo

El presente programa tiene como objetivo el coadyuvar en la consolidación de habilidades sociales para la obtención de destrezas de afrontamiento dentro de situaciones caóticas o desorden en la relación intrapersonal e interpersonal, contribuyendo del ese modo en la restauración y fortalecimiento de la valía personal (autoestima).

Estrategias metodológicas

El programa de habilidades sociales tendrá su aplicabilidad mediante talleres vivenciales donde los participantes podrán compartir y reflexionar sobre las experiencias vividas de forma libre. Evitando de esa manera la generación de ambientes de carácter instructivo del educador a los participantes.

Los talleres vivenciales según Berra., Dueñas (2011) citado por (Gómez, et. al., 2014) permite crear espacios dialógicos, donde se ponen en común los conocimientos, afectos y experiencias cotidianas y significativas de cada uno de los participantes, para ser resignificadas mediante estrategias de reaprendizaje, con lo cual se obtienen formas distintas de ser y de relacionarse con los otros.

Así mismo Moreno (1983) refiere que los talleres vivenciales promueven el aprendizaje significativo de los estudiantes, es decir, que no sólo se trata de acumulación de conocimientos e información sin conexión con la persona, sino asimilación e integración de los conceptos en la persona que los aprende, porque tienen un significado para su existencia presente (Gómez, et. al., 2014).

Habiendo conceptualizado la metodología de los talleres vivenciales, a continuación, se describirán algunas técnicas más significativas a emplearse:

- **Dinámica rompe hielo.**
Las dinámicas rompen hielo tienen la finalidad de romper ciertas barreras en las personas como la timidez, miedo o vergüenza, para pasar posteriormente a un ambiente de mayor calidez y confianza.
- **Dinámicas bajo el enfoque de ludoterapias.**
Las dinámicas bajo el enfoque de ludoterapias tienen como finalidad generar aprendizajes y reflexiones mediante la experiencia, es decir no se reduce únicamente a actividades lúdicas, sino que a partir de ellos se pueda generar conocimientos y reflexión sobre uno mismo y su entorno, de ese modo potencializar la confianza en el grupo y fortalecer la autoestima.
- **Técnica narrativa.**
La técnica narrativa hace referencia al empleo de textos, cartas, literatura para que la persona pueda proyectar o externalizar problemas o conflictos internos que carga consigo mismo. De ese modo el objetivo que de la terapia es que la persona a través de la proyección o externalización pueda reflexionar sobre los acontecimientos vividos y proponer historias o ideas alternativas a los momentos vividos.
- **Retroalimentación / Feedback**
Hace referencia a la retroalimentación brindada a los participantes tras cualquier intervención que se realice y el mismo requiera de una respuesta o reflexión del tema tratado.
- **Técnicas de cierre**

Las dinámicas o actividades de cierre tienen como objetivo de generar reflexión sobre algún tema abordado o en todo caso en la conclusión oportuna y óptima de una sesión.

Principios

El presente programa es dirigido a una población de alta vulnerabilidad, puesto que los mismos se encuentran en situaciones de riesgo o son víctimas de alguna tipología de violencia. Por ello es importante comprender algunos principios transversales durante la ejecución del programa, desde el enfoque de la protección a niños niñas y adolescentes:

- **Interés superior del niño, niña y adolescente**
Hace referencia a toda situación que favorezca el desarrollo integral de la niña, niño y adolescente en el goce de sus derechos y garantías.
Es decir, son todas aquellas acciones de protección que deben ir enfocadas en garantizar el ejercicio pleno de los derechos y el bienestar en la vida de los niños, niñas y adolescentes.
- **No revictimización**
Son todas aquellas acciones o medidas preventivas que se tengan al momento de estar en contacto con la persona con el fin de evitar; causar daño, recordar situaciones críticas sin ningún objetivo concreto restaurativo en el bienestar de la persona, generar sentimientos de culpa o evocar los mismos sin brindar una solución oportuna. Todas las nociones mencionadas anteriormente deben ser tomadas en cuenta o ante la necesidad de abordar deben ser tratados con mucho tino.
- **Redignificación**
Es una de las acciones fundamentales, pudiendo considerarse la más importante dentro de la estructura del programa, la cual hace referencia a restituir los derechos fundamentales de la persona, reestablecer la dignidad, proporcionar herramientas para el empoderamiento personal rompiendo la relación sentimental o culpa en la víctima, proponiendo entonces un trato ya no desde el enfoque de víctima, sino de una persona resiliente.

GUIA DE SESIONES

Actividades transversales:

Cambiando la Historia

En cada sesión se abordará la temática a tratarse, relatando una historia, la misma tiene el objetivo de exteriorizar algunos pensamientos y sentimientos en las personas mediante la proyección y resignificación de la historia, cuya ejecución tiene que seguir los siguientes pasos:

- Asignación de nombres al personaje o los personajes de la historia (si corresponde).
- Lectura de la historia.
- Reflexión sobre la historia.
- Resignificación de la historia visualizando/elaborando un inicio, desarrollo y final alternativo que dignifique a la persona (personaje de la historia) o que el mismo sea producido en base a expectativas positivas.
- Si no existiera iniciativas en el proceso de resignificación o el mismo es dirigido hacia otros fines ajenos a la actividad, el educador deberá guiar mediante preguntas abiertas que causen reflexión o estructuración de la historia.

Caja del tesoro

Para la parte final de cada sesión se realizará la dinámica de la caja del tesoro que consiste en que cada participante escribirá o dibujará un recuerdo, experiencia propia en dos fichas o papeles. En los cuales se deberá plasmar; en una ficha algo negativo o desagradable y en la otra algo positivo o agradable. (Para el llenado de las fichas se establecerán consignas en cada sesión).

Posteriormente se recomienda que se escriba al reverso de cada ficha la inicial de su nombre o un símbolo que la participante pueda identificar. Finalmente, las fichas de carácter positivo serán depositadas en un cofre o caja la misma deberá tener preferentemente una apariencia colorida o que transmita tranquilidad. La otra ficha de

carácter negativo deberá ser depositada en un cobre que presente una apariencia oscura o negativa.

Habilidades Sociales Básicas

Sesión 1

Objetivo: Desarrollar habilidades de comunicación, socializando la importancia, tipos, modalidades de comunicación, así también los cuidados en la transmisión de mensajes.

ACTIVIDAD	Teléfono Descompuesto
Tiempo: 10 min	Materiales: - Ficha de contenido del mensaje
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Formar 2 grupos o permanecer en un solo grupo dependiendo del manejo del grupo del facilitador, quien brindará las siguientes consignas: <ul style="list-style-type: none">- Todas las personas deben encontrarse lado a lado.- Se lanzará un mensaje a la primera persona de la fila en el oído o la misma deberá leer el mensaje de la ficha de contenido del mensaje.- El mensaje deberá ser transmitido desde la primera persona únicamente en el oído de la otra persona en un tono muy bajo, el mismo no se deberá oír al público restante.- Una vez sea transmitido el mensaje, la última persona reproducirá el mensaje final recepcionado. Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia de la transmisión de mensajes mediante la comunicación. Ficha de contenido del mensaje: <ul style="list-style-type: none">- Los niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos, adultos mayores, gozamos de derechos humanos que protegen nuestra integridad personal.- Yo soy una adolescente que me quiero mucho, además soy muy empoderada que tiene muchas habilidades y talentos.- Toto tiene una hermana tita, ambos tienen un perrito solterito que se llamaba tortita, tortita quería mucho a toto y tita, y le gustaba comer mucha tortita.	

ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Historia del rumor
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p style="text-align: center;">HISTORIA DEL RUMOR</p> <p>Había una vez una familia compuesta por: quien era el papá, era la mamá,la hermana mayor yel hermano menor. Esta familia vivía en una zona que era relativamente pequeño pues casi todos los habitantes del lugar se conocían, así mismo las jornadas de mercado que eran los días jueves y domingo casi toda la comunidad se reunía en la plaza para tomar algunos helados y comer algunos productos del lugar, en los demás días de la semana el comercio solo se generaba en dos tiendas donde todos los miembros de la zona acudían, por otro lado los lunes ambas tiendas se abastecían de productos y existía mucho ruido de carros y personas.</p> <p>Una mañana de lunesquien era el papá, fue a comprar pan y sardina para el desayuno de la familia a una de las tiendas en el cual el padre escucho el siguiente mensaje “..... dirige el grupo de jóvenes que este fin de semana salieron a una fiesta y muchos jóvenes tomaron bebidas alcohólicas y se pelearon”, tras escuchar esta conversación el padre muy enfurecido se dirige a su casa con una actitud muy explosiva discutiendo de manera inmediata con su pareja doña..... a quien le menciona “dice que laesta andando en malos pasos, este sábado que fue a esa fiesta de 15 años se había tomado con sus amigos y dice que se estaba peleando por chicos, como vas a permitir que haga eso, acaso es hombre para que se comporte así?”.</p> <p>Seguidamente ambos padres regañan a sus hijos quienes se encontraban realizando algunas tareas, así mismo castiga a su hija prohibiendo de ir al colegio, ni salir de casa, también castigan al hermano menor porque lo acusan de cómplice.</p>	

A la semana siguiente alguien toca la puerta de la casa, pero durante algunos minutos nadie abre pues todo ese tiempo ambos padres se habían peleado por la educación de sus hijos y el ambiente dentro del hogar era muy tenso, finalmente abre la puerta la mamá, quien se encuentra con la profesora del colegio, la profesora al ver a la madre de.....inmediatamente después del saludo le pregunta “¿Por qué ya no está mandando aal colegio?” a lo que la madre le explica la situación que paso, la profesora tras recibir el mensaje se siente sorprendida y le responde “quizá se está equivocando.....es una excelente alumna es la mejor del grupo de curso, además es muy responsable y muchas veces lidera las actividades, seguramente debió existir alguna confusión”, tras escuchar aquello la madre queda con muchas dudas, de la misma manera el padre quien se encontraba escuchando atrás de la puerta agazapado, por lo cual nuevamente en esta ocasión ambos le explican a la profesora del porque los castigos que dieron a sus hijos, sin embargo tras un intenso intercambio de palabras con la profesora, ambos padres junto a la profe deciden ir a la tienda donde don.....escucho lo que casera de la tienda le comentaba otra vecina.

