

**DISEÑO DE UN PROGRAMA EN HABILIDADES SOCIALES
CON ESTUDIANTES DE NOVENO Y DECIMO GRADO DEL COLEGIO
TÉCNICO LUIS CAMACHO RUEDA**

PRESENTADO POR:

GALVIS ARDILA LUISA MARIETH

LEON RINCÓN ANA PAULA

RODRÍGUEZ DÍAZ ANGELA MARÍA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA – UNAB

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA - EXTENSIÓN UNISANGIL

SAN GIL, 2022

**Diseño de un programa en Habilidades Sociales
en estudiantes de 9 Y 10 Grado del Colegio Técnico Luis Camacho Rueda**

**Luisa Marieth Galvis Ardila¹, Ana Paula León Rincón², Ángela María
Rodríguez³**

Universidad Autónoma de Bucaramanga – UNAB

Extensión UNISANGIL

Dirigido por

Ps. Mg. Javier Antonio Mantilla



Notas de autor

Luisa Marieth Galvis Ardila¹, Ana Paula León Rincón², Ángela María Rodríguez³

Programa de Psicología UNAB Extensión UNISANGIL San Gil

Resumen

El presente proyecto se basa en el diseño de un programa de intervención para el fortalecimiento de habilidades sociales en los estudiantes de noveno y décimo grado del Colegio Luis Camacho Rueda del municipio de San Gil, Santander; entendiendo las habilidades sociales como un conjunto de capacidades que va adquiriendo y desarrollando el ser humano a medida que pasa el tiempo y las experiencias significativas que esté pueda vivir, cuya función principal es brindar al individuo la capacidad de establecer vínculos sociales positivos, además de un sano crecimiento personal.

Para desarrollar el diseño del programa de intervención, se realizó un proceso de observación de la población y una entrevista con la psicóloga de la institución; evidenciando falencias en las habilidades de comunicación asertiva, manejo de emociones y sentimientos, resolución de problemas y conflictos y toma de decisiones, hallazgos que sirvieron de base para el diseño de este programa respondiendo principalmente a las necesidades allí detectadas. De igual manera, al finalizar el proceso de intervención, se aplicó el instrumento “Escala de evaluación de habilidades sociales” a los estudiantes de la institución educativa beneficiarios del programa.

Teniendo en cuenta lo anterior, el diseño del programa de intervención, se estructuró con cinco talleres psicoeducativos destinados a la promoción del desarrollo de habilidades sociales, actividades para fortalecer procesos intra e interpersonales, generando mejores relaciones en el ambiente educativo. Las temáticas de los talleres fueron la comunicación asertiva: “Radio x”, manejo de emociones y sentimientos: “aprendiendo y reconocimiento el manejo de mis emociones; autoconocimiento: “¿quién soy?”, resolución de problemas y conflictos: “Búsqueda del tesoro” y por último toma de decisiones: “Mi proyecto de vida”. Para el cierre del proyecto, se dejó una cartilla guía para la promoción de habilidades sociales, para que las actividades sean

replicadas a todos los grupos de la comunidad educativa y se pueda beneficiar a toda la población.

Palabras clave: Habilidades sociales, adolescencia, emociones, sentimientos, conflicto, resolución, toma de decisiones, comunicación, autoconocimiento

Abstract

This project is based on the design of an intervention program for the strengthening of social skills in ninth and tenth grade students of the Luis Camacho Rueda School in the municipality of San Gil, Santander; understanding social skills as a set of abilities that the human being acquires and develops as time goes by and the significant experiences he/she may live, whose main function is to provide the individual with the ability to establish positive social bonds, in addition to a healthy personal growth.

To develop the design of the intervention program, a process of observation of the population and an interview with the psychologist of the institution was carried out; evidencing deficiencies in the skills of assertive communication, management of emotions and feelings, problem and conflict resolution and decision making, findings that served as the basis for the design of this program responding mainly to the needs detected there. Similarly, at the end of the intervention process, the instrument "Social Skills Evaluation Scale" was applied to the students of the educational institution benefiting from the program.

Taking into account the above, the design of the intervention program was structured with five psychoeducational workshops aimed at promoting the development of social skills, activities to strengthen intra and interpersonal processes, generating better relationships in the educational environment. The themes of the workshops were assertive communication: "Radio x", management of emotions and feelings: "learning and recognizing the management of my

emotions; self-knowledge: "who am I?", problem solving and conflict resolution: "Treasure hunt" and finally decision making: "My life project". To close the project, a guide booklet was left for the promotion of social skills, so that the activities can be replicated in all groups of the educational community and benefit the entire population.

Keywords: Social skills, adolescence, emotions, feelings, conflict, resolution, decision making, communication, self-knowledge

Tabla de contenido

Introducción	8
Planteamiento Del Problema	8
Justificación	11
Objetivos	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	12
Antecedentes.....	13
Antecedentes regionales.....	13
<i>Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes del tercer año de secundaria, instituciones educativas de la Red 12, Peña, E. L. (2017).</i>	13
<i>Relation between adolescence conflicts and the social abilities on teenagers of an educative institution in Risaralda - Salazar, J. A. A., Vergara, M. F. M., Castrillón, K. T. Z., & Monsalve, L. S. (2020).</i>	13
Antecedentes internacionales	14
<i>Nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adolescentes de secundaria de la institución educativa industrial Santiago Antúñez de Mayolo n° 3048 del distrito de independencia - Arteaga, C., & Ivon, C. (2016).</i>	14
<i>Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Angulo Legaspi, M., Cadena García, A. y Ortiz Patiño, D. E. (2018).</i>	15
<i>Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales en Adolescentes de la Institución Educativa Particular César Vallejo de Huancavelica, 2019” Escobar Fernández, A. N. (2019).</i>	16
Marco teórico	17
Adolescentes	17
Habilidades Sociales.....	17
Manejo de Emociones y sentimientos.....	18
Resolución de conflictos.....	20
Autoconocimiento	21
Toma de decisiones	24
Metodología	27
Tipo de Investigación.....	27
Localización	27
Instrumentos.....	27
Población y Muestra	29
Limitaciones	29
Consideraciones Éticas	29
<i>Ley 1090 de 2006.....</i>	29
<i>Resolución 8430 de octubre de 1993</i>	30

Artículo 8 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud.....	30
Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud.....	31
Procedimiento	31
Resultados	32
Conclusiones	41
Recomendaciones	43
Referencias Bibliográficas	44
Anexos	50
Anexo 1	50
Fichas técnicas de talleres realizados.....	50
Colegio técnico Luis Camacho rueda	50
Colegio técnico Luis Camacho rueda	59
Colegio técnico Luis Camacho rueda	62

Introducción

Para Sos (2015), “la psicología es una disciplina del conocimiento dedicada a la producción de ideas, instrumentos, métodos y procedimientos de acción e intervención que tratan sobre lo psicológico y sobre los fenómenos del comportamiento y la experiencia humana”. Por otra parte, Dongil y Cano, (2014) definen las habilidades sociales como “un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que nos permiten relacionarnos con otras personas de forma adecuada, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas”.

En el presente trabajo de grado, se abordaron las habilidades sociales de los estudiantes de 9 y 10 grado del colegio Técnico Luis Camacho Rueda, de la ciudad de San Gil-Santander, a través de un programa psicoeducativo, en el cual se elaboró un diagnóstico de necesidades, con los diálogos realizados con la psicóloga de la institución sobre el comportamiento de los estudiantes y las necesidades más apremiantes para direccionar las intervenciones, así como el proceso de observación de los estudiantes en sus ambientes de aprendizaje y en sus espacios cotidianos de interacción fuera del aula, para desarrollar el proyecto de intervención con actividades lúdicas y dinámicas que promuevan la reflexión y el aprendizaje de las habilidades sociales.

Planteamiento Del Problema

Martínez, (2014 citado por Mendoza, 2021) presenta al ser humano como un ente biopsicosocial, por ello tiende a vincularse con otras personas, con la finalidad de lograr acoplarse al mundo circundante. En ese sentido socializar se torna fundamental, puesto que posibilita la convivencia en diversos escenarios como, por ejemplo: en el lugar de trabajo, la

escuela, las universidades y demás espacios donde se conglomeran las personas. Las formas de pensar, de dar opiniones, la forma de ser y de actuar buscan que el individuo sea sociable, que fomente la integración, la cooperación, el trabajo en equipo, las interacciones sociales y la paz dentro de un contexto igualitario. Por esta razón las habilidades sociales hacen parte fundamental del desarrollo del ser humano, pero veamos, ¿qué son las habilidades sociales?, para Flores et al., (2016 citado por Mendoza, 2021) son una agrupación de comportamientos que se aprenden. En cuanto a lo social hay que considerar que aporta a lo impersonal, puesto que una adecuada vivencia de estas conllevará a una satisfacción personal e interpersonal. Las habilidades sociales juegan un rol fundamental en la adquisición de apoyo social fuera del entorno familiar.

Teniendo en cuenta lo anterior, resulta importante hacer mención a (Monzón, 2014) quien afirma que es en la adolescencia donde se presenta la oportunidad idónea para que las personas puedan desarrollar y fortalecer fuertemente sus habilidades sociales; de hecho, es importante hacerlo, pues es en este momento preciso donde los individuos dejan el lado infantil para asumir el rol de persona adulta. Si consideramos que las habilidades sociales son aprendidas, necesariamente se entiende que pueden adquirirse y desarrollarse, pero también, pueden verse afectadas, deterioradas, dañadas y perdidas. Para el adolescente, el ambiente que le rodea juega un papel importante, en tanto que es el ambiente el que le ayuda a desenvolverse positiva o negativamente.

Por otro lado, la comunidad educativa es el lugar donde se promueve el aprendizaje y además fomenta en los alumnos actitudes que deberán ser desarrolladas a lo largo de su vida. Delors en el año de (1998, citado por Benites, 2011) presenta el informe «La Educación encierra un tesoro» a la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), en éste menciona cuatro pilares que deben sustentar toda educación como son:

aprender a aprender; aprender a hacer; aprender a ser y aprender a vivir juntos; en la que manifiesta que es imprescindible incluir además de los aspectos cognoscitivos e intelectuales, aspectos relacionados con el desarrollo personal y con las habilidades sociales resaltando la importancia que tiene para la educación el aprender a vivir juntos, es decir a “convivir”.

Por lo anterior, se puede deducir que la comunidad educativa es uno de los principales espacios para poder desarrollar y fomentar las habilidades sociales, puesto que este entorno permite que los niños, niñas y adolescentes logren formar sus primeras relaciones interpersonales de manera positiva y sana con los demás durante toda su vida, a su vez, permite que logren adaptarse con sus pares y demás figuras sociales que les facilitará enfrentar los retos de la edad y las dificultades de la vida diaria, construyendo relaciones saludables consigo mismo y con los demás.

Otro análisis que profundiza esta problemática, cuando los niños y adolescentes carecen de habilidades sociales y presentan comportamientos agresivos y se les dificulta relacionarse con sus pares o familiares, lo exponen Betina, A., & Contini, N. (2011).

En niños y adolescentes, la temática de las habilidades sociales es relevante, no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia a otras áreas vitales tales como la escolar, la familiar, entre otras. Está comprobado que aquellos niños y/o adolescentes que muestran dificultades en relacionarse o en la aceptación por sus compañeros del aula, tienden a presentar problemas a largo plazo vinculados con la deserción escolar, los comportamientos violentos y las perturbaciones psicopatológicas en la vida adulta (Ison, 1997; Arias Martínez y Fuertes Zurita, 1999; Michelson, Sugai, Wood y Kazdin, 1987; Monjas Casares, González Moreno y col., 1998) (p. 161).

Justificación

La OMS citada por la UNICEF Uruguay (2020), define a la adolescencia “como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años”. La personalidad de un individuo se comienza a formar desde que nace sin embargo está sujeta a un proceso constante de búsqueda y definición de su propia identidad, pero es justamente en la adolescencia donde según el Instituto Mexicano de la Juventud (2018), las habilidades sociales cobran una importancia fundamental, ya que es en esta etapa cuando desarrollan su personalidad y tienen la necesidad de alejarse del núcleo familiar y acercarse más a las relaciones amicales, donde se sientan las bases para desenvolverse como adultos en la esfera social y siendo la clave para sobrevivir de manera sana tanto emocional como laboralmente.

Caballo, (2005), citado por Betina y Contini, (2011), afirma que “las destrezas sociales son una parte esencial de la actividad humana ya que el discurrir de la vida está determinado, al menos parcialmente, por el rango de las habilidades sociales”.

Según Gil Rodríguez et al., (2008) y Ovejero Bernal, (1998), citados por Betina Contini, (2011) “Distintos estudios señalan que las habilidades sociales inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico, entre otros aspectos, tanto en la infancia como en la vida adulta”.