Al llegar al lugar y al expresar la preocupación de la profesora por los adolescentes a la casera, la misma se sorprende mucho y casi se desmaya por lo que escucha de la profesora y las palabras que dicen los papas, finalmente la casera explica “Yo en ningún momento dije que su hija se estaba tomando ni que se estaba jaloneando con chicos. Lo que yo le dije a doña Julia es:es la que dirige al grupo del curso, el día de la fiesta fue bien bonita, pero sus amigos parecía que tomaron porque se bailaron mucho jajaja, ay estos jóvenes después se estaban empujando cuando bailaban, que clase de baile será ese”

ACTIVIDAD	Pongo la Cola al Burro
Tiempo: 10 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Pizarra/papelógrafo

	<ul style="list-style-type: none"> - Marcadores de agua - Vendas para los ojos
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar 2 grupos el facilitador, brindará las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada participante del grupo deberá dibujar una parte de un burro en una pizarra/papelógrafo, sin embargo, las mismas al momento de su participación realizarán los trazos con los ojos vendados únicamente con las instrucciones verbales de los demás miembros del grupo quienes si podrán observar. - Cada grupo poseerá una venda para los ojos, el mismo deberá ser utilizado por todas las personas, de acuerdo a los turnos que se generen. - Una vez que todos los miembros del grupo participen se descubrirá el dibujo a ambos equipos. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia de la transmisión de mensajes mediante la comunicación y los obstáculos que se pueden encontrar a las conversaciones.</p>	
ACTIVIDAD	Caja del Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	<ul style="list-style-type: none"> - Dos fichas - Lápices/bolígrafos - Cofres de tesoro
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribimos un recuerdo, experiencia donde pude comunicar algo bueno o positivo que genero un ambiente de alegría. - Escribimos un recuerdo, experiencia donde fue me sentí incomprendido o no me sentí escuchado por el otro. 	

Sesión 2

Objetivo: Fortalecer las habilidades para iniciar, mantener, concluir comunicación con otro, exteriorizando lo que uno piensa y siente.

ACTIVIDAD	Saludos no Convencionales
Tiempo: 10 min	Materiales: - Reproductor de música
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Formar un círculo con el grupo y el facilitador, brindará las siguientes consignas: <ul style="list-style-type: none">- Todas las personas deben moverse dentro del círculo bailando al ritmo de la música que se vaya a poner.- Cuando se corte la música, el facilitador instruirá un tipo de saludo (por ejemplo: deben saludarse codo con codo), el cual lo deben realizar con todas las personas posibles. Después de un determinado tiempo vuelven al círculo de baile y se prosigue de la misma manera saludando con otras partes del cuerpo. Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a las distintas maneras que se puede ingeniar para iniciar una conversación.	
ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales: - Historia
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Descrito en las actividades transversales. <p style="text-align: center;">HISTORIA</p> Había una vez una niña llamada....., que vivía en una comunidad muy cerca al mar, en el lugar existía muchos árboles, principalmente de palmeras de donde caían muchos cocos muy jugosos, algunos comunarios utilizaban los cocos como platos para las sopas que servían a medio día, a le gustaba mucho el futbol y tomaba las cascaras de coco las cuales lo envolvía con sus medias que estaban viejas para que al patear la pelota con sus amigos no les cause dolor, eso pasaba casi todas las	

tardés pues sus padres trabajaban constantemente,muchas veces se sentía sola y hablaba muy poco con las personas, con sus amigos jugaba sin dirigirles muchas palabras. Por las noches ambos padres llegaban a casa, pero como llegaban cansados se iban directo a dormir muy pocas veces compartían tiempo con..... En las últimas semanas ambos padres discutieron por dificultades económicas la mamá de le reclamaba a su esposo pues el mismo aun trabajando no generaba mucho dinero para la casa, después de las discusiones su papá siempre se iba a tomar con sus amigos y llegaba junto a ellos a continuar tomando en su cocina.

Una noche de esas.....llegaba a su casa y se encontró con su papá y sus amigos tomando ella se asustó mucho y se escapó a su cuarto su mama para entonces aún no había llegado, minutos después de ello uno de sus amigos del padre entro a su cuarto en el cual le dijo que era una niña muy linda y le intentaba dar algunos regalos, a lo que.....se sentía muy incómoda pero no sabía que decir, así mismo tampoco podía contar de lo ocurrido a sus padres, pues ella era muy tímida y no se sentía en confianza para hablar con nadie. Después de algunas noches nuevamente se encontró en la misma situación, ella sentía que se sentía incomoda por los acercamientos que tenía el señor con ella, pero no podía contar a nadie, pues.....tenía mucho miedo de hablar y de pensar lo que la gente, incluyendo padres, amigos dirían de ella. Se sentía muy atemorizada y pensaba algunos momentos que quizá lo que le pasaba no era malo y que solo el señor quería jugar con ella, sin embargo, a pesar de eso se sentía triste, la niña quería hablar mucho con alguien, pero tenía miedo.

Así pasaron los días donde las jornadas de.....cambiaron de alegrías a tristezas y temores por lo que le ocurría y nunca pudo decir nada a nadie, lo único que hacía cuando sucedían esos momentos incomodos era huir del lugar.

ACTIVIDAD	Reloj de las Conversaciones
Tiempo: 20 min	Materiales: - Ninguno
Participantes: Indefinido	

Procedimiento:

Formar dos grupos; grupo 1 y grupo 2, a continuación, el facilitador, brindará las siguientes consignas:

- El grupo 1 estará conformado por profesionales, técnicos, autoridades, familiares, etc.
- El grupo 2 estará conformado por adolescentes y jóvenes que acudirán a entrevistas con el las personas del grupo 1.
- Para la organización de la dinámica se trazará un círculo en los cuales se establecerá un sitio donde deberán instalarse las personas del grupo 1 (por ejemplo: el profesor se situará en el punto 1, la madre de familia se situará en el punto 2, el psicólogo se situará en el punto 3...) seguidamente frente a cada persona del grupo 1 deberán situarse un adolescente o joven del grupo 2 los cuales acuden al lugar puesto que presentan un problema.
- Cuando ya se encuentren en los sitios establecidos los participantes del grupo 1 y grupo 2, se debe enfatizar en que todos deberán actuar poniéndose en los papeles asignados anteriormente, los del grupo 1 brindaran atención y los del grupo 2 buscaran ayuda por problemas que presentan de acuerdo a la estación en la cual se encuentren.
- Posterior a la aclaración se da la siguiente instrucción; cada que se mencione la palabra tiempo, los participantes del grupo 2 deben rotar en dirección de las manillas de un reloj, dirigiéndose a la siguiente estación estableciendo conversación con cada uno de los participantes del grupo 1.

Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia de comunicarse con distintas personas del entorno.

Papeles propuestos para el grupo 1(pueden modificarse según el contexto): Profesor, Mama, Abuela, Psicólogo, Policía, Casera de la tienda, Educador de una institución, Defensor del pueblo, Amigo.

Problemas propuestos para el grupo 2: Bullying, violencia, problemas familiares, problemas con los amigos, problemas académicos, pobreza, problemas de salud, etc.

ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Dos fichas- Lápices/bolígrafos- Cofres de tesoro
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Descrito en las actividades transversales. Consignas: <ul style="list-style-type: none">- Escribimos un recuerdo, experiencia donde una conversación me genero alegría y paz.- Escribimos un recuerdo, experiencia donde me sentí frustrado por no poder hablar o comunicar algo importante a alguien.	

Habilidades Sociales Avanzadas

Sesión 3

Objetivo: Fortalecer las relaciones interpersonales mediante actividades el trabajo en equipo, finalmente generando la satisfacción personal, tras contribuir con una participación asertiva en el grupo.

ACTIVIDAD	La Torre de Papel
Tiempo: 5 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Papel periódico - Cinta adhesiva - Tijera
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Formar 2, 3 o 4 grupos, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas: <ul style="list-style-type: none"> - Cada grupo deberá armar una torre de papel únicamente con el apoyo de la cinta adhesiva, no se puede utilizar otros instrumentos más a los otorgados, misma torre debe ser lo más alto posible y armada en el menor tiempo posible. La torre debe quedar parada aproximadamente 10 segundos. Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia del trabajo en equipo.	
ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Historia
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Descrito en las actividades transversales. <div style="text-align: center;"> <p>HISTORIA</p> <p>En la ciudad de las maravillas había una universidad llamada Solo Tu, en el cual habían muchos estudiantes aproximadamente 100 por carrera. Una de ellas, la carrera de turismo quedaba en un ambiente aislado de las demás carreras en el cual se podía encontrar una cancha y un parque donde los jóvenes y señoritas acudían para pasar el</p> </div>	

tiempo en sus momentos libres, la carrera de turismo acogía a estudiantes de distintos lugares, algunos eran de pueblos del altiplano, otros eran de la parte de los valles y también habían estudiantes del oriente o tierras llanas, por lo cual muchos estudiantes de primer año no se hablaban mucho, algunos grupos hablaban lenguas originarias y los demás no entendían, lo que causaba ciertas confusiones y roses en el grupo.

En las clases habían distintos cursos, sin embargo había uno en el cual habían personas muy diversas debido al lugar de donde procedían el grupo estaba conformado por 20 estudiantes. Dentro del curso los docentes dejaban muchos trabajos en grupo, por lo cual los estudiantes después de muchas dificultades pudieron acordar que cada mes se turnarían para liderar al grupo y realizar las tareas y actividades.

Primero empezó un joven quien siempre andaba hablando de sus experiencias que tenía en su colegio, la tarea que lo tocó dirigir fue que organice un viaje de curso para conocer un destino turístico, por lo cual el mismo reunió al grupo y les dijo: “muy bien esto es una tarea muy fácil, le pediré ayuda a mi papa para que me ayude a organizar, ustedes no se preocupen de nada” entonces un compañero de su grupo dio su punto de vista queriendo colaborar en la tarea, donde el joven líder responde “tus ideas son muy locas, debemos pisar tierra y parece que lo que dices no lo vamos a hacer”, seguidamente otra persona levanta la mano y refiere que es importante que todos podamos quedar de acuerdo, entonces el joven líder responde: “yo conozco los mejores lugares para viajar y enserio no necesito su ayuda, mejor vayan a jugar”, finalmente muchos compañeros quedan molestos.

Cuando llegó el día del viaje fue grande la sorpresa del curso pues las cuotas eran muy altas y solo había contratado un bus cama, en el cual no entraban todos los estudiantes, muchos tuvieron que viajar parados, al llegar al lugar de destino muchos bajaron agotados por el cansancio y se dieron cuenta que el parque al cual les llevaron se encontraba clausurado, solo habían casas abandonadas y mucha basura, para continuar con los imprevistos no había nada de comida, solo el líder se había llevado su pollo a la broaster, los demás participantes no tenían nada de comida pues no se les había dicho nada respecto a que se lleven sus propios almuerzos, en fin el grupo muy molesto decidió ir

a buscar algunos recursos para subsistir en el día. Al retornar a la universidad el docente muy molesto por lo ocurrido aplazo a todo el grupo por la mala organización.

Tras este suceso muchos de los estudiantes tuvieron problemas con sus padres, generándose conflictos dentro de sus familias. En los días siguientes muchos se encontraban tristes, algunos lloraban pues la nota de aplazo generaron problemas incluso de violencia dentro de las familias.

A la semana siguiente el mismo docente da otra tarea en grupo sin embargo esta vez nadie hace nada, todos se encontraban muy tristes y agobiados con sus problemas, el líder anterior se sentía muy culpable y un día desapareció no se supo más de él, a medida que transcurría el tiempo muchos entraron en angustia y no hicieron nada para el trabajo. Cada uno del grupo se encontraba atravesando un problema y no sabían que hacer.

ACTIVIDAD	Yo Reconozco
Tiempo: 15 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Ninguno
<p>Procedimiento:</p> <p>En el grupo el facilitador deberá motivar la participación y brindará las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada persona de manera voluntaria expresara algún comportamiento inadecuado o que haya sido ofensivo para otra persona. - Posterior a ello, la misma deberá pedir disculpas a la persona o puede expresar las intenciones (se puede facilitar como la práctica de una constelación) si la persona no se encuentra presente. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto al sentimiento que se generó posteriormente que puso en práctica la aceptación y disculpa.</p> <p>Inducir a la satisfacción personal posterior a las practicas.</p>	
ACTIVIDAD	Carrera de Postas
Tiempo: 15 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Ficha de acertijos

Procedimiento:

Formar 2 o 3 grupos conformados al azar, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas:

- Cada grupo deberá organizarse para cruzar los distintos obstáculos en la ruta de postas.
- El grupo que tenga un buen desarrollo de actividades y termine el recorrido en menor tiempo será el grupo ganador.

Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia del trabajo en equipo, la cooperación, solidaridad, comunicación, tolerancia a la diversidad de pensamientos.

Para las postas de obstáculos:

1. Posta. Identificar al grupo con un nombre y lema. Posteriormente pasaran a la siguiente posta.
2. Posta. Acertijo para descifrar las indicaciones de la posta. Posteriormente pasaran a la siguiente posta.
3. Posta. El grupo deberá crear una canción que las identifique y deben realizar una coreografía de baile, el mismo no debe pasar más de 1 min.
4. Posta. Acertijo para descifrar las indicaciones de la posta. Posteriormente pasaran a la siguiente posta.
5. Posta. Revienta globos; el grupo tras el acertijo deberá inflar los globos trasladando en parejas y finalmente reventarlos de acuerdo a las instrucciones del facilitador (ejemplo: deben llevar el globo cabeza con cabeza y reventar espalda con espalda...).

Acertijos: ¿Qué cosa es que cuanto más le quitas más grande es? El pozo

¿Qué animal tiene los pies en la cabeza? El piojo

<p>Un hombre que no llevaba paracaídas saltó de un avión. Cayó sobre terreno duro pero no resultó herido. ¿Por qué? El avión no volaba</p>	
ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Dos fichas - Lápices/bolígrafos - Cofres de tesoro
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribimos un recuerdo, experiencia donde pude realizar un trabajo en equipo (amigos, familiares, etc.) satisfactoriamente. - Escribimos un recuerdo, experiencia donde me sentí ofendido o excluido por otras personas en algún trabajo grupal. 	

Habilidades Relacionadas con los Sentimientos

Sesión 4

Objetivo: Reconocer nuestros propios sentimientos y los sentimientos de otros a través de la empatía.

ACTIVIDAD	El Saludo de Emociones
Tiempo: 10 min	Materiales: - Fichas de emociones
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A cada persona se le entregara una ficha en la cual se encuentren escritas distintas emociones el mismo no debe ser mostrado a los demás miembros del grupo, lo debe mantener en secreto. - Posteriormente cada integrante del grupo saludara de acuerdo a la emoción que se le asigno y los demás participantes deberán adivinar la emoción y a continuación imitar reproducir el saludo con tal emoción. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto al reconocimiento de emociones.</p> <p>Fichas de emociones: en cada ficha deberá estar escrito una emoción, la cantidad de emociones dependerá del número del grupo.</p>	
ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales: - Historia
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p style="text-align: center;">HISTORIA</p> <p>Había una niño de aproximadamente 3 años de edad, sus padres le pusieron de nombre....., era un niño que vivía en un pueblo muy alejado de la ciudad</p>	

capital, en el lugar no existía mucho acceso a educación y salud, puesto que solo existía una escuelita solamente hasta primaria y una pequeña posta. Por tanto, constantemente existían problemas dentro de los pobladores, cuando ya los hijos tenían 11 años necesariamente las familias debían migrar hacia la capital para que sus retoños den continuidad a sus estudios.

.....era un pequeño muy travieso y contantemente sufría algunos accidentes, a lo que sus padres siempre le decían “no llores, los hombres no lloran” sin embargo el niño no podía controlar lo que sentía y algunas veces sus padres amenazaban con golpearlo si no se callaba, el mismo por el susto de sufrir un dolor aún más fuerte trataba de callarse pero no podía, puesto que los dolores que se había generado eran reales. Así pararon algunos años y el niño a medida que crecía realizaba más travesuras puesto que conocía a algunos amigos, los accidentes disminuyeron, pero no desaparecieron. Un día subió con uno de sus amigos a un tobogán de tipo caracol el mismo era muy alto, al resbalar por el mismo el niño al ser aun pequeño voló por los aires y cayó al piso generándose una lesión en uno de sus dedos. Al enterrarse de ello los padres lo regañaron bastante “¡para que te haces! ¿Ahora cállese como si fueras wawa estas jugando, ya eres grande no te da vergüenza llorar?”. Desde entonces tras cada situación similar que pasaba sus padres le repetían las mismas palabras, causando queya no exprese nada, cuando el sentía algún dolor o se sentía triste prefería no contar a nadie, puesto que pensaba que le dirían esas palabras que sus padres le repetían.