De acuerdo con Betina y Contini, (2011) quienes refieren Tanto la familia y la escuela como el acceso a otros grupos de pertenencia son ámbitos privilegiados para el aprendizaje de habilidades sociales, siempre y cuando estos contextos puedan proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales, ya que se aprende de lo que se observa, de lo que se experimenta (propias acciones) y de los refuerzos que se obtiene en las relaciones

interpersonales. Teniendo en cuenta lo anterior, como profesionales en formación en el campo de la psicología, reconocemos la importancia de realizar un aporte en la promoción y desarrollo de las habilidades sociales de la población adolescente, quienes se encuentran cursando actualmente los grado noveno y décimo en el Colegio Técnico Luis Camacho Rueda de la ciudad de San Gil – Santander, con el propósito de generar una reflexión, con la construcción de conocimientos y estrategias que les permitan a los adolescentes apropiar saberes para el desarrollo de las habilidades sociales para la vida.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar y ejecutar un programa de habilidades sociales para los estudiantes de noveno y décimo grado del Colegio Técnico Luis Camacho Rueda

Objetivos Específicos

1. Identificar las habilidades sociales a trabajar con la población a través de un diagnóstico de necesidades construido con la psicóloga de la institución y el proceso de observación de los estudiantes en los ambientes de aprendizaje.
2. Diseñar una guía de habilidades sociales como material de apoyo psicopedagógico para la institución.
3. Promover el desarrollo de habilidades sociales a través de la aplicación de actividades psicoeducativas diseñadas para este propósito.

Antecedentes

Antecedentes regionales

Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes del tercer año de secundaria, instituciones educativas de la Red 12, Peña, E. L. (2017).

Este trabajo analiza desde una perspectiva psicológica el fenómeno de las habilidades sociales a partir del diseño y ejecución de un programa de intervención para incrementar las competencias interpersonales en un grupo de 12 adolescentes de la fundación Hogar niño Jesús de Belén de la ciudad de San Gil.

Los efectos de dicho programa fueron medidos y analizados teniendo en cuenta tanto los resultados obtenidos en el proceso de aplicación previa de la encuesta de habilidades sociales (E.H.S). como los resultados de la aplicación posterior que se realizó con el mismo instrumento; en esta última se evidenció un significativo incremento de las habilidades sociales en el grupo de adolescentes. El análisis de la investigación también se fundamentó en las investigaciones que sobre las habilidades sociales han realizado diferentes autores. Finalmente se aportan evidencias sobre la efectividad del programa implementado. En conclusión, se recomienda dar continuidad a la intervención grupal e individual desde el enfoque terapéutico trabajado.

Antecedentes nacionales

Relation between adolescence conflicts and the social abilities on teenagers of an educative institution in Risaralda - Salazar, J. A. A., Vergara, M. F. M., Castrillón, K. T. Z., & Monsalve, L. S. (2020).

This is a quantitative study, analytical empirical and cross section that had as an objective to find relation between the main conflicts in the adolescence and the social abilities in teenagers from an educative institution from Santa Rosa de Cabal in Risaralda; for this the

social ability test of Goldstein (1999) was applied and a check list with the main problems that identify the adolescents. The results indicate that 9 from 10 teenagers have good social skills and 7 to 20 use them, so they are conscientiously competent. The primary problem is: the parents and brothers regarding to authority, self-esteem issues, shyness and social acceptance difficulty and video games addiction. There is no difference by gender, neither by social abilities nor by adolescence conflicts. The teenagers with openness to the world with equal nucleus and stable families and functional present better social abilities. There is a direct relation between social abilities and interpersonal relations, this influence to solve conflict on adolescents.

Antecedentes internacionales

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 - Arteaga, C., & Ivon, C. (2016).

Objetivo: La presente investigación tuvo como propósito encontrar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en cada una de sus dimensiones (asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones) en los adolescentes del nivel secundario de la institución educativa industrial Santiago Antúnez de Mayolo N°3048. Metodología: La investigación fue de tipo descriptivo y de corte transversal, la población estuvo constituida por 432 alumnos adolescentes del nivel secundario entre 12 y 17 años de edad. Se aplicó el test de habilidades sociales, el cual es un instrumento de tipo Likert. Resultados: En la I.E.I. Santiago Antúnez de Mayolo se encontró que los adolescentes presentaron como resultado un nivel promedio alto (26%) en cuanto a sus habilidades sociales a nivel general; sin embargo al observar los resultados según sus dimensiones se encontró que en el área de la asertividad obtuvieron un nivel alto (28.7%); en el área de la comunicación obtuvieron un nivel promedio

bajo (29.1%), siendo este el más resaltante entre todas las áreas; en el área del autoestima obtuvieron un nivel promedio (30.5%); en el área de toma de decisiones obtuvieron un nivel promedio (32.4%). Conclusiones: Predisposición a que dichos estudiantes a futuro adopten conductas violentas, por una falta de comunicación en su entorno o no afronten adecuadamente sus problemas por una mala toma de sus decisiones.

Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Angulo Legaspi, M., Cadena García, A. y Ortiz Patiño, D. E. (2018).

Las habilidades sociales y el autoconcepto son dos de los constructos que la investigación en psicología ha relacionado con la salud mental; un autoconcepto negativo o un pobre dominio de las habilidades sociales se han tipificado como factores de riesgo de diversas problemáticas psicosociales. La presente investigación tuvo tres objetivos principales: (a) estudiar la relación entre las habilidades sociales y el autoconcepto en estudiantes universitarios pertenecientes a una institución tecnológica del estado de Jalisco, México, (b) comparar ambas variables según el sexo de los alumnos, y (c) identificar la fuerza de las dimensiones del autoconcepto en la predicción de las habilidades sociales. El muestreo utilizado fue no probabilístico incidental y se conformó por un total de 482 estudiantes. Los resultados indicaron que: (a) existe una correlación media y positiva entre las variables del estudio, (b) existen diferencias significativas por sexo en la puntuación total del autoconcepto y en los factores emocional, físico y académico laboral, y (c) mediante un análisis de regresión lineal múltiple, se obtuvo un modelo que refiere a los factores emocional, físico y social del autoconcepto como principales variables predictoras de las habilidades sociales. Con estos resultados se constata la asociación entre las variables implicadas en el estudio y reafirma la idea de que en las personas

(especialmente en los jóvenes) el autoconcepto es un aspecto que perfila el desarrollo de sus habilidades sociales y, por ende, de las características de su comunicación interpersonal y su ajuste psicológico al entorno. Finalmente, el estudio recomienda fomentar actividades que incrementen el autoconcepto de las personas y prevenir con ello un posible déficit en sus habilidades sociales.

Inteligencia Emocional y Habilidades Sociales en Adolescentes de la Institución Educativa Particular César Vallejo de Huancavelica, 2019” Escobar Fernández, A. N. (2019).

Tanto la inteligencia emocional como las habilidades sociales son variables fundamentales para el desarrollo socio emocional del individuo y es en la etapa de la adolescencia donde se demuestra y se expresa estas competencias buscando la aceptación a determinados grupos sociales, así mismo la capacidad emocional desarrollada también es herramienta clave para el desarrollo de estas habilidades e interacción social. La investigación tuvo como objetivo general, determinar la relación entre la inteligencia emocional y habilidades sociales en los adolescentes de la Institución Educativa Particular “César Vallejo” de Huancavelica, fue de tipo aplicada, nivel correlacional y diseño descriptivo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario emocional de BarOn ICE-NA y la Lista de chequeo de Habilidades sociales - Goldstein, adaptados a la población por un criterio de jueces y aplicados a una muestra de 80 adolescentes. Los resultados obtenidos concluyeron que existe una correlación significativa entre ambas variables ($p = 0,017 < 0,005$) según la Rho de Spearman que es de 0,470. Llegando a la conclusión de que existe relación significativa entre ambas variables de estudio, así mismo se recomendó a la institución, reforzar el desarrollo de habilidades sociales por medio de programas de prevención, talleres vivenciales, charlas y orientación psicológica, dirigidas por el área psicopedagógico, con el seguimiento respectivo durante el año escolar.

Marco teórico

En las bases teóricas que constituyen el presente proyecto, además de las habilidades sociales trabajadas, se incluyó el elemento conceptual de la adolescencia, por tratarse de los sujetos que hacen parte del programa de intervención, así como los conceptos del manejo de emociones, la resolución de problemas, el autoconocimiento, la comunicación asertiva y la toma de decisiones.

Adolescentes

La adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios (Organización Mundial de la Salud, 2015). De la misma manera Torres (2014), manifiesta que la adolescencia es un período caracterizado por importantes modificaciones tanto en el desarrollo físico, mental y emocional, como en las relaciones interpersonales, los cuales provocan contradicciones en la búsqueda de equilibrio consigo mismo y con la sociedad.

La adolescencia constituye un periodo especial del ser humano, caracterizado por cambios biopsicosociales, transformándose en una etapa vulnerable para la exposición a factores de riesgo (Amaral, Maia y Bezerra, 2015). A su vez constituye un momento de incertidumbre e inclusive de desesperación, una fase de amistades internas, de aflojamiento de ligaduras con los padres, y de sueños acerca del futuro (Barrios y Verdecia, 2016).

Habilidades Sociales

Existen muchos autores que realizaron estudios sobre las habilidades sociales, entre ellos Albert Bandura (1987), con la Teoría del Aprendizaje Social, donde postula que la mayor

parte de nuestras conductas sociales las adquirimos viendo cómo otros las ejecutan; según esta teoría, el aprendizaje no consiste en la formación de una asociación estímulo-respuesta, sino en la adquisición de representaciones cognitivas de la conducta modelo, poniendo en énfasis la imitación (Jara, Olivera y Elmer, 2018).

Las habilidades sociales, son un conjunto de hábitos que nos permiten mejorar nuestras relaciones interpersonales, sentirnos bien, obtener lo que queremos, y conseguir que los demás no nos impidan lograr nuestros objetivos (Maturana, 2007). Es la capacidad de relacionarnos con los demás en forma tal que consigamos un máximo de beneficios y un mínimo de consecuencias negativas, tanto a corto como a largo plazo; este incluye temas afines como asertividad, autoestima y la inteligencia emocional (Roca, 2005).

Asimismo, las habilidades sociales influyen en la percepción que el adolescente tiene de sí mismo, de los otros y de la sociedad y le permiten responder de modo positivo ante situaciones de estrés (Betina y Contini, 2011).

Según Caballo (2005) las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación.

Manejo de Emociones y sentimientos

Según Cannon (1927) y Bard (1938), destacan que las emociones están formadas tanto por nuestras respuestas fisiológicas como por la experiencia subjetiva de la emoción ante un estímulo y que todas las reacciones físicas son iguales para diferentes emociones, en base (únicamente) a las señales fisiológicas no podríamos distinguir una emoción de otra.

Goleman (1996), opina que la emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y al tipo de tendencia a la acción

que lo caracteriza. Con lo cual amplía el campo de las emociones, sus matices y variaciones a un número no determinado.

Cano & Zea (2012, cita a Goleman, 1995) quién explica qué: El éxito de una persona no depende del intelecto o de estudios académicos, si no de su inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los

demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, y haciendo hincapié que no nacemos con inteligencia emocional, sino que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos. También la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades, desempeñarnos bien en las situaciones de la vida cotidiana, trabajo, relaciones de pareja, familia, estudio y demás.

Las investigaciones realizadas por McLoughlin, C.; Meyricke, R.; Burgess, J., (2013), ponen de manifiesto que las víctimas experimentan enojo, molestia, vergüenza, inseguridad, disgusto y decepción como consecuencia de la intimidación, dando lugar a consecuencias sociales de exclusión y a consecuencias emocionales, como la falta de afrontamiento efectivo, reservar el problema de acoso para sí mismo y auto inculparse por lo que está sucediendo.

Otras emociones experimentadas son la ira, impotencia, frustración, depresión y temor (Hoff y Mitchell, 2009; Patchin e Hinduja, 2012) y las víctimas que experimentan la emoción de ira son más susceptibles de convertirse, además, en acosadores de otros. Estas emociones pueden dar lugar a trastornos psicológicos. Kowalski, Limber y Agatston (2010) ofrecen datos acerca de casos de depresión, baja autoestima, indefensión y ansiedad/fobia social. Ortega, Elipe, Mora-Merchan, Calmaestra y Vega (2009) refieren la existencia de una frialdad emocional o indiferencia afectiva.

Resolución de conflictos

Por otra parte, antes de hablar sobre la resolución de conflictos, es importante aclarar la definición de conflicto, Hocker y Wilmot (citado por Lederach, 2000, p.57) afirman que se trata de “lucha expresada entre, al menos, dos personas o grupos interdependientes, que perciben objetivos incompatibles, recompensas escasas e interferencias del otro en realizar sus metas”, este puede darse en cualquier ámbito de nuestra sociedad y nos perjudica de un modo u otro, afectando en nuestras relaciones personales.

Banz, (20015) citó: El conflicto, como parte natural de la vida de las personas, está siempre presente en la cotidianidad de las aulas e instituciones escolares. Muchas veces puede ser considerado como algo negativo, que hay que ocultar o evitar (Girard, 1997).

A su vez, según Mena, Jáuregui & Moreno, (2011, Banz 2015) el conflicto constituye una oportunidad única para el aprendizaje de habilidades socioemocionales fundamentales para desenvolvernó en contextos sociales y vivir en forma pacífica y democrática.

De acuerdo con esta postura teórica, se debe recalcar que los conflictos son naturales e inherentes al ser humano, por lo cual resulta favorable identificar las partes que se encuentran en conflicto, además de las posibles causas que lo originan con el fin de llegar a una solución. Cabe resaltar que estas causas pueden ser muy diversas, ya que dependerá esencialmente de la persona y por tanto, de la edad que tenga.