Cuando tenía 11 años toda la familia se fue a vivir a la ciudad,ingreso a un colegio en el cual se sentía incomodo puesto que muchos niños y niñas le miraban raro y algunas veces le empujaban, un día en el colegio sacaron sus carpetas de su mochila y lo botaron a la taza del baño. El niño tras darse cuenta de estos sucesos se molestaba mucho, algunas veces le hacían mucho daño, pero él no quería mostrarse débil, porque tenía miedo a que le dijeran que los hombres no lloran y que se burlaran de él.

Cuando llegaba a casa únicamente se encerraba en su cuarto donde destrozaba su ropa, tiraba su mochila y todos sus cuadernos al piso, él no comprendía lo que le pasaba, por lo cual algunas veces incluso tenía pensamientos de querer morirse.

A medida que crecía fue conociendo a más personas y para evitar el daño que le generaban sus compañeros,decidió volverse la persona que molesta a los demás, replicando las mismas cosas que le hicieron.

Cuando tenía 17 años conoció a una muchacha en su colegio, quien le trataba muy bonito, mandándole algunas cartas, le regalaba chocolates y helados, a.....le gustaba toda esa situación que estaba pasando puesto que nadie le había tratado tan bien antes. Por lo cual deciden iniciar una relación de pareja, ella era muy detallista con.....,sin embargo él muchas veces era descuidado y nunca se dirigía hacia ella con palabras bonitas, puesto que pensaba que si le decía algo cariñoso, sería algo cursi y esas cosas no son de hombres, él pensaba que los hombres son sólidos y que no deben ser sentimentales.

Cuando cumplió 18 años, su novia le preparó una pequeña fiesta con sus amigos, tras el cual.....se encontraba extraño y echó de la fiesta a algunas personas que no le simpatizaban, así mismo no dio ninguna señal de alegría, solo dio las gracias de una manera muy cortante.

Al poco tiempo cumplía medio año junto a su novia, sin embargo.....olvidó tal fecha, su novia le había preparado un regalo, pero al darse cuenta que.....no se acordó, se puso muy triste y desbordó en lágrimas, donde le dijo “no entiendo que te pasa, siempre soy detallista contigo y tú nunca me tratas bien”, finalmente después de algunos días terminaron su relación.

.....se encontraba desconcertado pues no sabía que es lo que pasaba dentro de él, se sentía confundido, se sentía mal pero no sabía por qué o que era exactamente, así mismo no comprendía lo que le pasaba a su novia, no comprendía por qué reaccionó de esa manera.

ACTIVIDAD	Yo Veo
Tiempo: 15 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Imágenes - Espejo
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A continuación, se mostrarán imágenes de personas y mediante una lluvia de ideas deberán mencionar que es lo que piensa y siente cada persona en la imagen visualizada. - Finalmente, cada persona observara un espejo y de igual manera deben expresar lo que creen que piensa y siente la persona. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto al reconocimiento de emociones de uno mismo y de otras personas, así mismo es importante trabajar mediante la dinámica la empatía.</p> <p>Imágenes: las imágenes que se mostrarán serán las siguientes: una persona indigente, una mama cocinando, un papa trabajando, un niño llorando, un niño llorando porque sufre violencia, el agresor de la víctima.</p>	
ACTIVIDAD	Dibujo Como me Siento
Tiempo: 10 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Papel - Bolígrafos/lápiz
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>El facilitador, brindará las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada persona en los papeles deberá dibujar libremente como se sienten, puede ser válido también escrituras. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a si fue dificultoso realizar el dibujo o no, posteriormente</p>	

reflexionar sobre la complejidad e importancia de reconocer los sentimientos y emociones.

Así mismo se debe reflexionar sobre el amor propio, sobre la idea de que; la única persona que estará en los momentos buenos y malos es uno mismo.

ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Dos fichas- Lápices/bolígrafos- Cofres de tesoro
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Descrito en las actividades transversales. Consignas: <ul style="list-style-type: none">- Escribimos un recuerdo, experiencia donde me sentí contento conmigo mismo o momento donde reconocí que otras personas se encontraban alegres.- Escribimos un recuerdo, experiencia donde me encontraba triste o momento donde reconocí que otras personas se encontraban tristes.	

Sesión 5

Objetivo: Fortalecer la valía personal mediante la exploración y construcción de la autoestima.

ACTIVIDAD	El Barco se Hunde
Tiempo: 10 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Ninguno
Procedimiento: Formar 2 grupos los mismos deberán formar un círculo en sus mismos grupos, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas: <ul style="list-style-type: none">- Cada grupo debe hacer de cuenta que se encuentra en el mar o lago Titicaca, lastimosamente el barco sufre percances y no existe los suficientes salvavidas para todos, hace falta 1 salvavidas en cada barco. Entonces cada tripulante del barco deberá argumentar por qué debe ser salvado y utilizar un salvavidas. Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto al concepto que cada uno tiene de sí mismos.	
ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Historia
Procedimiento: Descrito en las actividades transversales. HISTORIA Había una vez una joven llamada....., quien acababa de cumplir 15 años, sus padres le organizaron una fiesta para el cual ella se preparó mucho pues quería estar muy bella para el momento, sin embargo a medida que pasaba los días para el día esperado, siempre veía en ella algunos defectos que le ponían triste y ansiosa, se miraba al espejo y se decía así misma “no estoy presentable para mi fiesta, constantemente me salen granos por la alergia que tengo y mis amigas me dicen que las chicas del otro curso se burlan de mí, además el vestido no me entrara tengo mucho miedo de que	

algunos chicos y mis amigas se burlen de mí”, por lo que a un mes de cumplir años, decidió cancelar la fiesta.

El día que toma tal decisión escribe lo siguiente en su diario “querido diario, esta es mi hoja número 20 desde que mi papá me regalo, quiero contarte de que me siento muy triste porque hoy cancele mi fiesta, la verdad no me siento bien a veces siento que soy fea y que nadie me quedra en la vida. Hace una semana mis amigas me comentaron que unas chicas se burlaron de mi porque quería hacer mi fiesta, me contaron que dijeron que no soy bonita y que el día de mi fiesta seria como una fiesta de halloween. Me afecta mucho que digan esas cosas puesto que algunos chicos tras escuchar eso se habían reído, por eso estoy cancelando mi fiesta. Pero también quizá tienen razón y voy a hacer todo lo posible para que ya no digan esas cosas de mí, les demostrare que puedo cambiar y que también puedo ser su amiga y que puedo agradecerlas mucho”.

Así paso el tiempo en el que.....trataba de cambiar y modificar ciertas cosas para evitar que las chicas de su colegio hablaran de ella, cambio su forma de vestir, cambio las músicas que escuchaba, intentaba cambiar también su contextura física, muchas veces tomaba pastillas pero lo único que le hacía eran malestares estomacales. Muchas veces imitaba los comportamientos de las demás chicas del grupo, aunque no se sienta cómoda en el momento, pero después al ver que sus compañeras la aceptaban ella se sentía contenta.

A los 20 años después de salir del colegio e intentar ingresar a la Universidad conoció a un chico que le gustaba mucho, por lo cual empezó a averiguar todo respecto a él. Al conocer sus gustos ella se sentía preocupada pues a ella no le gustaba el rock y el chico que le gustaba era rockero metálico.

.....muy decidida a no perderlo empezó a cambiar su apariencia, ella no se sentía cómoda puesto que le gustaba mucho los colores rosas, pero tuvo que cambiarlo netamente por el color negro, fue así que logro acercarse a el y al poco tiempo empezaron a salir, ella lo consentía mucho, realizaba y se adecuaba a todo lo que él le dijera.

Antes del examen final para ingresar a la Universidadquedo embarazada, estaba muy preocupada puesto que no esperaba esos cambios en su vida, por otro lado, se había desvinculado de las relaciones con su familia, debido a los comportamientos que tenía.

Al comentar de la noticia a su pareja, este en su primera respuesta negó ser el padre del niño, diciéndole “no es mi hijo, yo no puedo tener hijos, tú eres responsable se fuera así, porque no te cuidas, te dije que yo no quiero nada serio contigo. Seguramente debe ser de otro hombre” ella al oír todo ello se rompe en llanto e intenta persuadirlo explicando de que serán una gran familia, además le decía contentamente que lo amaba. Sin embargo, fueron en vano las explicaciones puesto que su pareja negó rotundamente.muy confundida por todo lo que pasaba, en su soledad se puso a pensar mucho en las cosas que pasarían junto a sus hijo, finalmente concluyo en que tendrá al bebe, tenía miedo a que le pasara algo malo si abortaba, además pensó que al tener el hijo talvez su pareja se arrepienta y vuelva con ella.

Fue certera su predicción puesto que a los seis meses de gestación, su pareja volvió con ella al enterrarse que su bebe sería un varón, durante algunos meses la relación fue estable sin embargo cerca a la fecha de nacimiento del bebe su pareja empezó a consumir bebidas alcohólicas muy frecuentemente, por lo que se generaban peleas, él la golpeo muchas veces diciéndole “tu no vales nada, ni tu familia te quiere así que debes servirme, como es posible de que cuando llego del trabajo no me atiendas ni con comida, que clase de mujer eres” ella tras los sucesos simplemente se encierra en su cuarto y se ponía a llorar, al poco tiempo la misma se dirigía a su pareja para disculparse de lo que no hizo, dentro de ella misma se decía “es cierto, todo lo que me dice, nadie más que él me quiere y aguanta, no debo hacerlo renegar más puesto que me puede dejar y yo sin él no soy nada, además que será de mi hijo”.

Así pasaron los días y las situaciones eran muy similares, una semana antes de que naciera el bebe, él la golpeo mucho insultándola por la condición en la cual se encontraba yno pudo hacer nada ya que se encontraba delicada. Llegada la noche una amiga que iba a visitar a su casa la encontró en el piso desangrando sin

control alguno, la llevo al hospital, pero llego sin vida, únicamente pudieron salvar al bebe, quien se quedó bajo el cuidado de la familia de.....

ACTIVIDAD	Super Héroe y Villano
Tiempo: 10 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	<ul style="list-style-type: none"> - Papeles - Lápiz - Colores/marcadores

Procedimiento:
 Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas:

- En una hoja deberán dibujar el super héroe que caracterice a cada uno de los participantes, el cual puede incluir cualidades, valores, habilidades, etc.
- En la otra hoja deberán dibujar a un villano con cosas desagradables para cada uno de los participantes.

Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto al super héroe con las cualidades positivas que proyecta cada uno de los participantes, seguidamente se deberá reflexionar sobre las cosas desagradables que proyecta cada uno de los participantes en el dibujo del villano.

ACTIVIDAD	Gratificando mi Vida
Tiempo: 10 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Ninguno

Procedimiento:
 Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas:

- Cada persona deberá abrazar a cuatro personas, posteriormente a tres, a dos y por último cada uno de los participantes deberá abrazarse así mismo.

Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar respecto a la importancia de dar abrazos y darse un abrazo así mismo. Seguidamente se debe introducir a las gratificaciones que nos damos tras lograr algo positivo o cuando nos sentimos solos en

un problema ¿Cuánto agradecemos nuestros logros? ¿Cuánto agradecemos nuestra existencia?

ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Dos fichas- Lápices/bolígrafos- Cofres de tesoro
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Descrito en las actividades transversales. Consignas: <ul style="list-style-type: none">- Escribimos un recuerdo, experiencia donde me sentí con mucha confianza o con mucho valor para realizar algo/momento donde me valoré como persona.- Escribimos un recuerdo, experiencia donde me sentí indeciso o con temor para realizar algo/momento donde sentí que no me quería.	

Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión

Sesión 6

Objetivo: Desarrollar habilidades para comunicarse asertivamente para la prevención de la violencia, buscando la satisfacción personal.

ACTIVIDAD	Experimento del Agua
Tiempo: 10 min	Materiales: - Agua - Lavandina - Colorante
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador, desarrollara el experimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se tomará un vaso con agua el mismo poco a poco deberá ser teñido con el colorante, simulando que en cada gota de colorante que se aplica es un hecho de violencia o el daño que se genera a una persona. - Posteriormente al vaso teñido se le agregan gotas de lavandina las mismas simularan ser el apoyo que recibe una persona o la terapia que recibe para reducir daños. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre los hechos de violencia que son irreversibles en las personas y el daño que se genera a las mismas.</p>	
ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales: - Historia
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p style="text-align: center;">HISTORIA</p> <p>.....era una niña de 12 años, a quien le gustaba jugar mucho con muñecas con sus amigas de colegio, ella solía ir a casa de sus compañeras a realizar algunas tareas y en los tiempos libres jugaban a la cocina y al salón de belleza junto a sus barbies.</p>	

En casa la adolescente ayudaba en las labores de casa de su mamá, lastimosamente su padre había fallecido hace aproximadamente medio año por un accidente de tránsito y ella aun lo recordaba con mucho dolor. En el transcurso de esos meses su madre conoció a un hombre quien asistía a su congregación, el mismo era muy atento con su madre y también con ella, la convivencia era buena, llegando a realizar salidas familiares cada dos fines de semana.

Un día su madre la dejó bajo el cuidado de quien ya se consideraba como su padrastro,tenía un encuentro como era frecuente con sus amigas y posteriormente se fueron a su casa donde su padrastro al percatarse que aún no había llegado su pareja, le hizo algunos toques en el cuerpo de.....,quien inmediatamente reacciono gritando y escapando de la casa, cuando llega la noche.....vuelve a su casa donde ya había llegado su mamá, cuando intento hablar con ella, su madre la recibió con una bofetada mencionándole “cómo es posible que trates de insinuarle con mi pareja, porque no me dejas ser feliz”, seguidamente la volvió a golpear.quedo muy afectada por lo sucedido, le había dolido mucho que su madre no le crea.

En los días siguientes la relación en casa de.....era muy tensa especialmente para ella puesto que su madre le gritaba, así mismo su padrastro incrementaba los problemas y en muchas ocasiones la golpearon, mencionándole también “algún día tus hijos te van a pagar de la misma manera y te harán sufrir peor”, por lo que.....de alguna manera se sentía responsable de los problemas suscitados. Es así como pasaron los años,vivía en un ambiente muy nocivo, hasta que a los 25 años conoció a un hombre en su trabajo, quien a los meses se convirtió en su pareja.

La relación que mantenía con esta persona era muy estable, él la trataba con mucho amor y era muy detallista con, de la misma manerase sentía muy contenta al lado de su pareja. Al ya tener dos años de relación deciden tener un hijo, ambos padres se encontraban muy contentos del nuevo ser a venir.

Pasaron los meses y había nacido ya su hijo, quien era varón ambos padres lo cuidaban mucho, así mismo eran muy detallistas con las necesidades que

presentara,.....muchas veces tenía en la mente las palabras que un día su madre y su padrastro le habían dicho “tu hijo te hará sufrir peor”, por lo que intentaba ser muy dedicada y cuidadosa con los comportamientos del niño. Fue por esas razones que empezaron los conflictos en su hogar, puesto que.....era muy obsesiva y rígida con algunos comportamientos que tenía el niño, ante cualquier travesura que realiza, la madre le regañaba diciéndole “tú eres un niño educado no debes comportarte así” en algunas ocasiones le prohibía realizar algunos juegos y actividades, pero el niño lograba muchas veces salirse con la suya e irse a jugar con sus pares por lo que la madre al enterarse de tal suceso lo golpeaba sutilmente y gritaba mencionándole que tiene que ser un chico de bien. Por lo contrario, al comportamiento de la madre, el padre era de una perspectiva más abierta, quien permitía que el niño se divierta, incluso jugaba con él en canchas de tierra y muchas veces se ensuciaban, los cuales eran motivos suficientes para que ambos padres discutan por la educación de su hijo. Todas las discusiones y algunos roles físicos eran observados por el niño, así mismo al pasar los años él sabía que no debía portarse mal puesto que su madre le pegaría y sus padres se pelearían. El niño al transcurrir los años llegó a la adultez, teniendo una familia de cuatro miembros, la relación con sus hijos era muy buena, sin embargo, tenía constantes conflictos con su esposa, puesto que él era una persona muy conservadora y su esposa tenía una personalidad más extrovertida, así mismo existían discusiones por el cuidado de sus hijos, ya que algunas veces descuidaban responsabilidades principalmente en la escuela. Por lo que en menos de un mes ya habían tenido tres peleas muy fuertes, donde el mismo en una ocasión llegó a presionarle el brazo y darle una bofetada, a lo que su pareja responde de la misma manera, generándole algunas lesiones en la piel. Algunas veces sus hijos observaban esta situación y tras ello escapaban a protegerse y cuidarse entre ellos mismos.

ACTIVIDAD	Construye con Amor
Tiempo: 20 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Cartulina - Tijeras
Participantes: Indefinido	

	<ul style="list-style-type: none"> - Colores/Marcadores - Cinta adhesiva
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar 2 o 3 grupos, posteriormente el facilitador, brindará las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada grupo deberá construir dos corazones en 3D de la forma más creativa posible, utilizando todas las herramientas otorgadas. - Para la construcción del primer corazón se dará un tiempo límite de 3 min. - Para la construcción del segundo corazón se dará un tiempo límite de 12 min. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre la construcción desarrollada de manera improvisada o promiscua en el corto tiempo y sobre la creatividad, planificación y detalles desarrollados en el segundo corazón. Seguidamente se deberá relacionar la construcción del objeto con construcciones de relaciones con amor y paciencia.</p>	
ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	<ul style="list-style-type: none"> - Dos fichas - Lápices/bolígrafos - Cofres de tesoro
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribimos un recuerdo, experiencia donde sentí que se comunicaron y comportaron asertivamente conmigo, evitando situaciones de violencia. - Escribimos un recuerdo, experiencia donde sentí que viví una situación de violencia. 	