Existen diversas formas para solucionar los conflictos, el modo por el que se opte dependerá de las personas que se encuentren enfrentados, ya que puede que estos carezcan de las habilidades necesarias para poder resolverlo. Cuando enfrentamos un conflicto interpersonal o grupal, las maneras de afrontarlo hablan de nuestra visión de mundo, de nuestra mirada de los demás y también de nosotros mismos. Según Mena, Jáuregui y Moreno citado por (Cascón

2001), de acuerdo con estos autores, es posible distinguir cinco principales actitudes para afrontar conflictos:

1. *Competición*: Caracterizada por perseguir los objetivos propios sin considerar a los demás. Para lograrlo se busca eliminar al otro a través del menosprecio, discriminación o expulsión

2. *Acomodación*: Supone ceder habitualmente a los puntos de vista de los otros, renunciando a los propios, para no confrontar la situación. Es común que sea interpretado, erróneamente, como “buena educación”.

3. *Evasión*: Se caracteriza por no afrontar los problemas por miedo al conflicto. Se tiende a pensar que se resolverán por sí solos, por lo que comúnmente quedan sin resolver.

4. *Negociación*: Se basa en la búsqueda de soluciones de acuerdo, normalmente cediendo un poco y ganando lo fundamental a través de un pacto. La solución satisface sólo parcialmente a ambas partes, por lo que a la larga los conflictos pueden volver a aparecer.

5. *Cooperación*: implica la incorporación de las partes implicadas en la búsqueda de un objetivo común. Supone explorar el desacuerdo, generando alternativas que satisfagan a los involucrados.

Autoconocimiento

Navarro (2009) define el autoconocimiento como el descubrimiento de uno mismo consiste en saber destapar todo aquello que hace referencia a su persona. Una persona que se ha de querer a sí misma, también se ha de conocer mejor y aceptarse incluso con aquellos aspectos de su persona que normalmente llamamos defectos. Ha de ser tolerante consigo mismo y este autoconocimiento ha de permitir que se sienta plenamente identificado y, si es necesario,

cambiar aquello que no le guste de su personalidad, de su forma de actuar y relacionarse con los demás.

Por otra parte, Chernicoff & Rodríguez (2018) Afirman que Tradicionalmente los niños y jóvenes van a la escuela a aprender del mundo que los rodea, pero la educación socioemocional señala la importancia de que también aprendan a descifrar su mundo interno. El autoconocimiento es la capacidad para dirigir la atención hacia uno mismo y tomar conciencia de diferentes aspectos de la identidad, así como de nuestras emociones, pensamientos y conductas. En este artículo, exploraremos la importancia de fomentar el autoconocimiento en el ámbito educativo, y presentaremos una propuesta para desarrollarlo basada en tres pilares fundamentales: la identidad y las metas, el desarrollo de la atención y la conciencia de las emociones.

Comunicación asertiva

Según Gutiérrez, (2017) La comunicación es un proceso innato que forma parte de la condición humana por medio de la cual se llevan procesos de construcción social que nos permite vivir y conformar una comunidad. De manera que, comunicarse es el acto de transmitir ideas hacer circular opiniones y contribuir en efecto el compartir e intercambiar experiencias, emociones, actitudes, deseos, entre otros.

En consecuencia con lo anterior Gutiérrez, (2017) explica que no es solo la comunicación como concepto macro que converge en la escuela sino que es la comunicación asertiva la que logra articular los procesos y el desarrollo de habilidades de los niños y niñas junto con el rol del docente en el aula, dejando a un lado esa mirada arcaica y abriendo las posibilidades a pensarse en la comunicación como ese escenario de convivencia que se apoya en estrategias pedagógicas y didácticas para lograrla, además de mantener en armonía entre las relaciones interpersonales y

mejorar la mirada al rol del docente y tener un ambiente escolar adecuado para la interacción de los niños y niñas.

Corrales, A; Quijano, N; y Góngora, E, (2017) citaron:

La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable.

La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad (Mantilla, 2002).

Por lo anterior, es importante entender que el asertividad es la capacidad que tenemos para expresar emociones y defender nuestros derechos siempre respetando los de los demás. Teniendo en cuenta los sentimientos y las emociones de los otros, una persona asertiva logra decir lo que desea de manera directa, clara, sencilla y honesta. Teniendo esto en cuenta, en el aula se necesita de una comunicación que se efectúe de manera en la que docentes y estudiantes se sientan seguros de sí, otorgándoles autonomía y seguridad dentro de un ambiente escolar que permita que estas condiciones se cumplan (Gutiérrez, 2017)

Salamanca, (2016, citada por Gutiérrez, - 2017). La comunicación asertiva: herramienta pedagógica para desarrollar la competencia comunicativa. Desde el trabajo de tesis de Salamanca (2016), nos muestra como la comunicación asertiva enriquece la competencia comunicativa, aportando al desarrollo de actividades y de las prácticas pedagógicas llevadas en las aulas de clase. En donde por medio de su caracterización se aporta elementos importantes como la adecuada expresión de emociones y sentimientos, además de mejorar los canales comunicativos entre docentes y estudiantes. Mejorar las relaciones interpersonales a través de la

práctica e implementación del asertividad y los derechos que implica ser una persona asertiva logrando beneficios que aportan al desarrollo de procesos y finalmente fue una base para la implementación de la lúdica como una herramienta pedagógica que contribuyo a un adecuado ambiente de clase y procesos de comunicación.

Toma de decisiones

Gutiérrez, Díaz (s.f) define que la toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las alternativas o formas para resolver diferentes situaciones de la vida, estas se pueden presentar en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresarial, etc., es decir, en todo momento se toman decisiones, la diferencia entre cada una de estas es el proceso o la forma en la cual se llega a ellas. La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una alternativa entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial, (aun cuando no se evidencie un conflicto latente).

Además, la toma de decisiones a nivel individual es caracterizada por que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una decisión a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, ésta deberá ser capaz de resolverlo individualmente a través de tomar decisiones con ese específico motivo. En la toma de decisiones importa la elección de un camino a seguir, por lo que en un estadio anterior deben evaluarse alternativas de acción. Si estas últimas no están presentes, no existirá decisión.

Gutierrez, Diaz (s.f)

Gutierrez, Díaz (s.f) explica que para tomar una decisión, no importa su naturaleza, es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución; en algunos casos por ser tan simples y cotidianos, este proceso se realiza de forma implícita y se soluciona muy rápidamente, pero existen otros casos en los cuales las consecuencias de una mala o buena

elección puede tener repercusiones en la vida y si es en un contexto laboral en el éxito o fracaso de la organización, para los cuales es necesario realizar un proceso más estructurado que puede dar más seguridad e información para resolver el problema. Las decisiones nos atañen a todos ya que gracias a ellas podemos tener una opinión crítica.

Gutiérrez, (s. f) afirma que “Las decisiones se pueden clasificar teniendo en cuenta diferentes aspectos, como lo es la frecuencia con la que presentan. Se clasifican en cuanto a las circunstancias que afrontan estas decisiones sea cual sea la situación para decidir y como decidir”:

Decisiones programadas: Son aquellas que se toman frecuentemente, es decir son repetitivas y se convierte en una rutina tomarlas; como el tipo de problemas que resuelve y se presentan con cierta regularidad ya que se tiene un método bien establecido de solución y por lo tanto ya se conocen los pasos para abordar este tipo de problemas, por esta razón, también se las llama decisiones estructuradas. La persona que toma este tipo de decisión no tiene la necesidad de diseñar ninguna solución, sino que simplemente se rige por la que se ha seguido anteriormente. Las decisiones programadas se toman de acuerdo con políticas, procedimientos o reglas, escritas o no escritas, que facilitan la toma de decisiones en situaciones recurrentes porque limitan o excluyen alternativas. Por ejemplo, los gerentes rara vez tienen que preocuparse por el ramo salarial de un empleado recién contratado porque, por regla general, las organizaciones cuentan con una escala de sueldos y salarios para todos los puestos. Existen procedimientos rutinarios para tratar problemas rutinarios. Las decisiones programadas se usan para abordar problemas recurrentes. Sean complejos o simples. Si un problema es recurrente y si los elementos que lo componen se pueden definir, pronosticar y analizar, entonces puede ser candidato para una decisión programada. Por ejemplo, las decisiones en cuanto a la cantidad de un producto dado

que se llevará en inventario puede entrañar la búsqueda de muchos datos y pronósticos, pero un análisis detenido de los elementos del problema puede producir una serie de decisiones rutinarias y programadas. En caso de Nike, comprar tiempo de publicidad en televisión es una decisión programada. En cierta medida, las decisiones programadas limitan nuestra libertad, porque la persona tiene menos espacio para decidir qué hacer. No obstante, el propósito real de las decisiones programadas es liberarnos. Las políticas, las reglas o los procedimientos que usamos para tomar decisiones programadas nos ahorran tiempo, permitiéndonos con ello dedicar atención a otras actividades más importantes. Por ejemplo, decidir cómo manejar las quejas de los clientes en forma individual resultaría muy caro y requeriría Toma de Decisiones mucho tiempo, mientras que una política que dice “se dará un plazo de 14 días para los cambios de cualquier compra” simplifica mucho las cosas. Así pues, el representante de servicios a clientes tendrá más tiempo para resolver asuntos más espinosos.

Decisiones no programadas: También denominadas no estructuradas, son decisiones que se toman en problemas o situaciones que se presentan con poca frecuencia, o aquellas que necesitan de un modelo o proceso específico de solución, por ejemplo: “Lanzamiento de un nuevo producto al mercado”, en este tipo de decisiones es necesario seguir un modelo de toma de decisión para generar una solución específica para este problema en concreto. Las decisiones no programadas abordan problemas poco frecuentes o excepcionales. Si un problema no se ha presentado con la frecuencia suficiente como para que lo cubra una política o si resulta tan importante que merece trato especial, deberá ser manejado como una decisión no programada. Problemas como asignar los recursos de una organización, qué hacer con una línea de producción que fracasó, como mejorar las relaciones con la comunidad –de hecho, los problemas más importantes que enfrentará el gerente –, normalmente, requerirán decisiones no

programadas. Un ejemplo de Nike sería cómo diseñar y comercializar calzado para baloncesto, más moderno y avanzado. Gutiérrez, (s.f)

Metodología

Tipo de Investigación

La presente investigación es de tipo proyectiva, como lo expone Córdoba y Monsalve (2011):

La investigación proyectiva consiste en encontrar la solución a los problemas prácticos, se ocupa de cómo deberían ser las cosas para alcanzar los fines y funcionar adecuadamente. Consiste en la elaboración de una propuesta o de un modelo, para solucionar problemas o necesidades de tipo práctico, ya sea de un grupo social, institución, un área en particular del conocimiento, partiendo de un diagnóstico preciso de las necesidades del momento, los procesos explicativos o generadores involucrados y las tendencias futuras. (p. 3)

Localización

Esta investigación se llevará a cabo en el Colegio Luís Camacho Rueda, ubicado en el municipio de San Gil- Santander.

Instrumentos

El instrumento a utilizar en el presente proyecto de grado, además de la observación y la entrevista informal con la psicóloga de la institución, al final de las intervenciones de las estrategias psicoeducativas diseñadas para la promoción de habilidades sociales, se aplicó la escala de habilidades sociales, diseñada por Arnold Goldstein y su equipo de colaboradores en 1978, todos ellos especialistas en ciencias de la conducta, los cuales seleccionaron 50 ítems, a partir de una relación de habilidades básicas que comprendía la descripción de seis tipos de

habilidades (Ver Apéndice A):

Habilidades Sociales Básicas, Habilidades sociales avanzadas, Habilidades relacionadas con los sentimientos, Habilidades alternativas a la agresión, Habilidades para hacer frente al estrés y Habilidades de planificación.

La escala de habilidades sociales de Goldstein, es una prueba ipsativa, que puede ser aplicado tanto en forma individual como grupal, pudiendo incluso en algunos casos ser autoadministrada. Está conformada por 50 frases que están asociadas a la valoración que se tiene de cada habilidad basándose en la conducta personal frente a distintas situaciones.

La escala de evaluación de habilidades sociales (EEHS) está formado por un cuadernillo, en formato A-4, en el que se incluye datos de identificación, las instrucciones para complementarla y los elementos que constituyen la escala. Se procede a la administración de la prueba cuando el/los sujeto/s se encuentren descansados y en disposición favorable para su cumplimiento. Si la administración forma parte de una evaluación individual, se sugiere elegir el momento en que esté asegurada la ausencia del estrés emocional y fatiga física del sujeto. En los casos en que la persona se encuentre en una situación de estrés o fatiga, o no se encuentre dispuesto a colaborar, se aconseja posponer su administración hasta lograr una mayor disposición, ya que, en caso contrario, las respuestas no serán indicativas del estilo habitual del niño(a), sino que se encontraran sesgadas a causa de este trastorno. Los menores permanecerán sentados, de manera que se encuentren cómodas. Además, en el caso de aplicación colectiva, se procurará evitar que la excesiva proximidad entre ellas puede influir en sus respuestas. Para evitarlo se las dispondrá con suficiente distancia unas y otras. (Goldstein, 1978)

Población y Muestra

130 estudiantes de los grados noveno y décimo del Colegio Técnico Luis Camacho Rueda en el Municipio de San Gil.