Habilidades Para Hacer Frente al Estrés

Sesión 7

Objetivo: Fortalecer habilidades de tolerancia al fracaso y resolución de conflictos, de ese modo haciendo frente a momentos críticos o estresantes.

ACTIVIDAD	Obstáculos a Ciegas
Tiempo: 10 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none">- Vendas para los ojos- Hojas de papel- Bolígrafos/lápices- Ovillo de lana- Cinta scotch
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: <p>Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador brindara las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Cada persona deberá dibujar en la hoja de papel y con los ojos vendados un oso.- Posterior a ello se sujetarán los brazos de todos los participantes con la lana en la parte de los codos y de la misma manera deberán dibujar un oso.- Finalmente se sujetarán las manos en la parte de la muñeca con el scotch, pero posterior al cuerpo (espalda), se darán las mismas instrucciones, que deberán dibujar un oso. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la frustración que siente al no poder desarrollar un objetivo exitosamente, enlazar el tema con los fracasos que se tienen en la vida y los aprendizajes que se desarrollan tras ello.</p> <p>Así mismo se debe introducir a la resolución de conflictos frente a problemáticas que se viven día a día y la importancia de la creatividad en el mismo.</p>	

ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 25 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	- Historia
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p style="text-align: center;">HISTORIA (El elefante atado)</p> <p>Había una vez un niño muy curioso, sensible e inquieto que fue al circo y se quedó maravillado al ver la actuación de un gigantesco elefante. En el transcurso de la función, el majestuoso animal hizo gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales... Durante el intermedio del espectáculo, el niño se quedó todavía más sorprendido al ver que la enorme bestia permanecía atada a una pequeña estaca clavada en el suelo con una minúscula cadena que aprisionaba una de sus patas.</p> <p>“¿Cómo puede ser que semejante elefante, capaz de arrancar un árbol gigante, sea preso de un insignificante pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros del suelo?”, se preguntó el niño. “Pudiendo liberarse con facilidad de esa cadena, ¿por qué no huye de ahí?”, siguió pensando el niño.</p> <p>Finalmente, compartió sus pensamientos con su padre, a quién le preguntó: “¿Papá, por qué el elefante no se escapa?” Y el padre, sin darle demasiada importancia, le respondió: “Pues porque está amaestrado.” Aquella respuesta no fue suficiente para el niño. “Y entonces, por qué lo encadenan?”, insistió. El padre se encogió de hombros y, sin saber qué contestarle, le dijo: “Ni idea”. Seguidamente, le pidió a su hijo que le esperara sentado, que iba un momento al baño.</p> <p>Al irse el padre, un anciano muy sabio que estaba junto a ellos, y que había escuchado toda su conversación, respondió al niño su pregunta: “El elefante del circo no se escapa porque ha estado atado a esa misma estaca desde que era muy, muy, muy pequeño.” Seguidamente, el niño cerró los ojos y se imaginó al indefenso elefantito recién nacido sujeto a la estaca.</p> <p>Mientras, el abuelo continuó con su explicación: “Estoy seguro de que el pequeño elefante intentó con todas sus fuerzas liberar su pierna de aquella cadena. Sin embargo, a pesar de todos sus esfuerzos, no lo consiguió porque aquella estaca era demasiado</p>	

dura y resistente para él.” Las palabras del anciano provocaron que el niño se imaginara al elefante durmiéndose cada noche de agotamiento y debilidad.

“Después de que el elefante intentará un día tras otro liberarse de aquella cadena sin conseguirlo”, continuó el anciano”, llegó un momento terrible en su historia: el día que se resignó a su destino.” Finalmente, el sabio miró al niño a los ojos y concluyó: “Ese enorme y poderoso elefante que tienes delante de ti no escapa porque cree que no puede. Todavía tiene grabado en su memoria la impotencia que sintió después de nacer. Y lo peor de todo es que no ha vuelto a cuestionar ese recuerdo. Jamás ha vuelto a poner a prueba su fuerza. Está tan resignado y se siente tan impotente que ya ni se lo plantea.”

HISTORIA (Caballo en el pozo)

Un campesino, que luchaba con muchas dificultades para explotar sus tierras, poseía algunos caballos para que lo ayudasen en los trabajos de su pequeña hacienda.

Un día, su capataz le trajo la noticia de que uno de los caballos había caído en un viejo pozo abandonado. El pozo era muy profundo y sería extremadamente difícil sacar el caballo de allí.

El campesino fue rápidamente hasta el lugar del accidente, y revisó la situación, asegurándose que el animal no se había lastimado. Pero, por la dificultad y el alto precio para sacarlo del fondo del pozo, creyó que no valía la pena invertir en la operación de rescate. Tomó, entonces, la difícil decisión: Determinó que el capataz sacrificase al animal tirando tierra en el pozo hasta enterrarlo, allí mismo.

Y así se hizo. Los empleados, comandados por el capataz, comenzaron a lanzar tierra adentro del pozo de forma de cubrir al caballo. Pero, a medida que la tierra caía en el animal, éste la sacudía y la arena se iba acumulando en el fondo, posibilitando al caballo para ir subiendo. Los hombres se dieron cuenta que el caballo no se dejaba enterrar, sino al contrario, estaba subiendo hasta que finalmente, ¡consiguió salir!

Si estas "allá abajo", sintiéndote poco valorado, y los otros lanzan sobre ti la tierra de la incomprensión, la falta de oportunidad y de apoyo, recuerda el caballo de esta

<p>historia.</p> <p>No aceptes la tierra que tiraron sobre ti, sacúdela y sube sobre ella. Y cuanto más tiraren, más iras subiendo, subiendo, subiendo...</p> <p>Sonriendo, sonriendo, sonriendo...</p>	
ACTIVIDAD	Divergencia de Pensamientos
Tiempo: 10 min	Materiales: - Ninguno
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador brindara las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todos los participantes deberán realizar una lluvia de ideas o responder a las interrogantes de diferencia o significado de las imágenes mostradas. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre la divergencia de pensamientos sobre una misma imagen o concepto.</p> <p>Las imágenes a mostrarse deberán ser ambiguas o de doble significado; así mismo las preguntas deberán ir relacionados a: ¿Cuál de los dos es más grande? ¿Qué es lo que observan? ¿Qué formas con los puntos de referencia? Entre otros...</p>	
ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales: - Dos fichas - Lápices/bolígrafos - Cofres de tesoro
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribimos un recuerdo, experiencia donde sentí que pude resolver exitosamente un problema o superar un obstáculo en mi camino. 	

- Escribimos un recuerdo, experiencia donde sentí que fracasaba y no veía ninguna luz de solución de problema en mi camino.

Sesión 8

Objetivo: Desarrollar técnicas prácticas para el control del estrés frente a situaciones de ansiedad o críticas.

ACTIVIDAD	Inflando el Estrés
Tiempo: 10 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	<ul style="list-style-type: none"> - Globos - Agua - Inflador de globo
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar una fila con el grupo, posteriormente el facilitador brindara las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una persona se encontrará sobre una silla en el cual empezará a inflar un globo dentro del mismo se encuentra agua. - Posteriormente cada persona de la fila deberá pasar por debajo del globo de agua y mencionar únicamente una situación que le causó molestia o en el cual renegó. Las personas deberán pasar lo más rápido posible, el juego concluye cuando el globo se revienta. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la carga de estrés que muchas veces podemos tolerar y las distintas formas en el cual el estrés y los problemas pueden exteriorizarse de modos caóticos.</p>	
ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	<ul style="list-style-type: none"> - Historia
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p style="text-align: center;">HISTORIA</p> <p>.....y..... mantenían una relación amorosa de aproximadamente dos años, fue un 21 de septiembre que.....se había</p>	

declarado a.....para consolidar una relación que se había construido con mucho amor y sacrificios. Por ejemploantes de conocer asalía frecuentemente con sus amigos a tomar algunas bebidas y bailar a las discotecas, cuyo comportamiento cambio pues generaba algunos problemas dentro de la relación de enamoramiento que mantenía, así mismomantenía conversaciones con algunos chicos que fueron parte del pasado amoroso de la misma. Cuyas acciones de igual modo generaban algunas dificultades dentro de la relación.

Al ya cumplir los 3 años de novios deciden convivir juntos en una habitación que ambos pagaban en el mismo empezaron los problemas.

A.....le desagradaba mucho que su pareja dejara la habitación en desorden, así mismo no aportaba mucho con las labores de casa principalmente dentro de la cocina, por lo que en muchas ocasiones se generaron discusiones. Cuando.....se molestaba ignoraba completamente a.....evitando todo contacto y evitando dirigirle palabras. Aun cuando.....intentaba pedir disculpas o intentaba solucionar el problema no lograba nada pues, los momentos de silencio eran muy prolongados. La ausencia de voces terminaba únicamente cuando.....salía con sus amigas y después se decidía a hablar.

.....dentro de ella misma se sentía muy molesta, agotada e irritable a la vez.

.....era una persona muy paciente cuando ocurría ese tipo de problema, intentaba comprender la situación por la que pasaban, sin embargo muchas veces se sentía muy estresado y cargaba constantemente muchos pensamientos que no lo dejaban en paz, pues el mismo en algunas oportunidades perdía la tolerancia que tenía en los momentos en los cuales se sentía ignorado por su pareja. Todo ello le causaba problemas, principalmente en el trabajo y en su salud, ya que el mismo tenía una enfermedad de base donde el principal enemigo era el estrés.

Un día mientras.....ordenaba el cuarto agarro el celular de.....viendo que le llegaron algunos mensajes extraños, con algo de temor decidido abrir los mensajes, donde se dio cuenta que su pareja hablaba con otra persona, con quien aparentemente mantenía una relación amorosa. En ese instante tras leer los mensajes.....se sintió devastado por lo que estaba ocurriendo. Y se puso a pensar bastante en si confrontar a su pareja o quedarse en silencio.

Tras unos minutos pensó lo siguiente: “si le digo que vi los mensajes quizá me lo niegue, estoy seguro que será así, porque puede que Yo este confundiendo la situación, recuerdo que antes de empezar la relación ella conversaba con su pareja anterior quien aparentemente le pretendía, pero no fue así ya que ella me lo demostró. Pero ahora me siento muy mal que vuelva a encontrarme con algo igual, más allá de todo no la quiero perder, sé que se molestaría mucho si le digo”, continuó con su conversación interna y decía “si no le digo quizá sea mejor, pero no sabre si lo que vi fue real o no. No debí agarrar su celular, me siento muy culpable de esto, seguro si se entera pensaría muy mal de mí, definitivamente no se lo diré, aunque esto sea muy doloroso para mí, pero todo lo hare por cuidar la bonita relación que tenemos” finalizo.

Pasadas algunas semanas se encontró con sus amigos, quienes le mencionaron que vieron a su pareja en una fiesta con otra persona tomados de la mano, por lo que.....se sintió muy mal, pero no quiso creer lo que le dijeron, dentro de él se decía así mismo “sé que se equivocan, seguramente es una confusión, si fuese de verdad ella me lo diría, además la anterior vez no paso nada”, posteriormente los pensamientos le invadían y.....se sentía muy agobiado y preocupado por todas esas situaciones que pasaban, cuyos síntomas incrementaron cuando se desmayó perdiendo el conocimiento y apareciendo en el hospital.

En los siguientes meses volvieron a pasar situaciones similares y.....siempre encontraba una respuesta a los problemas que estaban pasando, el nunca expresaba lo que pensaba ni sentía por lo que su condición física se encontraba cada vez muy deteriorada llegando a presentar algunas parálisis en las

extremidades inferiores, en algunas ocasiones también ya no rendía como antes en el trabajo, pues no cumplía con los objetivos que tenía marcado.

ACTIVIDAD		Técnicas de Control de Estrés
Tiempo: 10 min	Participantes: Indefinido	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Agua purificada - Vasos de plástico - Globo
Procedimiento: Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador explicara las siguientes técnicas de control de estrés: <ul style="list-style-type: none"> - Respiración: desarrollar y practicar la respiración triangular en tres tiempos, con apoyo del globo para que los participantes puedan dar seguimiento al mismo. - Tomar agua: explicar la importancia de la oxigenación del cerebro en situaciones críticas o en cualquier ocasión. Apoyar el desarrollo de esta técnica poniendo en práctica con el agua. - Alejarse del objeto estresor: explicar la importancia de alejarse se las personas o situación conflictiva para tomar mejores decisiones en marco de la asertividad. Apoya la técnica con el uso de tapas de botella, sobre el cual deberán reposar por un tiempo determinado una parte del cuerpo para experimentar un dolor o molestias, tras ello quitar inmediatamente, se debe procurar no causar daño ni lesiones. Importante: Posterior a la actividad se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia del empleo de las técnicas en cualquier momento de nuestra vida.		
ACTIVIDAD		Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Participantes: Indefinido	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Dos fichas - Lápices/bolígrafos - Cofres de tesoro

<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribimos un recuerdo, experiencia donde sentí que me encontraba muy relajado o sentía paz interior/momento de felicidad plena. - Escribimos un recuerdo, experiencia donde sentí que me encontraba muy estresado o pensaba en que todo se salía de control. 	
ACTIVIDAD	Mindfulness/Relajación progresiva de Jackbson
Tiempo: 20 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Colchonetas o mantas - Campana para procesos de meditación (opcional)
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar un círculo con el grupo, posteriormente el facilitador guiara para la practicar un proceso de meditación progresiva, el mismo puede ser combinado con una meditación guiada de visualización/imaginación.</p> <p>Importante: Posterior a la actividad se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia del empleo de la meditación en el diario vivir.</p> <p>Así mismo introducir a la práctica del mindfulness centrándose en los pilares del mismo para facilitar el control del estrés y encontrar una paz interna.</p>	

Habilidades de Planificación

Sesión 9

Objetivo: Construir un proyecto de vida mediante la proyección de imágenes, ideas, reflexionando sobre la gestión del tiempo.

ACTIVIDAD	Rol Play (Planificando Acciones)
Tiempo: 10 min	Materiales: - Fichas de actividades
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>Formar 2 o 3 grupos, posteriormente el facilitador brindara las siguientes consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A cada grupo se le dará una ficha donde se indique una actividad, por ejemplo (hornear un queque) el grupo deberá organizarse para planificar la actividad paso a paso. - Posteriormente cada grupo deberá realizar un rol play de las acciones a desarrollar sobre la actividad que le toco. <p>Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre la organización y estrategias que se emplearon para la planificación de la actividad. Se deberá inducir al tema de la planificación de metas y objetivos en la vida, así mismo de la gestión de tiempo.</p> <p>Fichas de actividades: las actividades a plantear son las siguientes; preparación de torta, ir de viaje, festejar un 15 años, ir al cine.</p>	
ACTIVIDAD	Cambiando la Historia
Tiempo: 15 min	Materiales: - Historia
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>HISTORIA de una persona que no planificaba y que improvisaba todo, así mismo aceptaba todo lo que otras personas le decían</p>	

¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI QUESO?

El libro narra el día a día de dos ratones, Fisgón y Escurridizo, que viven en un laberinto junto con dos enanos, Kif y Kof. Al principio, ninguno de los dúos tienen queso, alimento del que dependen para ser felices, pero ambos tienen la voluntad y dedicación para encontrarlo.

Entonces, se ponen manos a la obra. Corren alrededor del laberinto hasta que, finalmente, ambos grupos llegan a la “Estación de Queso C”: un paraíso para nuestros personajes.

En ese lugar existe un amplio depósito de queso, lo suficiente para alimentar a los cuatro por un largo período de tiempo.

Los ratones, guiados por su instinto, no piensan acerca del futuro. Corren todos los días desde su casa hasta la Estación, actuando como si el queso se fuese a acabar. Los humanos, en cambio, están más relajados y establecen ciertas rutinas.

Como saben que el queso dará a basto por un tiempo, cometen el error de mantenerse en su zona de confort y hasta volverse un poco arrogantes en el proceso.

Pero un día, el queso acabó.

Fisgón y Escurridizo, preparados para tal momento, comienzan a buscar otro depósito casi inmediatamente. Kif y Kof, todo lo contrario.

Una vez más, actúan de una manera muy humana, preocupándose en lugar de hacer algo al respecto.

Culpan a cualquiera menos a sí mismos por su desgracia. Kif, incluso, toma una postura de negación. En un momento, llega a exclamar “¿Quién se ha llevado mi queso?”. Como si fuese solo suyo.

Sintiendo que el mundo estaba siendo injusto con él, Kif no quiere salir a buscar más queso. Kof intenta motivarlo, pero no lo consigue.

Mientras tanto, Fisgón y Escurridizo descubren la “Estación de Queso N”, otro gran depósito de su comida favorita.

Kof parece ser el único capaz de seguirlos. Un día, deja de tomar la situación de forma dramática. “No es un cataclismo”, piensa. “Es apenas un nuevo comienzo”.

Entonces, decide avanzar. Para inspirar a su amigo, escribe un mensaje provocador en la pared de la Estación de Queso C: “Si no cambias, te puedes extinguir”.

Luego, Kof se embarca en su nueva travesía.

Aunque, sin olvidarse de su amigo, va dejando un rastro de mensajes en las paredes tras su paso. Además de motivar a Kif, los mensajes sirven para clarificar los pensamientos de Kof.

Un día, Kof llega a la Estación de Queso N y encuentra un depósito de queso aún mayor que el de la Estación C. Incluso algunos son más deliciosos y exóticos que los anteriores. Kof quiere compartir este queso con su amigo, pero decide dejar que encuentre el camino por su cuenta.

Aprendiendo de su experiencia previa, Kof explora otros caminos del laberinto constantemente, temiendo que el queso que acaba de encontrar también desaparezca.