Limitaciones

Durante el desarrollo de los talleres se tuvo en cuenta diferentes aspectos como la conducta y disposición de los estudiantes frente al programa que llevamos a cabo, debido a la falta de compromiso y algunas faltas de respeto, se tomó la decisión de realizar el ultimo taller titulado “Mi proyecto de vida” únicamente con dos (10-2, 9-2) de los 4 grupos, quienes siempre mostraron buena actitud e interés por las actividades, resaltando su participación. Esta decisión fue consultada con la psicóloga de la institución quién estuvo de acuerdo y así mismo se les hizo saber a los estudiantes de los grupos faltantes, el porqué de esta decisión.

Consideraciones Éticas

Ley 1090 de 2006

Conforme a lo establecido en El Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones en el Diario Oficial No. 46.383 de 6 de septiembre de 2006, afirman en la Ley 1090 del 2006 del artículo 2°, que:

Los psicólogos que ejerzan su profesión en Colombia se regirán por los principios universales de: responsabilidad, competencia, estándares morales y legales, anuncios públicos, confidencialidad, bienestar del usuario, evaluación de técnicas, investigación con participantes humanos y cuidado y uso de animales.

Basándonos en el principio general numero 5 exponiendo que la confidencialidad es:

Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán

tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad. (p.2).

Resolución 8430 de octubre de 1993

Basándose en lo establecido por la Resolución 8430 de octubre de 1993, acerca de lo que manifiesta ser una investigación sin riesgo y en el cumplimiento de los criterios que se regirán en la presente investigación conforme a los artículos 6, 8, 11, 12 son:

- Se fundamentará en la experimentación previa realizada en animales, en laboratorios o en otros hechos científicos.
- Se realizará solo cuando el conocimiento que se pretende producir no pueda obtenerse por otro medio idóneo.
- Deberá prevalecer la seguridad de los beneficiarios y expresar claramente los riesgos los cuales no deben, en ningún momento, contradecir el artículo 11 de esta resolución.
- Deberá ser realizada por profesionales con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano bajo la responsabilidad de una entidad de salud, supervisada por las autoridades de salud, siempre y cuando cuenten con los recursos humanos y materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación.

Artículo 8 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, por el cual se reglamenta que, en las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice.

Artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud, por el cual se reglamenta que, para efectos del presente reglamento las investigaciones se clasifican en las categorías de: investigación sin riesgo, con riesgo mínimo y riesgo mayor que el mínimo. Conforme a lo anterior, dicha investigación ha sido identificada como una investigación sin riesgo, estableciéndose como aquellos estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta .

Procedimiento

El desarrollo de este proyecto, se ha planteado en 7 fases que se describen a continuación:

Fase I: Apropiación teórica, formulación y aproximación al fenómeno a investigar

Fase II: Proceso de observación de los estudiantes en sus ambientes de aprendizaje dentro y fuera del aula y entrevista informal con la psicóloga de la institución.

Fase III: Identificación de factores a mejorar.

Fase IV: Elaboración y Aplicación del Programa de refuerzo en habilidades sociales.

- Descripción del programa.
- Descripción de los destinatarios y los responsables.
- Objetivos del programa.
- Contenidos o temas.
- Actividades a realizar.

- Tiempos.
- Recursos
- Presupuesto

Fase V: Aplicación de instrumento de consentimiento informado (Ver Apéndice B) y del instrumento de medición: Escala de Habilidades Sociales (Arnold Goldstein et al, 1978).

Fase VI: Análisis de datos del instrumento aplicado.

Fase VII: Socialización del proyecto y presentación del programa.

Resultados

El énfasis del programa de promoción de habilidades sociales, se fundamentó en el diseño y aplicación de las actividades psicoeducativas, una vez realizado el proceso de observación de los estudiantes en los ambientes de aprendizaje, así como los diálogos sostenidos con la psicóloga de la institución, se realizaron las intervenciones del programa diseñado con actividades psicoeducativas distribuidas por sesiones, en la primera sesión se trabajó la comunicación asertiva con un juego de radio, en el cual los estudiantes debían participar como locutores, interlocutores y audiencia, en el cual debían aplicar todos los tipos de comunicación que se les había explicado con anterioridad, este con el fin de que los estudiantes pudieran expresar y comunicar mejor sus necesidades con sus pares.

La segunda sesión de trabajo giró en torno a la habilidad de manejo de emociones, por lo tanto, se trabajó el reconocimiento y manejo de emociones mediante actividades didácticas para el manejo de las emociones básicas con el apoyo de videos, imágenes y sonidos que generaban agrado y desagrado.

En la tercera sesión se abordó la habilidad del autoconocimiento , en la cual se utilizó un árbol tamaño real y hojas plegables donde los estudiantes debían dialogar y realizar la

asociación metafórica sobre la vida de un árbol y su pasado (en las raíces y base del tronco se ubicaban las personas más importantes para ellos), el presente (sería el tronco y las ramas principales, aquí deberían ubicar sus cualidades personales) y el futuro (otras ramificaciones, debían ubicar sus dificultades y en las hojas o frutos/flores debían ubicar sus éxitos o logros), realizando la retroalimentación y reflexiones de cada experiencia y aprendizajes.

En la cuarta sesión se trabajó la habilidad de resolución de problemas y conflictos , en la cual se realizó la búsqueda de tesoro, debían encontrar pistas y seguirlas al pie de la letra , en ocasiones las pistas sugerían solucionar rompecabezas, trabalenguas, etcétera, el éxito de la actividad también radicaba en el trabajo en equipo para poder avanzar a la siguiente pista para poder llegar a encontrar el tesoro , aquí también se fortaleció el trabajo colaborativo y cooperativo, para que cada estudiante identificara las habilidades de sus demás compañeros y aplicará la empatía y el respeto por sus ideas para así lograr el éxito.

Por último, en la quinta sesión se realizó la intervención de la habilidad “Toma de decisiones”, en la que se tomó la decisión de trabajar con los estudiantes proyecto de vida, para que pudieran generar metas a corto, mediano y largo plazo, tomando decisiones analizadas y con argumentos, en este proceso, se inició con una actividad de relajación y pautas de respiración, se les recuerda la habilidad del autoconocimiento y la importancia de conocernos a nosotros mismos, saber lo que nos gusta o no, nuestras reacciones y carácter, para así poder completar las fichas que les dimos sobre sus planes o metas.

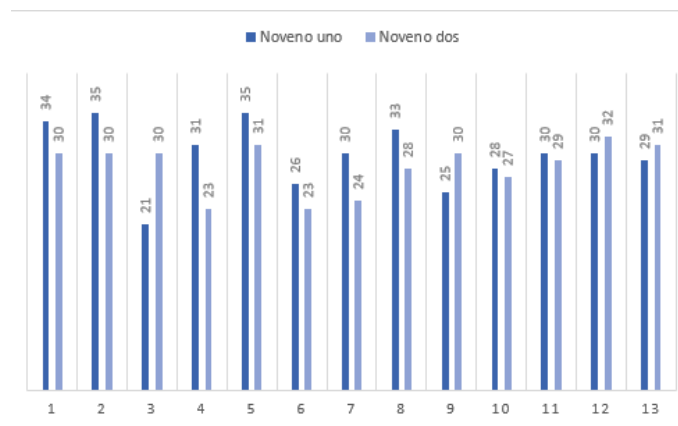
A manera de reflexión sobre el proceso y dinámica de las sesiones, se considera que fueron fructíferas tanto para los estudiantes como para las psicólogas en práctica profesional, porque en la experiencia se pudo evidenciar, que en sus inicios los estudiantes estaban indispuestos y con una actitud negativa en el desarrollo de las intervenciones , pero a lo largo de

las aplicaciones cambiaron su actitud y fueron muy participativos y se evidencio un cambio significativo en su comportamiento e interacción con sus pares, situación que también fue comentada por docentes y la psicóloga de la institución. Esta reflexión también se pudo corroborar con la aplicación de la escala de evaluación de habilidades sociales; como se evidencia en las gráficas de barras; a pesar de que, en algunos resultados, hay estudiantes que necesitan seguir fortalecimiento estas habilidades sociales para afianzar su aprendizaje y aportar a su proceso de formación integral.

A continuación, se evidenciarán los resultados obtenidos de manera general por grados, expresados en porcentajes en la aplicación del instrumento utilizado, una vez finalizada la intervención del Programa de Promoción de Habilidades Sociales, para realizar el cierre del presente proyecto. Este análisis se inicia por los resultados de las habilidades sociales básicas, después las habilidades sociales avanzadas, las habilidades relacionadas con los sentimientos, las habilidades alternativas a la agresión, las habilidades para hacer frente al estrés y por último las habilidades de planificación, como se evidencia en las figuras 1 a la 5.

Figura 1

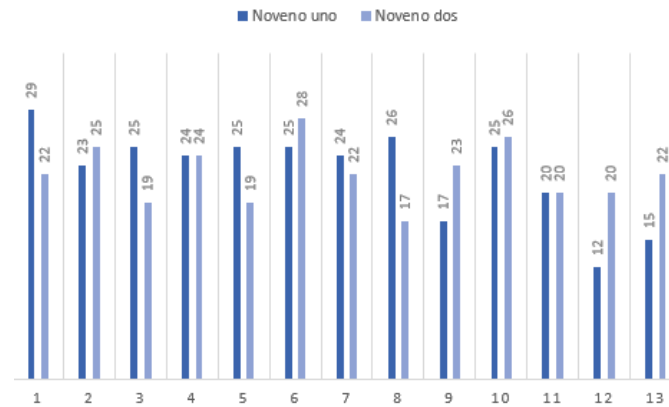
A. Habilidades sociales básicas. Grados novenos



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 1 al 8 que mide las habilidades sociales básicas, en relación con el puntaje máximo que muestra la escala que se puede

obtener y que representa una alta apropiación de parte de los dos grados en estas primeras habilidades básicas

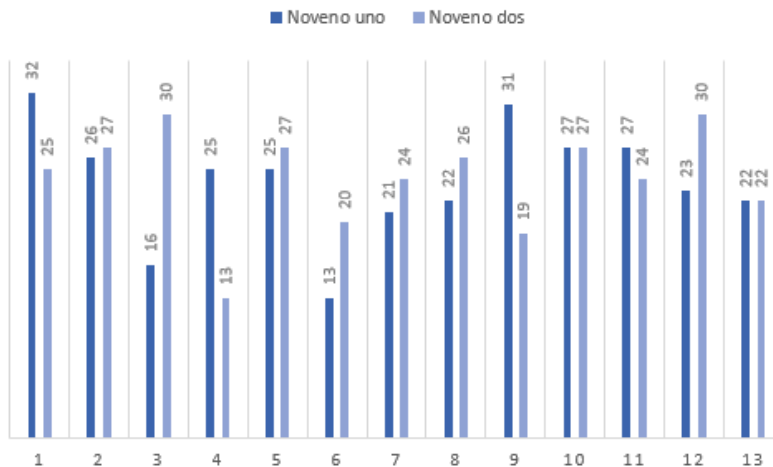
B. Habilidades sociales avanzadas



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 9 al 14 que mide las habilidades sociales avanzadas, en relación con el puntaje máximo que es de 24, donde se evidencia una baja apropiación por parte de noveno uno, contrario al curso de noveno dos que se evidencia un alto cambio sobre estas habilidades.

Figura 3

C. Habilidades relacionadas con los sentimientos

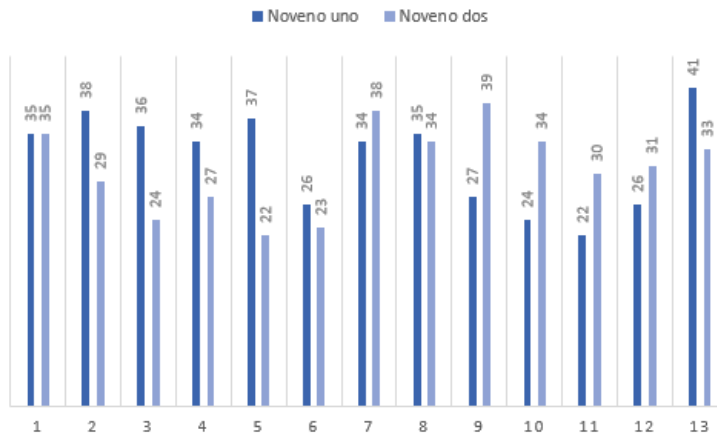


Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 15 al 21 que esta medida por el instrumento sobre las Habilidades relacionadas con los sentimientos, en relación con el

puntaje máximo que es de 28, se evidencia que varía un poco entre los mismos grados y en algunas ocasiones este puntaje se sobre pasa.

Figura 4

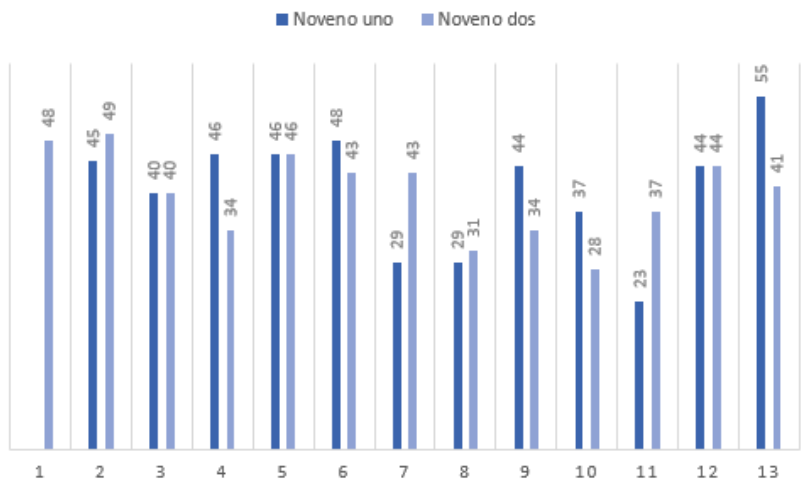
D. Habilidades alternativas a la agresión



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 22 al 30 que mide las Habilidades alternativas a la agresión, en relación con el puntaje máximo que es de 36 puntos, se evidencia una frecuente variación y en algunos sujetos puntajes altos.