Hasta que un día, Kof escucha movimientos cerca suyo.

Y, a medida que los pasos se acercan, espera que sean de su amigo Kif.

Quizás, finalmente, él también haya encontrado su camino.

A. J. Cronin:

“La vida no es ningún pasillo recto y fácil que recorreremos libres y sin obstáculos, sino un laberinto de pasadizos, en el que tenemos que buscar nuestro camino, perdidos y confusos, detenidos, de vez en cuando, por un callejón sin salida”.

“Pero, si tenemos fe, siempre se abre una puerta ante nosotros; quizá no sea la que imaginamos, pero sí será, finalmente, la que demuestre ser buena para nosotros”.

Cuatro tipos de personajes

Fisgón es el que huele los desafíos incluso antes de que aparezcan. Es proactivo y siempre está un paso adelante.

Escurridizo es el que se escurre dentro de la acción en el momento en que es llamado.

Tampoco tiene una actitud pasiva y sabe que el cambio llegará inevitablemente.

Entonces, busca estar preparado.

Kof es el que aprende a adaptarse cuando entiende que el cambio puede llevar a algo mejor. Está un paso atrás, pero se mueve hacia adelante de igual forma.

Finalmente, Kif es el que niega la necesidad de un cambio. Se resiste a las transformaciones de cualquier tipo, creyendo que el status quo es el estado ideal del sistema.

Frases de “¿Quién se ha llevado mi queso?”

Si no cambias, te puedes extinguir; ¿Qué harías si no tuvieras miedo?; Cuando dejas de tener miedo, ¡te sientes bien!; Percibir con rapidez los cambios pequeños te ayuda a adaptarte a los grandes cambios que están por venir; ¡Prepárate para cambiar rápido y disfrutarlo uno y otra vez!

ACTIVIDAD	Proyectando mis Intereses
Tiempo: 25 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	<ul style="list-style-type: none"> - Papel bond - Lápiz/bolígrafo/colores

Procedimiento:

En el grupo, el facilitador brindara las siguientes consignas:

- Cada persona en las hojas deberá dibujar y escribir: cual es mi meta académica y como llegare al mismo; cual es mi meta con otras personas y como llegare al mismo; cual es mi meta con mi familia y como llegare al mismo; cual es mi meta conmigo mismo y como lo lograre.

Importante: Posterior a la dinámica se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas y respecto a la importancia de la planificación de metas en nuestra vida.

Así mismo se debe reflexionar sobre la disciplina para cumplir nuestras metas, relacionar el tema con el amor propio.

ACTIVIDAD	Proyección de Video
Tiempo: 10 min	Materiales:
Participantes: Indefinido	<ul style="list-style-type: none"> - Video (Yo tengo un perro)

Procedimiento:

- Proyectar el video

Importante: Posterior al video se debe reflexionar sobre el mismo, retroalimentando sobre los pasos para completar nuestros objetivos y metas.

ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Dos fichas - Lápices/bolígrafos - Cofres de tesoro
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribimos un recuerdo, experiencia donde tuve un logro gracias a mi esfuerzo/cual es mi mayor sueño. - Escribimos un recuerdo, experiencia donde no supe aprovechar las oportunidades que tenía/que me impide lograr mi sueño. 	

Sesión 10

Objetivo: Reevaluar las habilidades personales valorando las potencialidades y desarrollando las habilidades del perdón.

ACTIVIDAD	Yo Tengo el Talento de...
Tiempo: 20 min	Materiales: - Ninguno
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: <ul style="list-style-type: none">- Los participantes del grupo deberán preparar una presentación de talento, el cual debe ser presentado en un tiempo corto de máximo 1 minuto. Importante: Posterior a la actividad se debe reflexionar sobre los talentos que cada uno posee, así mismo de lo importante que es cada uno en el mundo con su talento y existencia.	
ACTIVIDAD	Buscando el Tesoro
Tiempo: 15 min	Materiales: - Espejos - Tela para cubrir el espejo - Parche para ojos - Mapas de tesoro
Participantes: Indefinido	
Procedimiento: Formar 2 o 3 grupos, posteriormente el facilitador brindara las siguientes consignas: <ul style="list-style-type: none">- Imagínense que todos somos piratas y tenemos que buscar un tesoro, para encontrarla solo se tiene una pista inicial y poco a poco a través de la unión de las pistas se armara el mapa donde se encuentra el tesoro.- Tras encontrar la pista final se deberá informar al facilitador para que se les pueda hacer la llave del tesoro. Importante: La dinámica se realizará ocultando uno o varios espejos, los cuales deben estar cubiertos por la tela, la guía de pistas será elaborada de acuerdo al ambiente en el que se encuentren.	

Finalmente, al tener la pista final se deberá inducir a descubrir el los espejos, en que los participantes se observaran así mismos.

En el momento se deberá explicar que el tesoro grande que buscaban son ellos mismos, reflexionar sobre el valor que tiene cada uno.

ACTIVIDAD	Mi Esquela
Tiempo: 5 min	Materiales: - Epitafio sin contenido
Participantes: Indefinido	

Procedimiento:

En el grupo, el facilitador inducirá a la técnica de imaginación guiada respecto al final de la vida, posteriormente brindará las siguientes consignas:

- Imagínense que nos encontramos con esa tumba en cual se encuentra un epitafio; esa tumba es de cada uno; el trabajo que desarrollaremos ahora consiste en que debemos poner un mensaje de cómo nos gustaría que el mundo nos recuerde (por ejemplo: Julia, la gran mujer que logro vencer una y mil batallas).
- Los epitafios deberán ser escritos en las plantillas que se les otorgue.

Importante: Posterior a la actividad se debe reflexionar sobre las experiencias vivenciadas, así mismo se debe reflexionar respecto a la misión/propósito de cada uno en la vida.

ACTIVIDAD	Carta a Ti Mismo
Tiempo: 10 min	Materiales: - Hoja bond - Lápiz/bolígrafo
Participantes: Indefinido	

Procedimiento:

El facilitador brindará las siguientes consignas:

- Cada una de las personas del grupo deberá escribir una carta, la misma debe ser dirigido a uno mismo.
- En la carta pueden expresar ideas o sentimientos que queramos decirle a esa persona (uno mismo), así mismo la carta será confidencial, no se compartirá a las demás personas.

<p>Importante: Se debe inducir para que puedan proyectar y exteriorizar aspectos positivos y motivaciones hacia uno mismo.</p>	
ACTIVIDAD	Nuestro Tesoro
Tiempo: 5 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Dos fichas - Lápices/bolígrafos - Cofres de tesoro
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento: Descrito en las actividades transversales.</p> <p>Consignas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escribimos que cosas positivas/bonitas tengo. - Escribimos aspectos negativos de uno mismo del cual nos queramos deshacer o de aquellas cosas propias que ya no queramos contar más en nuestra vida. 	
ACTIVIDAD	Descubriendo Nuestro Tesoro
Tiempo: 25 min	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Cofres de la actividad transversal: Nuestro Tesoro - Vendas para los ojos
Participantes: Indefinido	
<p>Procedimiento:</p> <p>Finalmente se desarrolla la actividad de descubrir los cofres uno enfocado en aspectos positivos y el otro en todo lo negativo.</p> <p>Se debe explicar a los participantes que se devolverá las fichas que depositaron en ambos cofres de manera confidencial, apoyándose con las vendas para ojos en todos los participantes.</p> <p>Entonces el facilitador abrirá ambos cofres, leyendo cada ficha sin mencionar el nombre de la persona que escribió y de manera discreta se devolverá en la mano de la persona a quien corresponda, para esta acción se empezará con el cofre de aspectos positivos, replicando la misma secuencia en el cofre de aspectos negativos.</p> <p>Cuando ya se haya entregado todas las fichas se podrán descubrir los ojos, recomendando que guarden la confidencialidad de las fichas. Seguidamente se dará la</p>	

instrucción de que cada una de las fichas correspondientes a aspectos positivos pueden ser guardados en un lugar seguro, el mismo pueden leerlo y servir como una herramienta de resiliencia o de optimismo en situaciones conflictivas.

Para las fichas de aspecto negativo se deberá trabajar el tema de superación de los problemas y el perdón, por aquellas situaciones, personas, que nos generaron daño. Se deberá abordar también el cierre de ciclos, el cambio y resiliencia.

Por último, en un lugar fuera del ambiente de trabajo se realizará una pequeña fogata en el cual cada participante quemará su ficha como un signo de que se libera de esas cargas negativas, emociones, sentimientos, recuerdos, entre otros. Es muy importante que el facilitador pueda inducir a vivenciar el momento a plenitud.

Una variante de la fogata puede ser enterrar en un lugar lejano y/o desconocido.

ACTIVIDAD	Conclusión del Programa
------------------	--------------------------------

Procedimiento:

Finalmente se debe proceder a realizar el cierre del programa, reflexionando respecto a la importancia del bienestar personal y la importancia de la autoestima en nuestras vidas.

Así mismo se deberá absolver todas las dudas existentes en el grupo.