Figura 5

E. Habilidades para hacer frente al estrés

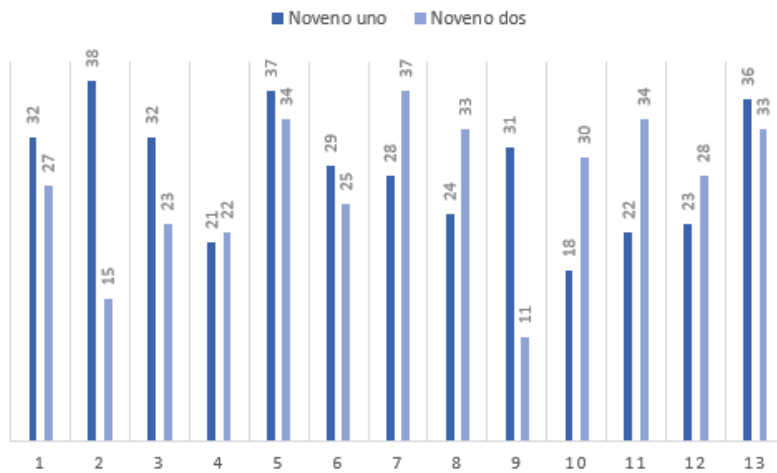


Nota: En la presente grafica se evidencia la variable del ítem 30 al 42 que mide las Habilidades para hacer frente al estrés, en relación con el puntaje máximo que es de 48

puntos, se evidencia que existe una alta preocupación en los estudiantes de ambos grados asociados al enfrentar las situaciones o motivos que les generan estrés.

Figura 5

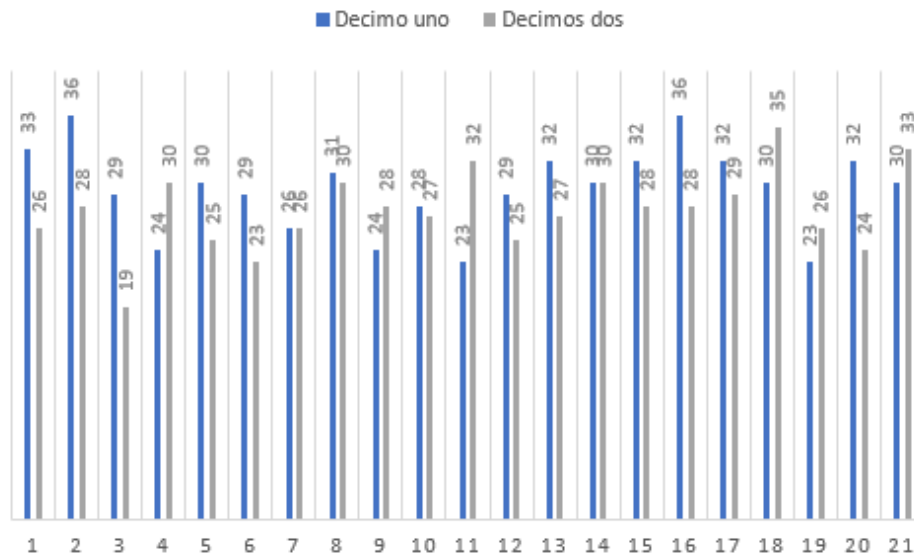
F. Habilidades de planificación



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 42 a la 50 que mide las Habilidades de planificación, en relación con el puntaje máximo que es de 32 puntos, se evidencia que existe una dificultad en el momento de tomar decisiones y establecer objetivos a corto o largo plazo.

Figura 6

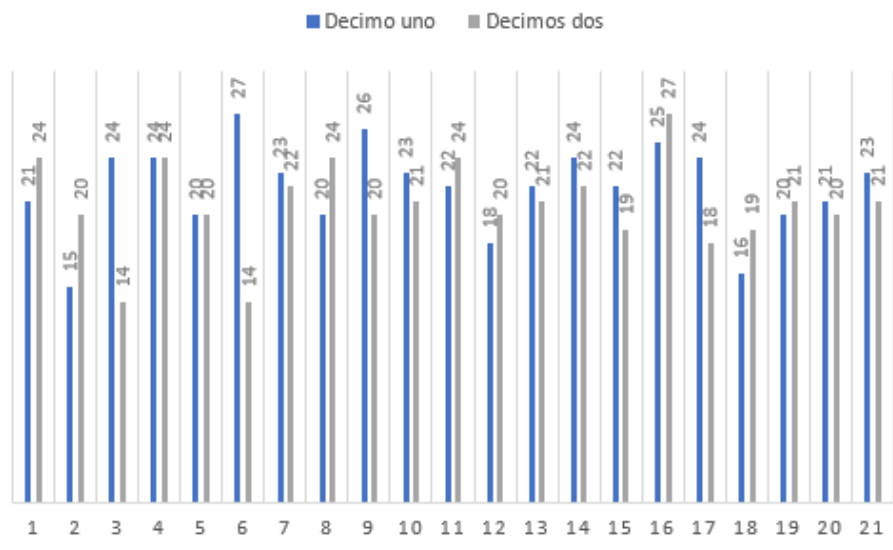
Grados decimos Habilidades sociales básicas



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 1 al 8 que mide las habilidades sociales básicas, en relación con el puntaje máximo que muestra la escala que se puede obtener y que representa una alta apropiación de parte de los dos grados decimos en estas primeras habilidades básicas, lo que contempla un impacto significativo.

Figura 7

A. Habilidades sociales avanzadas

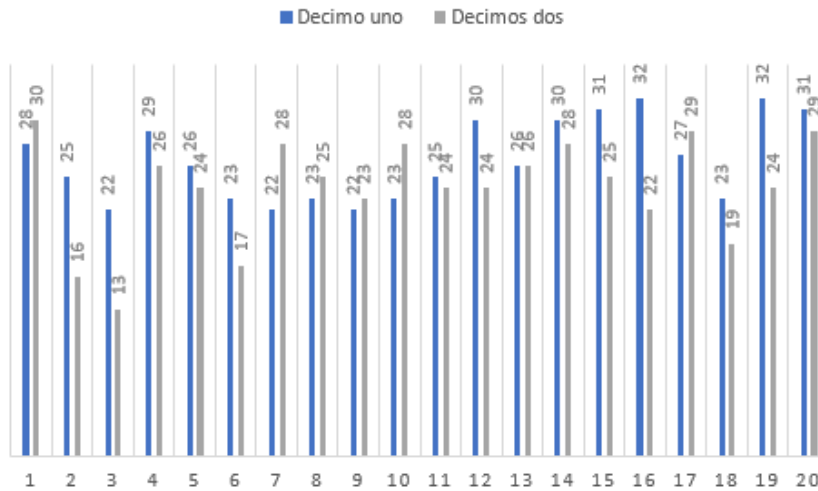


Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 9 al 14 que mide las habilidades sociales avanzadas, en relación con el puntaje máximo que es de 24, donde se

evidencia una alta apropiación por parte de los del grado decimo uno, de lo contrario el grado decimo dos presenta una baja apropiación a esta habilidad.

Figura 8

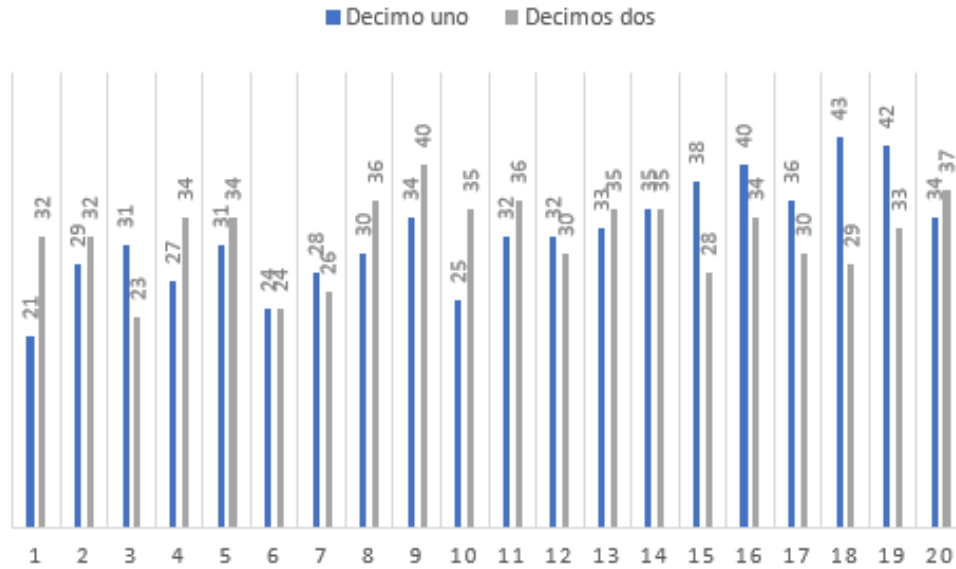
B. Habilidades relacionadas con los sentimientos



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 15 al 21 que mide las Habilidades relacionadas con los sentimientos, en relación con el puntaje máximo que es de 28, se evidencia que varía un poco entre los mismos grados y en algunas ocasiones este puntaje es bajo en decimo dos.

Figura 9

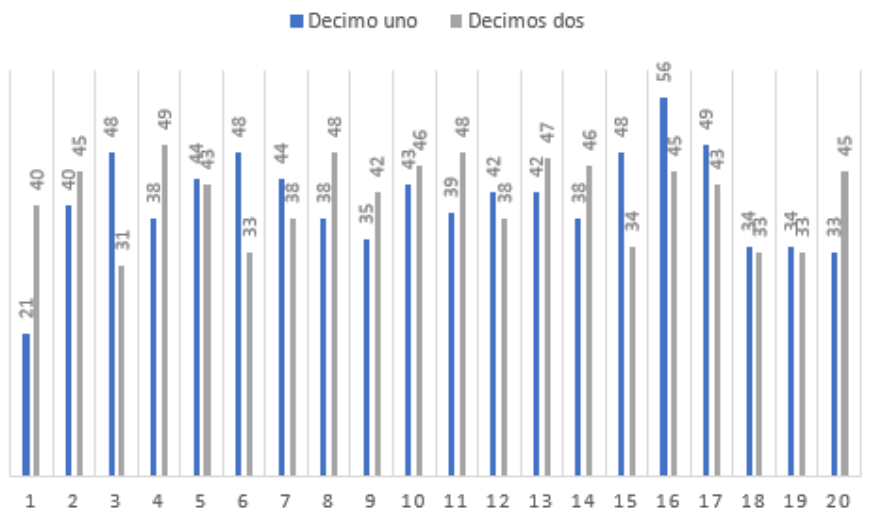
C. Habilidades alternativas a la agresión



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 22 al 30 que mide las Habilidades alternativas a la agresión, en relación con el puntaje máximo que es de 36 puntos, se evidencia una acogida significativa por parte de los estudiantes de los dos grados.

Figura 10

D. Habilidades para hacer frente al estrés

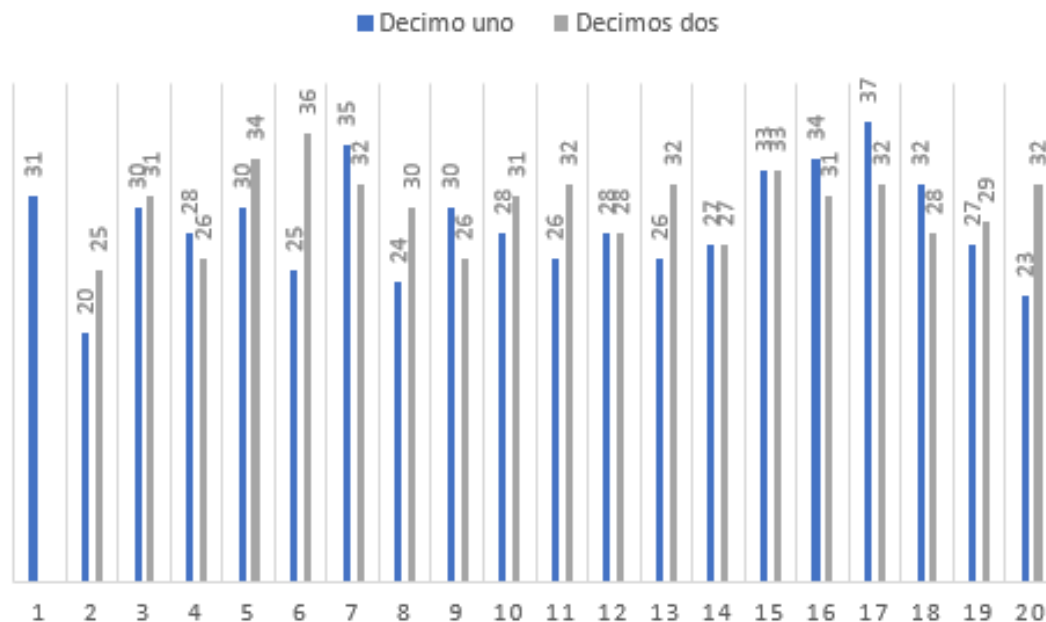


Nota: En la presente grafica se evidencia la variable del ítem 30 al 42 que mide las Habilidades para hacer frente al estrés, en relación con el puntaje máximo que es de 48

puntos, se evidencia que existe una alta preocupación en los estudiantes de ambos grados asociados al enfrentar las situaciones o motivos que les generan estrés.

Figura 11

E. Habilidades de planificación



Nota: En la presente grafica se evidencian la variable del ítem 42 a la 50 que mide las Habilidades de planificación, en relación con el puntaje máximo que es de 32 puntos, se evidencia que existe una dificultad, pero no tan alta en el momento de tomar decisiones y establecer objetivos a corto o largo plazo.

Conclusiones

Al finalizar el proyecto de grado de promoción de habilidades sociales llevado a cabo con los estudiantes del colegio Luís Camacho Rueda del municipio de San Gil, en este apartado se enuncian las conclusiones de esta experiencia:

- Sí bien la adolescencia es una etapa importante en la vida del ser humano, las habilidades sociales cumplen un papel fundamental dentro de ella, pues es aquí en donde el individuo atraviesa por un vaivén de situaciones tanto agradables como desagradables y son este

conjunto de habilidades que les brindarán aprendizajes y herramientas para su desarrollo equilibrado y una sana interacción con el contexto socio-cultural. Habilidades para la vida que garantizaran mejores procesos de convivencia y comprensión del medio ambiente y los seres humanos que lo habitan, así como los vínculos que se establecen.

- Otra importante conclusión es el reconocimiento de las instituciones educativas como un escenario pertinente y apropiado para el aprendizaje de las habilidades sociales, teniendo en cuenta el nivel de interacción que se establece con otros individuos, además de enfrentarse a diferentes retos como el acatamiento de normas, establecimiento de vínculos afectivos y desarrollo intra e interpersonal.

- De igual manera, la importancia de la aplicación en las intervenciones psicoeducativas, de didácticas y actividades lúdicas, como herramientas eficaces para el aprendizaje y comprensión de las habilidades sociales, ya que les permite a los estudiantes realizar juegos de roles y vivenciar experiencias propias en situaciones hipotéticas, ampliando su visión y afianzamiento del tema.

- En este contexto educativo, se evidenció que los adolescentes tienen poco conocimiento sobre lo que son las habilidades sociales y que papel cumplen dentro de su desarrollo vital en la sociedad, sin embargo, han implementado algunas de ellas de manera inconsciente lo que permite deducir que podrían adquirirlas con facilidad sobre todo si en el contexto se propician estas interacciones.

- Otro elemento que se destaca en este apartado, es el valor agregado que se deja en la institución, con la cartilla "Aprendiendo Juntos", herramienta psicoeducativa que refleja el trabajo anteriormente expuesto, cuyo fin es contribuir con la promoción y desarrollo de las habilidades sociales de futuras poblaciones adolescentes que pertenecen a la institución que nos

abrió las puertas, de manera que sea implementada dentro de su plan pedagógico, como aporte a su proceso de formación integral.

Recomendaciones

A partir del trabajo realizado a lo largo de este proyecto de grado, se considera importante compartir las siguientes recomendaciones:

- Capacitar a los docentes con talleres en donde se promueva el desarrollo de habilidades sociales, con el fin de apoyar y brindar herramientas a los estudiantes de la institución, proceso que garantizará que los profesores tengan la posibilidad de mantener una actitud proactiva en la comunicación asertiva, la resolución pacífica de conflictos, el pensamiento crítico, el manejo y control de las emociones, aprendizajes que ayudarán a las dinámicas e interacciones que se presentan en la cotidianidad y a la solución eficaz y pacífica de los conflictos que puedan surgir en el ambiente de aprendizaje.
- A los estudiantes se les recomienda mantener la práctica de actividades relacionadas con las habilidades sociales, reforzando aquellas que se les dificulta, apoyándose en el dialogo con sus docentes, la psicóloga y los padres de familia, entendiendo que estos funcionan como agentes primordiales en la educación de los estudiantes.
- Continuar implementando talleres y herramientas con el objetivo de fortalecer las habilidades sociales de los alumnos, logrando obtener un ambiente escolar más favorable tanto para los estudiantes, como para los docentes y directivas del colegio.

Referencias Bibliográficas

- Acevedo J. A. et al (2005). *Naturaleza de la ciencia y educación científica para la participación ciudadana. Una revisión crítica*. En Revista Eureka: sobre la enseñanza y divulgación d las ciencias. España: Asociación de proferes de la ciencia: Eureka.
- Amaral, M., Maia, J., & Bezerra, C. (2015). Habilidades Sociales y el comportamiento infractor en la Adolescencia social. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19(2), 17–38. Recuperado de: http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/3452/Habilidades_Amaral_Pinto_Medeiros.pdf?sequence=1
- Arteaga, C., & Ivon, 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. Recuperado de: <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/79>
- Bailin, S., Case, R., Coombs, J. R., & Daniels, L. B. (1999). Conceptualizing critical thinking. *Journal of curriculum studies*, 31(3), 285-302. Recuperado de: [http://www.iskconeducation.org/download/BAILIN,- CASE, COOMBS%20&%20DANIELS%20-%20Conceptualizing%20critical%20thinking.pdf](http://www.iskconeducation.org/download/BAILIN,-CASE,COOMBS%20&%20DANIELS%20-%20Conceptualizing%20critical%20thinking.pdf)
- Banz, C. (2015). Aprender a resolver conflictos de forma colaborativa y autónoma, un objetivo educativo fundamental. Ficha VALORAS actualizada de la 1ª Edición año 2008. Disponible en Centro de Recursos VALORAS: www.valorasuc.cl
- Barrios, Y., & Verdecia, M. R. (2016). Las familias disfuncionales como factor de riesgo adictivo en la adolescencia. *Revista Adicción y Ciencia*, 4(1), 1–8. Recuperado de: <http://adiccionyciencia.info/las-familiasdisfuncionales-como-factor-de-riesgoadictivo-en-la-adolescencia>

Benites, L. (2011). Convivencia escolar y calidad educativa. *Revista Cultura*, 25, pp. 143-145.

Universidad San Martín de Porres, Perú

Betina, A., Contini, N., (2011). *Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos Fundamentos en Humanidades*. Universidad Nacional de San Luis San Luis, Argentina. Vol. XII, núm. 23, 2011, pp. 159-182

Caballo, V. /2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI Editores.

Caldera Montes, J. F., Reynoso González, O. U., Angulo Legaspi, M., Cadena García, A., & Ortiz Patiño, D. E. (2018). Habilidades sociales y autoconcepto en estudiantes universitarios de la región Altos Sur de Jalisco, México. *Escritos de Psicología (Internet)*, 11(3), 144-153.

Cano Murcia, S. & Zea Jimenez, M. (2012) *Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida*. Revista Logos, Ciencia & Tecnología, vol. 4. Policía Nacional de Colombia Bogotá, Colombia.

Cascón, P. (2001) *Educación en y para el conflicto*. Cátedra UNESCO sobre Paz y Derechos Humanos. Barcelona

Chernicoff Minsberg, L., & Rodríguez Morales, E., (2018) Autoconocimiento: Una mirada hacia nuestro mundo interno.

Congreso de la República de Colombia (2006). *Ley 1090 del 6 de septiembre de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio profesional psicológico, se dicta el código deontológico y bioético*. Bogotá D.C. Congreso de la República de Colombia.

Córdoba, M., & Monsalve, C. (2011). Tipos de investigación: predictiva, proyectiva, interactiva, confirmatoria y evaluativa, Venezuela: Fundación Sypal, Caracas. Recuperado de:

<https://www.yumpu.com/es/document/read/63895158/tipos-de-investigacion-predictiva-proyectiva-interactiva-confirmatoria-y-evaluativa>

Corrales, A; Quijano, N; y Góngora, E, (2017) *empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida*. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, núm. 1

Cross, R. T. (1999). The public understanding of science: implications for education. *International journal of science education*, 21(7), 699-702.

Dongil, E., y Cano, A., (2014) *Habilidades Sociales*. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).

Elder, L., & Paul, R. (2001). Critical thinking: Thinking with concepts. *Journal of Developmental Education*, 24(3), 42.

Escobar Fernández, A. N. (2019). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Particular César Vallejo de Huancavelica*, 2019.

Facione, P. (2007). *Pensamiento crítico: ¿qué es y por qué es importante?* Chicago: Loyola University.

Fensham, P. J., & Harlem, W. (1999). School science and public understanding of science. *International journal of science education*, 21(7), 755-763.

Galarza, P. (2012) *Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E.N Fe y Alegría 11, Comas-2012 (Tesis indetida de Titulación)*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima-Perú

Girard, K. (1997) *Resolución de conflictos en las escuelas*, Gránica, Bs.As.

Goldstein, A., & Col. (1978). *Escala de habilidades sociales*. Recuperado de:

https://www.academia.edu/37172809/ESCALA_DE_EVALUACION_DE_HABILIDADESSOCIALES_BIBLIOTECA_DE_PSICOMETRIA

Goleman D. (1996) *La inteligencia emocional*. Argentina: Javier Vergara Editor S.A.

Gutiérrez, Díaz., A, (s.f) *Toma de decisiones*. Recuperado de:

<https://cursos.aiu.edu/Toma%20de%20Decisiones/PDF/Tema%201.pdf>

Gutiérrez, Lozano., L, (2017) *comunicación asertiva: análisis bibliográfico de las propuestas pedagógicas implementadas en el aula para lograr contextos educativos de sana convivencia en el desarrollo de una comunicación asertiva*. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Bogotá D.C

Hoff, D.L. & Mitchell, S.N. (2009). Cyberbullying: Causes, Effects, and Remedies. *SO - Journal of Educational Administration*, 47, 652-665.

<http://valoras.uc.cl/images/centro->

<recursos/equipo/ViolenciaResolucionDeConflictoYDisciplinaFormativa/Fichas/Aprender-a-resolver-conflictos.pdf>

Instituto Mexicano de la juventud, (2018) *La importancia de las habilidades sociales en la población joven*. Investigación relacional, 7, 348-372.

Jara, M., Olivera, M., & Elmer, Y. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigación de Estudiantes de Psicología “JANG,”* 7(2), 22–35. Recuperado de:
<http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/download/1710/1389/>

Lederach, J (2000) *Abecé De La Paz Y Los Conflictos: Educar para la paz*. Los Libros de la Catarata, España.

Maturana, H. (2007). *El sentido de lo humano*. España: JC Sáez. Recuperado de
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682020000100016#B27

McKnown, K. (1997). *Fostering Critical Thinking. A Research Paper to Air Command And Staff College*. Montgomery: The Research Department Air Command and Staff College.

- McLoughlin, C.; Meyricke, R.; Burgess, J., (2013), English, Article, Conference paper edition: Bullies in cyberspace: how rural and regional Australian youth perceive the problem of cyberbullying and its impact.
- Mena, I., Jáuregui, P. & Moreno A. (2011) *Cada quien pone de su parte. Conflictos en la escuela*. México D.F.: Somos Maestros
- Mendoza, M, C., (2021). *Las habilidades sociales, factor clave para una interacción efectiva*. Ciencias de la educación. Polo del conocimiento. Recuperado de:
file:///C:/Users/Angela%20Rodriguez/Downloads/2233-12047-1-PB.pdf
- Ministerio de Salud (1993). Resolución 8430 de 1993 *por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. Recuperado de
https://www.redjurista.com/Documents/resolucion_8430_de_1993.aspx#/
- Monzón, M, J., (2014). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad*. Universidad Rafael Landívar. Facultad de humanidades, licenciatura en psicología clínica. Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Monzon-Jose.pdf>
- Navarro Suanes, M., (2009) Autoconocimiento y Autoestima. Temas para la educación. Revista digital para profesionales de la enseñanza. Recuperado de:
<https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6409.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. OMS (2015). Desarrollo en la adolescencia. Retrieved March 15, 2022, recatado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ortega, R., Elipe, P. y Calmaestra, J. (2009). Emociones de agresores y víctimas de cyberbullying: un estudio preliminar en estudiantes de Secundaria. *Ansiedad y Estrés*, 15, 151-165.
- Peña, E. L. (2017). Habilidades sociales y convivencia escolar en estudiantes del tercer año de secundaria, instituciones educativas de la Red 12, Chorrillos 2017.


- Roca, E. (2005). Cómo mejorar tus habilidades sociales: programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional (4ta ed.). Acde. Recuperado de : <https://latam.casadellibro.com/opiniones-libro/como-mejorar-tus-habilidades-socialesprograma-de-asertividad-a-utoestima-e-inteligencia-emocional-4aa-edrevisa-da/9788493115692/1070346>
- Roca, E. (2014). Como mejorar tus habilidades sociales (4th ed.). Valencia - España: ACDE
- Salazar, J. A. A., Vergara, M. F. M., Castrillón, K. T. Z., & Monsalve, L. S. (2020). Relación entre conflictos de la adolescencia y habilidades sociales en adolescentes de una Institución Educativa de Risaralda. *Pensamiento Americano*, 13(25), 52-61
- Sartori, M., López, M. (2015). Habilidades sociales: Su importancia en mujeres con diagnóstico de Síndrome de Turner. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(2), 1055-1067. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v14n2/v14n2a13.pdf>
- Shaw, R. D. (2014). How Critical Is Critical Thinking. *Music Educators Journal*, 101(2), 66. Recuperado de : <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0027432114544376>
- Sos, R. *Historia de la Psicología*. Universidad Jaume I (2015).
- Tamayo, O. E., & Orrego, M. (2005). Aportes de la naturaleza de la ciencia y del contenido pedagógico del conocimiento para el campo conceptual de la educación en ciencias. *Revista Educación y Pedagogía*, XVII (43), 13-25.
- Torres, A. (2014). Las habilidades sociales: Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria. UNIVERSIDAD DE GRANADA, España. Recuperado de : http://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades-sociales/
- UNICEF Uruguay, (2020) ¿Qué es la adolescencia? Recuperado de: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la->

adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os

Anexos

Anexo 1.

Fichas técnicas de talleres realizados

	DISEÑO DE UN PROGRAMA EN HABILIDADES SOCIALES CON ESTUDIANTES DE NOVENO Y DECIMO GRADO DEL COLEGIO TÉCNICO LUIS CAMACHO RUEDA		HORA: XXXX
			FECHA:
			LUGAR: Colegio técnico Luis Camacho rueda
ACTIVIDAD NO. 001			
1. NOMBRE ACTIVIDAD	Radio X		
2. OBJETIVO	Promover el manejo de la comunicación asertiva a través de los roles en radio	3. RESPONSABLES	Galvis Ardila Luisa Marieth León Rincón Ana Paula y Rodríguez Díaz Ángela María

4. JUSTIFICACIÓN	<p>La comunicación asertiva cumple un papel importante dentro del desarrollo social y personal de una persona, permitiéndole defender sus intereses a través de límites sanos, comprender y respetar los intereses ajenos, así como mejorar sus habilidades de afrontamiento.</p> <p>(Mantilla, 2002; OMS, 1999 citados por Corrales; Quijano & Góngora, 2017) afirman que La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y preverbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad.</p>			
	5. DURACIÓN	60 minutos	6. DIRIGIDO A	Estudiantes de noveno y décimo grado
7. ESTRATEGIA METODOLOGÍA	Taller psicoeducativo y de participación grupal			
8. RECURSOS	Cartulina, marcadores, mesa, micrófono			
9. AGENDA DE TRABAJO				

1. **Saludo Inicial:** Se dan indicaciones para una buena convivencia, saludando a los estudiantes y diciéndoles el tema que se tratará en esta sesión.

2. Pautas de convivencia:

- Respetar la palabra de los compañeros.
- Participar con entusiasmo.
- Escuchar con atención.
- Mantener el silencio.
- Pedir la palabra.
- Tener paciencia.

3. Actividad Rompe Hielos: Rol Playing

Los participantes deberán sacar de manera ordenada unos papeles que encontraran al interior de una bolsa, estos papeles les indicaran si deben participar como espectador o como debutante. Los dos estudiantes que cumplirán la función de debutantes recibirán una imagen que represente una acción interpersonal, una deberá ser positiva y la otra negativa, de la misma manera tendrán una tarjeta que les indique dentro de que contexto representarla. Por otro lado, los estudiantes que participarán como espectadores deberán prestar atención y reflexionar frente al actuar de sus compañeros y los paralelos de las situaciones.

Esta actividad nos puede servir para conocer las actitudes que tenemos ante determinadas situaciones y cómo influyen en nuestra vida, permite a los alumnos experimentar nuevos comportamientos en un clima de riesgo limitado ya que no se trata de una situación real y hemos establecido una norma previamente que nos facilitan asumir el Role Play, los participantes se dan cuenta de lo que hacen, de cómo lo hacen y de las consecuencias de sus comportamientos. Además, identifican formas diferentes de reaccionar y su grado de eficacia en la comunicación.

Aclaración Conceptual: Esta fase del taller estará relacionada con la actividad rompehielos y el tema abordar, en este caso se hará a través de una pregunta “¿Qué significa comunicarnos asertivamente?” a lo que se espera dejar en claro la importancia de esta habilidad de manera breve y concisa.

4. Actividad central

En primer lugar, se hará una explicación a los participantes de lo que es “Radio X” para que conozcan y entiendan que este es un espacio que pretende brindar la oportunidad de implementar la comunicación asertiva a través de un juego de roles, en este caso simularemos que el aula de clase es una estación de radio y cada participante adoptará una función dentro de ella.

Una vez este claro esto, se procede a ofertar 3 temas diferentes y serán los participantes quienes deberán llegar a un acuerdo para elegir el tema que será transmitido “al aire” dentro del escenario.

Se brindará un espacio de 5 minutos para que cada participante investigue y se apropie del tema. Una vez terminado el tiempo se dará inicio al programa. Allí deberán intervenir todos, teniendo en cuenta algunas pausas.

1. Al interior de la cabina estarán el locutor y el interlocutor
2. Los demás participantes serán los oyentes y tendrán una paleta que les indicara en que momento intervenir o participar del tema (llaman a la estación, son atendidos y opinan junto con el locutor e interlocutor sus diferentes puntos de vista acerca del tema que está siendo abordado)

El fin de esta actividad es que los estudiantes adopten la habilidad de la comunicación a través del respeto por las opiniones ajenas, la escucha y la participación sana y asertiva.


Actividad de cierre

Mesa redonda que permita compartir las enseñanzas que dejó la actividad realizada previamente.

10. RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD

11. REFERENCIAS

Corrales Pérez, A; Quijano León, N.; Góngora Coronado, E (2017) *Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar habilidades para la vida*. Enseñanza e Investigación en Psicología. vol. 22, núm. 1. Xalapa, México

	DISEÑO DE UN PROGRAMA EN HABILIDADES SOCIALES CON ESTUDIANTES DE NOVENO Y DECIMO GRADO DEL COLEGIO TÉCNICO LUIS CAMACHO RUEDA	HORA:
		FECHA:
		LUGAR: Colegio Luis Camacho rueda
		ACTIVIDAD NO. 002

1. NOMBRE ACTIVIDAD	Aprendiendo y reconociendo el manejo de mis emociones		
2. OBJETIVO	Identificación, reconocimiento y expresión de emociones	3.RESPONSABLES	Ángela María Rodríguez Galvis Ardila Luisa Marieth León Rincón Ana Paula.
4.JUSTIFICACIÓN	<p>Hoy en día es de gran relevancia el concepto de Inteligencia emocional en el contexto escolar y social y el desenlace que toma a nivel académico y en las relaciones interpersonales, es por eso la importancia de llevarlo a la práctica tanto con niños y jóvenes con el fin de poder fomentar una adecuada salud y adaptación psicológica y física.</p> <p>El desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004)</p> <p>Mediante el desarrollo de las competencias emocionales, el alumnado aprende a emplear diversas estrategias emocionales como la regulación emocional, asertividad, empatía, resolución de conflictos... con el fin de hacer frente a situaciones emocionalmente difíciles, dentro del ámbito escolar y en contexto no escolar, familiar y social.</p>		
5. DURACIÓN	60 minutos	6. DIRIGIDO A	Grados Noveno y Decimo
7. ESTRATEGIA METODOLOGÍA	Taller psicoeducativo y de participación grupal		
8. RECURSOS	Cortos de películas, computador, marcadores, cartulina, parlantes, dulces rojos, azul y amarillo		
9. AGENDA DE TRABAJO			

1. Saludo Inicial: Se dan indicaciones para una buena convivencia, saludando a los estudiantes y diciéndoles el tema que se tratará en esta sesión.

2. Pautas de convivencia:

- Respetar la palabra de los compañeros.
- Participar con entusiasmo.
- Escuchar con atención.
- Mantener el silencio.
- Pedir la palabra.
- Tener paciencia.

3. Actividad Rompe hielo: Caramelo

Las practicantes deben llevar caramelos y ofrecérselos a los estudiantes diciéndoles que agarren los que quieran. Unos toman más, otros toman menos. Las practicantes también toman caramelos. Una vez iniciado el encuentro los estudiantes deben mencionar una característica suya por cada caramelo que hayan tomado. También se puede asignar un tema a cada color del caramelo y hablar de él. Por ejemplo: * Rojo = expectativas para el momento. * Verde = algo que nos quiera compartir * Azul = hobbies favoritos.

Aclaración conceptual: Se iniciará con una reflexión inicial acerca de: **¿Por qué creen que es importante conocer sobre las emociones?** Con el fin de poder escuchar a los estudiantes, contextualizarlos y hacer una aclaración conceptual.

«Una emoción es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta conductual o expresiva». (Hockenbury 2007)

Según Reeve (1994), la emoción tiene tres funciones principales: a. Funciones adaptativas b. Funciones sociales c. Funciones motivacionales.

Una vez definido el concepto de emoción, es importante señalar que existen diversas emociones; por lo que se hará énfasis en la descripción de las emociones básicas (en esta se mencionan las emociones de ira, tristeza, felicidad, miedo y sorpresa)

Una vez identificadas las emociones, es importante poder regularlas, la cual se refiere a “la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerar emociones positivas, etc.” (Bisquerra, 2009, p.3).

- **Actividad Central:** La actividad central se desarrolla en tres etapas, en primer lugar, se trabajará en la identificación de las expresiones físicas y los procesos cognitivos relacionados con las emociones básicas, esto con el fin de poder observar el grado de identificación que los estudiantes tienen en relación con las emociones de otros y de las propias. Esto se realizará por medio de exposición de escenas de películas, en las cuales cada una de estas representa una emoción en específico, esta debe ser identificada por los estudiantes, las emociones a tratar son las siguientes, Ira, Tristeza, Felicidad, Miedo y Sorpresa.

La segunda etapa de la actividad consiste en reforzar el reconocimiento de las propias emociones y comprender las funciones que estas tienen en distintos contextos, esto se ejecutará por medio de un listado de melodías (5), las cuales serán escuchadas por los jóvenes de manera atenta, para proceder a enunciar si dicha melodía les produce agrado o

desagrado, esto contará con 2 símbolos, uno asociado a agrado (cara feliz) y otro a desagrado (cara de disgusto). Una vez los jóvenes logren reconocer qué sensación les genera la melodía, se les indicará que anoten la emoción que esta les evoca.

La tercera y última etapa, consistirá en trabajar en torno a las cinco emociones que previamente se enunciaron, en esta etapa se trabajará con los jóvenes en la expresión de sus propias emociones, enfatizando en el reconocimiento de las que les son más fáciles y difíciles de expresar, se les pedirá a los jóvenes que piensen en su conducta diaria y puedan enumerar del 1 al 5 estas emociones, siendo 1 la que más a menudo expresan o la que les es más fácil de expresar y 5 la que menos o más se les dificulta. De esta manera, se asignarán cinco círculos de cartulina a cada joven, los cuales tendrán las emociones antes descritas y un lápiz para que puedan anotar el número correspondiente a cada emoción luego pegarla en alguna cartulina. El orden que le asignen a cada emoción servirá para que cada estudiante pueda contestarse a él mismo ¿Por qué se da de esta manera? Esto con el fin de que puedan visualizar cómo reaccionan o qué le muestran a los demás la mayoría de las veces. Posteriormente, los jóvenes tendrán que asociar a cada una de estas emociones, una acción que realizan cuando la sienten (por ejemplo: patear cuando sienten rabia, acariciar cuando sienten ternura, entre otros), con el fin de presentarse a ellos mismos en un nivel más concreto, qué acciones ejecutan cuando sienten distintas emociones y cómo suelen actuar más a menudo. Finalmente, preguntarse si están conformes con su forma de expresar las emociones frente a determinadas situaciones o si les gustaría, en alguna medida, poder buscar formas más adaptativas de actuar

4. Cierre: Se realizará a través de una evaluación por medio de unas plantillas

10. RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD

11. REFERENCIAS

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Programa-Inteligencia-Emocional-Secundaria-12-14-a%C3%B1os.pdf>

<https://www.uv.es/~choliz/Proceso%20emocional.pdf>



**DISEÑO DE UN PROGRAMA EN
HABILIDADES SOCIALES CON
ESTUDIANTES DE NOVENO Y
DECIMO GRADO DEL COLEGIO
TÉCNICO LUIS CAMACHO
RUEDA**

HORA:

FECHA:


LUGAR:

**Colegio Técnico Luis Camacho
Rueda**

ACTIVIDAD NO. 003			
1. NOMBRE ACTIVIDAD	¿Quién soy? (Autoconocimiento).		
2. OBJETIVO	<p>Brindar estrategias para que los estudiantes se conozcan más a sí mismos e indaguen sobre sus identidades y lo que los representa a cada uno.</p> <p>Ejercitar habilidades de autoconocimiento. Fomentar una visión realista y positiva de sí mismo / a y de las propias posibilidades. Descubrir las bases teóricas de la autoestima.</p>	3. RESPONSABLES	<p>Ana Paula Rincón León</p> <p>Ángela María Rodríguez Díaz</p> <p>Luisa Marieth Galvis Ardila</p>
4. JUSTIFICACIÓN	<p>Zubiría (2012) afirma que “Los actuales estudiantes saben mucho de lo otro, muy pocos de los otros y casi nada de ellos mismos” (p,18). La identidad definida, principalmente desde la psicología, se interpreta como la médula en la cual se construye el yo, se trata de un principio estable y coherente, que unido a la comprensión le permite a la persona relacionarse socialmente. Foelsch (2015) la define como “Un principio de organización fundamental que permite que una persona funcione de forma autónoma de los demás, juega un rol fundamental en la autoestima y en como uno se ve a sí mismo” (p, 22)</p>		
5. DURACIÓN	1 hora	6. DIRIGIDO A	Estudiantes de noveno y décimo grado del colegio Luis Camacho Rueda
7. ESTRATEGIA METODOLOGÍA	<p>La estrategia metodológica es la puesta en práctica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Intervención Psicoeducativa ✓ Actividades lúdicas 		

8. RECURSOS	✓ Recursos materiales: Papel Kraft y papeles de colores
9. AGENDA DE TRABAJO	
<p>1. Saludo Inicial: saludo a realizar por parte de las practicantes y recordatorio de las pautas de convivencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Respetar la palabra de los compañeros. -Participar con entusiasmo. -Escuchar con atención. -Mantener silencio. -Pedir la palabra. -Tener paciencia. <p>2. ¿Realizará actividad rompe hielos, la cual se llama “Quién eres tú?”, es un ejercicio sencillo pero profundo, de autoconocimiento y autoconciencia que da muy buenos resultados cuando se aplica en grupo.</p> <p>Se debe formar parejas, es importante que quienes integren las duplas se conozcan lo menos posible. El desarrollo del ejercicio es bastante simple: una persona pregunta “¿Quién eres?” y el otro responde lo primero que le viene a la mente.</p> <p>La primera persona sigue preguntando “¿Quién eres?” justo después de cada respuesta, y la otra persona sigue contestando, pero con otras respuestas. Esto continúa durante dos minutos, y luego las personas cambian de roles: la persona que respondió ahora pregunta “¿Quién eres?”</p> <p>Parece simple pero la mayoría de las personas luchan porque tienen que seguir respondiendo quiénes son. Inicialmente, las personas comparten cosas obvias como sus nombres, trabajos, relaciones, pasatiempos, etc.</p> <p>A medida que avanza el ejercicio, se vuelve más y más difícil. Ese es precisamente el punto: pelar las múltiples capas de nuestra identidad.</p> <p>3. Se dará inicio a la actividad central , esta se denomina “ El árbol” , las practicantes llevaran un árbol en tamaño real y se les entregará hojas plegables a los estudiantes , estos deberán dialogar sobre la vida de un árbol comparándola con su pasado (sería las raíces e inicio del tronco y deben poner las personas más importantes para ellos), el presente (sería el tronco y las ramas principales, aquí deberán poner sus cualidades personales) y el futuro (otras ramificaciones, deberán poner sus dificultades y en las hojas o frutos/flores deberán poner sus éxitos o logros).</p> <p>4. Evaluar la actividad</p>	
10. RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD	

11. REFERENCIAS
<p>Colegiomariagriseldavalle.cl. 2022. Disponible en: <https://colegiomariagriseldavalle.cl/wp-content/uploads/2020/05/cuadernillo-de-autoconocimiento.pdf> [Consultado el 8 de agosto de 2022].</p> <p>Dinámicas Grupales (2016-2022). [Título de la dinámica o técnica]. Buenos Aires, Argentina: Dinámicas Grupales. De página [URL de la dinámica o técnica]</p> <p>(CUENCA, s.f.)</p>

	DISEÑO DE UN PROGRAMA EN HABILIDADES SOCIALES CON ESTUDIANTES DE NOVENO Y DECIMO GRADO DEL COLEGIO TÉCNICO LUIS CAMACHO RUEDA	HORA: XXXX
		FECHA:
		LUGAR: Colegio técnico Luis Camacho rueda

ACTIVIDAD NO. 004			
1. NOMBRE ACTIVIDAD	La Búsqueda del Tesoro		
2. OBJETIVO	Generar conciencia sobre la importancia de solucionar conflictos sanamente en pro del bienestar individual y social	3. RESPONSABLES	Galvis Ardila Luisa Marieth León Rincón Ana Paula y Rodríguez Díaz Angela María
4. JUSTIFICACIÓN	<p>La resolución de conflictos de manera pacífica y asertiva promueve en el individuo el establecimiento de vínculos sociales sanos y promueve un adecuado desarrollo personal favoreciéndolo en su entorno social.</p> <p>(Prado, 2021) citó: las habilidades sociales resultan fundamentales para establecer las relaciones interpersonales que creamos en la convivencia, la cual es compartir multitud de elementos con el resto de las personas (espacios, tiempos...). Como también se fue estableciendo, los conflictos en la convivencia son inevitables, por lo que lo que nos interesa “no es tanto eliminar o prevenir el conflicto, sino saber asumir dichas situaciones conflictivas y enfrentarse a ellas con los recursos suficientes para que todos</p>		

	los implicados en dichas situaciones puedan salir enriquecidos.” (Bermejo Campos y Fernández Batanero, 2010, p. 67)		
5. DURACIÓN	60 minutos	6. DIRIGIDO A	Estudiantes de noveno y décimo grado
7. ESTRATEGIA METODOLOGÍA	Taller psicoeducativo y de participación grupal		
8. RECURSOS	Celular, impresiones, papel, dulces, banderín, caja (tesoro) rompecabezas		
9.AGENDA DE TRABAJO			
<p>5. Saludo Inicial: Se dan indicaciones para una buena convivencia, saludando a los estudiantes y diciéndoles el tema que se tratará en esta sesión.</p> <p>6. Pautas de convivencia:</p> <ul style="list-style-type: none">- Respetar la palabra de los compañeros.- Participar con entusiasmo.- Escuchar con atención.- Mantener el silencio.- Pedir la palabra.- Tener paciencia. <p>7. Actividad Rompe Hielos: Charadas</p> <p>Esta es una dinámica que permite a los participantes poner a prueba conocimientos previos sobre diversos temas, mientras se trabajan diferentes habilidades sociales, como la comunicación asertiva y el trabajo en equipo.</p>			

Desarrollo:

Esta dinámica se realiza a través de un celular con el juego llamado “charadas” aquí los participantes deberán escoger un tema entre los que se encuentran: nombres de películas, países, animales, etc. La persona que tiene el turno en ese momento deberá colocar el celular en posición horizontal sobre su frente, allí estará proyectado el personaje que deberá adivinar, mientras sus compañeros le tendrán que dar pistas que le ayuden a saber que personaje está representando. Como este juego está limitado por tiempo, deberán ser ágiles a la hora de aportar las pistas, si la respuesta es correcta el celular deberá inclinarse hacia arriba para pasar al siguiente personaje y así acumular puntos, una vez se termine el juego seguirá el siguiente participante.

8. Actividad central**Desarrollo:**

Se divide al grupo en dos equipos, para esto se enumerarán a los participantes en 1 y 2 de manera que cada equipo sea conformado al azar y los participantes tengan la oportunidad de trabajar con quienes no hayan trabajado anteriormente.

Una vez conformados los equipos, se les solicitará a los integrantes que escojan un líder, esta decisión deberá ser unánime lo que promoverá la toma de decisiones. Hecho esto, se les explicará a los estudiantes que hay diferentes pistas con retos por cumplir distribuidas diversos puntos o lugares del colegio. Para pasar a la siguiente estación todos los integrantes del grupo deberán cumplir el reto que allí les piden y la evaluadora o evaluador que acompañe al grupo será quien les de luz verde. Siendo así, se presentan 5 pistas, es decir, 5 estaciones que cada equipo deberá superar, el primer equipo que llegue a la meta es quien obtendrá el tesoro.

Las pistas incluyen:

Adivinanzas

Rompecabezas

Encontrar la frase oculta

Relatoría de palabras que comiencen por la letra “A” tiempo límite 1 minuto

Coreografía de baile

En esta actividad se evalúan la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.

9. Actividad de cierre

Mesa redonda que permita compartir las enseñanzas que dejó la actividad realizada previamente.

10. RESULTADOS DE LA ACTIVIDAD**11. REFERENCIAS**

Prado Rodríguez, J., (2021) *Habilidades sociales para la resolución de conflictos y la convivencia: Estudio de caso*. Universidad de Oviedo. Facultad de formación del profesorado y educación.

	DISEÑO DE UN PROGRAMA EN HABILIDADES SOCIALES CON ESTUDIANTES DE NOVENO Y DECIMO GRADO DEL COLEGIO TÉCNICO LUIS CAMACHO RUEDA	HORA: XXXX
		FECHA:
		LUGAR: Colegio técnico Luis Camacho rueda

ACTIVIDAD NO. 005			
1. NOMBRE ACTIVIDAD	Mi proyecto de Vida		
2. OBJETIVO	Promover la importancia de proyectarse personal y profesionalmente a través de la elaboración de un bosquejo para el proyecto de vida	3. RESPONSABLES	Galvis Ardila Luisa Marieth León Rincón Ana Paula y Rodríguez Díaz Angela María
4. JUSTIFICACIÓN	<p>Una de las habilidades sociales más importante en la vida de un individuo es la toma de decisiones, esta nos permite vivir mejor. Nos otorga algo de control sobre nuestras vidas.</p> <p>Arevalo y Estrada (2019) definen que La toma de decisiones es un acto propio de nuestra vida. A cada momento se nos presenta un abanico de opciones, entre las cuales como personas debemos establecer una elección. Por tanto, este evento se reconoce como una línea de trabajo de alto impacto sobre las personas, las organizaciones y la sociedad en general</p>		
5. DURACIÓN	60 minutos	6. DIRIGIDO A	Estudiantes de noveno y décimo grado

7. ESTRATEGIA METODOLOGÍA	Taller psicoeducativo y de participación grupal
8. RECURSOS	Impresiones, hojas, marcadores, adhesivos, pliego de cartulina
9. AGENDA DE TRABAJO	
<p>10. Saludo Inicial: Se dan indicaciones para una buena convivencia, saludando a los estudiantes y diciéndoles el tema que se tratará en esta sesión.</p> <p>11. Pautas de convivencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respetar la palabra de los compañeros. - Participar con entusiasmo. - Escuchar con atención. - Mantener el silencio. - Pedir la palabra. - Tener paciencia. <p>12. Actividad Rompe Hielos: Me comprometo a...</p> <p>En esta dinámica se hará entrega a cada participante de un papel en forma de corazón, en el cual cada uno escribirá a que se compromete consigo mismo para su proyecto de vida, una vez los estudiantes hayan realizado el ejercicio lo colocaran en un poster, el cual permanecerá dentro del aula para que tengan cada propósito y/o compromiso presente, sin embargo, se debe hacer aclaración de que esta es una actividad personal, por tanto, será libre si quieren compartirla con la clase o no.</p> <p>13. Actividad central</p> <p>Para esta actividad se tomó como modelo el taller número 10 de la cartilla “Píllatela y aprende” el cual se divide en 4 partes.</p> <p>Primera parte:</p> <p><i>Conéctate</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Respiro 3 veces. Inhalo, sostengo y exhalo profundamente. <p>Relajo mi cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siento cada bocanada de aire; siento como se expande mi pecho y sale el aire por la nariz y la boca 	

- Ahora sueño con mi futuro y repito: ¡Soy capaz de hacerlo! ¡Cada cosa que haga hoy será para llegar a lo que quiero ser mañana!

La respiración es una función de nuestro organismo y una obra perfecta de la vida. La respiración consciente da energía, nos recargamos de buenas vibras.

Segunda parte:

"EL ÁGUILA REAL" DEL P. ANTHONY DE MELLO

"Un hombre se encontró un huevo de águila. Se lo llevó y lo colocó en el nido de una gallina de corral. El aguilucho fue incubado y creció con la nidada de pollos. Durante toda su vida, el águila hizo lo mismo que hacían los pollos, pensando que era un pollo.

Escarbaba la tierra en busca de gusanos e insectos, piando y cacareando. Incluso sacudía las alas y volaba unos metros por el aire, al igual que hacen los pollos. Después de todo, ¿no es así como vuelan los pollos? Pasaron los años y el águila se hizo vieja. Un día divisó muy por encima de ella, en el límpido cielo, una magnífica ave que flotaba_ elegante y majestuosamente por entre las corrientes de aire, moviendo apenas sus poderosas alas doradas. La vieja águila miraba asombrada hacia arriba: - ¿Qué es eso?, preguntó a una gallina que estaba junto a ella - "Es el águila, rey de las aves" respondió la gallina" -"Pero no pienses en ello. Tú y yo somos diferentes de él"

Comento libremente sobre las siguientes preguntas:

- ¿Por qué el águila nunca supo quién era realmente?
- ¿Qué enseñanza quiere dar el autor?

Tercera parte:

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA DE VIDA

Tal como hemos venido conversando, para establecer un proyecto debemos partir de lo que somos. Te invitamos a que cuentes tu historia de vida en las 4 fases y desarrolles los contenidos del árbol del proyecto de vida.

1. Identidad: ¿Quién soy?
2. Adversidad: situaciones que tuve que sortear, perdonar y superar
3. Descubrimiento: lecciones aprendidas
4. Sorpresas: Logros alcanzados
5. ¿Cuáles son las causas que me impiden tener claridad en mi proyecto de vida profesional?
6. ¿Qué elementos de mi ambiente familiar, social y educativo favorecen una mejor definición de mi proyecto de vida?

Cuarta parte:

ARBOL PROYECTO DE VIDA:

