

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**DIAGNÓSTICO, DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA
PSICOEDUCATIVO QUE PROMUEVA EL DESARROLLO DE HABILIDADES
PARA LA VIDA, DIRIGIDO A ALUMNOS/AS DE 8° GRADO, SECCIÓN “E”, DEL
CENTRO ESCOLAR “AMALIA VDA. DE MENÉNDEZ”, DEL MUNICIPIO DE
MEJICANOS.**

**INFORME FINAL PARA OPTAR AL GRADO DE
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTADO POR:

LARA FLORES, ANDRÉS DE JESÚS	LF07021
LÓPEZ JOVEL, JENNIFER MELISSA	LJ08006
MORÁN CATIVO, ANA LUZ	MC07054

DOCENTE DIRECTORA:

LICDA. OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO

**COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADO DEL DEPARTAMENTO DE
PSICOLOGÍA:**

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

SAN SALVADOR, CIUDAD UNIVERSITARIA, FEBRERO DE 2015

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

RECTOR

MSC. MARIO ROBERTO NIETO LOBO

VICERECTORA ACADÉMICA

MSC. ANA MARIA GLOWER DE ALVARADO

SECRETARÍA GENERAL

DRA. ANA LETICIA ZAVALA DE AMAYA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DECANO

LIC. JOSÉ REYMUNDO CALDERÓN MORÁN

VICEDECANA

MSI. NORMA CECILIA BLANDÓN DE CASTRO

SECRETARIO

MSTRO. ALFONSO MEJÍA ROSALES

AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE PSICOLOGIA

JEFE DEL DEPARTAMENTO

LIC. WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADO

LIC. MAURICIO EVARISTO MORALES

DOCENTE DIRECTORA

LICDA. OFELIA DE LOS ANGELES TREJO

AGRADECIMIENTOS

A Dios todo poderoso por haberme dado la fuerza de seguir adelante a pesar de todas las adversidades a lo largo de la carrera.

A mi padre que me impulso y me ayudo a que siguiera adelante para poder culminar con éxito mis estudios y a pesar de que él falleció quiero agradecerle por todo lo que hizo por mi; lo recuerdo con alegría y va dedicado para él.

Así mismo a mi Madre quien ha sido fundamental ya que se ha esforzado de gran manera para sacarme adelante después de fallecido mi padre y por sacrificarse por mi bienestar.

A mi hermano quien ha estado conmigo en los momentos en que más lo he necesitado y me ha respaldado en todas mis decisiones a lo largo del trayecto recorrido.

A la Licenciada Ofelia de Los Ángeles Trejo por orientarnos de la mejor manera en el desarrollo del trabajo, por apoyarme y brindarme la confianza para llegar a ser un profesional.

A María Ester Granados por haberme apoyado y motivado en todo el proceso, ha sido de vital importancia para culminar mi trabajo.

A toda mi familia y amigos en general que de alguna u otra manera han contribuido a tan grande esfuerzo; muy agradecido por su respaldo, por sus palabras de motivación y sobre todo por confiar en mí.

ANDRÉS DE JESÚS LARA FLORES

AGRADECIMIENTOS

*“Grande es Jehová, y digno de suprema alabanza; y su grandeza es inescrutable.
Generación a generación celebrará tus obras, y anunciará tus poderosos hechos.
En la hermosura de la gloria de tu magnificencia, y en tus hechos maravillosos meditaré.
Del poder de tus hechos estupendos hablarán los hombres, y yo publicaré tu grandeza”*
Salmos 15; 3-6

Gracias! Principalmente a Dios por brindarme fortaleza, motivación, paciencia y propósitos para culminar una carrera universitaria tan maravillosa como lo es la psicología. Porque en el transcurso de mis estudios, además de adquirir conocimientos para desenvolverme como profesional también me forme personalmente, porque tuve la oportunidad de compartir mis conocimientos y aprender más allá de lo que me enseñaban en las aulas a través de la experiencia con muchos niños/as, jóvenes y adultos.

Gracias a mis padres Rubén López y Vilma de López, y a mi hermano Carlos López por estar presentes siempre, por orientarme, apoyarme en todo momento, ser fuentes de motivación, por creer en mí y hacer de mi carrera una experiencia divertida en momentos de tensión. También agradezco a mi tía Gladis por motivarme y apoyarme en este proceso.

Gracias a mi asesora Licda. Ofelia de los Ángeles Trejo, porque sus conocimientos aportaron mucho a este esfuerzo, por ser una excelente guía en este proceso y porque fue como parte del equipo.

Gracias a todas las personas que me brindaron apoyo y motivación para superar las dificultades y que fueron parte importante en el transcurso de mi formación profesional y personal, a mis amigos/as, compañeros/as y maestros/as.

JENNIFER MELISSA LÓPEZ JOVEL

AGRADECIMIENTOS

Primeramente le agradezco a DIOS por permitirme culminar mis estudios superiores y por brindarme su ayuda incondicional, gracias a Él soy la persona en la que me he convertido hasta el día de hoy.

A mi madre María Luz Cativo, por creer en mí, y por brindarme su ayuda y apoyo incondicional. En ella encontré la motivación para seguir adelante, creciendo como personas.

A mi líder espiritual Ricardo Peraza y su familia que me brindaron su apoyo y me motivaron a luchar por mis ideales.

A mi hermana Cidely Moran y mi hermano Oscar Moran, por apoyarme incondicionalmente en toda mi formación académica.

A la Licda. Ofelia de Los Ángeles Trejo por ser una persona dedicada a su trabajo y por compartimos sus conocimientos y motivarnos a ser profesionales responsables.

Son muchas las personas especiales a quienes agradezco su apoyo entre ellas, amigos/as compañeros/as y familiares que creyeron en mí.

ANA LUZ MORÁN CATIVO

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	i
I. JUSTIFICACIÓN.....	ii
II. OBJETIVOS.....	iv
III. MARCO TEORICO.....	5
1. Antecedentes y desarrollo de la iniciativa para la educación en habilidades para la vida.....	5
2. Las habilidades para la vida.....	11
3. Perspectiva psicológica, educativa, social, política y empresarial de las habilidades para la vida.....	14
4. Fundamentación teórico metodológica de los programas que promueven las habilidades para la vida.....	21
5. La experiencia en El Salvador.....	24
6. La población adolescente en El Salvador.....	27
IV. METODOLOGÍA.....	32
1. Tipo de investigación.....	32
2. Población y muestra.....	32
3. Técnicas e instrumentos.....	33
4. Procedimiento metodológico.....	33
V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	36
VI. CONCLUSIONES.....	51
VII. RECOMENDACIONES.....	53
VIII. BIBLIOGRAFIA.....	55
IX. ANEXOS.....	57

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado es un esfuerzo para promover el desarrollo de las habilidades para la vida en adolescentes, así mismo contribuir a la prevención de la violencia y la delincuencia en la juventud de El Salvador y optimizar la calidad de vida de los/as jóvenes. Hoy en día, experimentamos una serie de exigencias y desafíos para llevar una vida más sana y feliz en todos los ámbitos, ya sea en el área personal, familiar, académica, laboral y social, y las habilidades para la vida son las destrezas necesarias para cumplir esas exigencias que intervienen sobre los determinantes de la salud y el bienestar de los seres humanos, por lo que cuando se promueven y se desarrollan, se logran mejorar los estilos de vida.

Algunas instituciones en El Salvador, le apuestan a la promoción y el desarrollo de las habilidades para la vida en los/as adolescentes y se orientan a formarlos/as como personas críticas, solidarias, autónomas, respetuosas, tolerantes y comprometidas con su transformación, capaces de enfrentar de forma óptima los desafíos de la vida.

En este trabajo presentamos inicialmente una investigación bibliográfica en donde se exponen los antecedentes de la temática sobre habilidades para la vida, las instituciones y organismos internacionales que las han promovido en adolescentes, las habilidades para la vida según la Organización Mundial para la Salud (OMS), la perspectiva psicológica, educativa, social, política y empresarial de las habilidades para la vida, las teorías que fundamentan su enseñanza, la experiencia en El Salvador y algunos datos sobre la población adolescente en nuestro país.

En segundo lugar, presentamos un diagnóstico de las necesidades de los/as alumnos/as de 8° grado “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, con el cual justificamos la elaboración del programa de habilidades para la vida. Para finalizar presentamos el programa basado en las 10 habilidades para la vida que propone la OMS para promover estas competencias psicosociales, además de las necesidades detectadas en los/as alumnos/as. Éste programa se llevó a cabo en un período de dos meses y medio, realizando dos talleres semanales que incluían temáticas para promover, desarrollar, reforzar las habilidades para la vida en los/as adolescentes y realizar acciones para prevenir la violencia y delincuencia juvenil, promocionar el bienestar de los/as mismos/as y facultarlos/as para consolidar ambientes donde se promueva y se mantenga la salud física y mental.

I. JUSTIFICACIÓN

Para que el ser humano posea una vida más sana y feliz, necesita participar de manera activa en la construcción y fortalecimiento de sus destrezas cognitivas, emocionales y sociales, las cuales incluyen formación, desarrollo y práctica de estilos de vida saludables, relaciones sociales sanas y acciones para transformar positivamente el entorno.

Existen referencias históricas que registran temas relacionados con estas destrezas, pero es en 1993 que nace el concepto de “habilidades para la vida” (HPV), cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanza su “*Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las escuelas*”, con el propósito de difundirlas a nivel mundial y enseñar a los/as jóvenes las competencias de naturaleza psicosocial para enfrentarse y adaptarse a las exigencias de la vida. Es desde entonces que la temática ha venido evolucionando y dando resultados positivos en áreas como la educación, la salud, la afectividad, el aprendizaje, el desarrollo humano y la inclusión social.

En nuestro país actualmente existen instituciones nacionales e internacionales que desarrollan programas encaminados a formar y fortalecer a los/as jóvenes en las habilidades para la vida, especialmente porque somos una sociedad con muchas necesidades de desarrollo psicosocial, algunas de estas instituciones son: *el Instituto Nacional de la Juventud (INJUVE), Fe y Alegría, Joven 360, Visión Mundial El Salvador*, entre otras.

Con el propósito de contribuir al esfuerzo de estas instituciones, el equipo se planteó como investigación de grado, el diseño, la aplicación y la consecuente validación de un programa psicoeducativo que promueva el desarrollo de habilidades para la vida dirigido a adolescentes en formación escolar, no olvidando que éstas son un componente central de la calidad de la educación y del aprendizaje, con el fin de optimizar la vida de los/as jóvenes, fortaleciendo sus actitudes, destrezas, valores, desarrollo de la personalidad y la interacción proactiva con el medio social.

Primeramente se llevó a cabo un diagnóstico (ver anexo 1) con una muestra de 11 alumnos/as del 8° grado “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, el maestro orientador y los/as docentes que conviven con los/as alumno/as, con el fin de conocer las

principales necesidades en cuanto a habilidades para la vida y de acuerdo a éstas se diseñó el programa.

Desde la perspectiva psicológica, social, política y económica de nuestro país, estamos seguros que éste trabajo será un aporte importante para la educación y crecimiento personal de los/as adolescentes participantes en el programa de habilidades para la vida y para la prevención de la violencia y la delincuencia juvenil en los sectores más vulnerables de la sociedad salvadoreña.

II. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Diseñar, ejecutar y validar un programa psicoeducativo que promueva el desarrollo de habilidades para la vida, dirigido a alumnos/as de 8° grado “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, que estimule las competencias cognitivas, afectivas y conductuales para que éstos/as enfrenten los retos y desafíos de la vida de una manera proactiva.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Realizar una investigación teórico practica para identificar las principales competencias, destrezas y aptitudes que incluyen las habilidades para la vida.
- Diseñar un programa psicoeducativo que promueva el desarrollo de habilidades para la vida, que permita estimular las competencias cognitivas, afectivas y conductuales de los/as alumnos/as de 8° grado del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”
- Conocer el impacto del programa de habilidades para la vida mediante la aplicación de un instrumento de entrada y uno de salida.
- Implementar un programa psicoeducativo que promueva el desarrollo de habilidades para la vida dirigido a alumnos/as de 8° grado “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, que permita desarrollar competencias, destrezas y aptitudes para afrontar la vida.
- Enriquecer el programa de habilidades para la vida a partir de los resultados, constituyéndose esto en un proceso de validación de la investigación.

III. MARCO TEÓRICO

1. ANTECEDENTES Y DESARROLLO DE LA INICIATIVA PARA LA EDUCACIÓN EN HABILIDADES PARA LA VIDA

1.1. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO.

El concepto de habilidades para la vida (HPV) ha tenido una evolución importante, desde términos como asertividad, habilidades sociales, competencia social, competencia psicosocial entre otras. Uno de los términos más difundidos es el de “habilidades sociales” del cual se atribuye su origen a Salter, uno de los padres de la terapia de la conducta quien en su libro *Conditioned Reflex Therapy* (1949) describió seis técnicas para aumentar la expresividad de las personas las cuales eran: *expresión verbal y facial de las emociones, el empleo deliberado de la primera persona al hablar, el estar de acuerdo cuando reciben alabanzas, expresar desacuerdo y la improvisación y actuación espontáneas*¹.

Dentro de este enfoque, las HPV se relacionan estrechamente con el concepto de competencia psicosocial, es decir, “*la habilidad de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria*”. La competencia psicosocial cumple una función importante en la promoción de la salud en su sentido más amplio, en especial en el caso de los problemas de salud relacionados con el comportamiento, y cuando éste depende de la incapacidad del individuo para enfrentarse de forma efectiva con el estrés y las presiones de la vida.²

En relación al campo de intervención de las HPV, los comienzos de la investigación provienen del campo de la terapia de la conducta y es a partir de los años 90 que recién se dirigió al campo educativo, por lo cual a partir de ese año se le dio la importancia al desarrollo de las HPV en colegios y escuelas por ser espacios ideales de aprendizaje³. Es de esta manera que desde hace más de 20 años hay una importante intervención en el desarrollo de las HPV en la educación formal, habiéndose logrado incluso su

¹ Paula, I. *Habilidades sociales: educar hacia la autorregulación*. Barcelona; Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad de Barcelona; 2000.

² Organización Mundial de la Salud, *Life Skills Education in Schools*, Ginebra, Suiza, 1997.

³ Birrell R, Orley, Evans V, Lee J, Sprunger B, Pellaux D. *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. World Health Organization. Ginebra Switzerland; 1997.

incorporación en la currícula educativa de la educación básica como es el caso de Colombia⁴.

1.2. LA INICIATIVA INTERNACIONAL.

A lo largo de la historia se han venido realizando muchos esfuerzos para promover de diferente manera las habilidades para la vida en la niñez y adolescencia a nivel mundial. Se ha encontrado evidencia, a partir de la experiencia práctica de grupos distintos en países como Colombia, Venezuela, Perú, Estados Unidos, España, entre otros, donde existen diversos proyectos de investigación que demuestran el valor de la enseñanza de un grupo de habilidades psicosociales, o habilidades para la vida, en la promoción de la salud y el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes, así como en la prevención de problemas psicosociales y de salud específicos como el abuso de sustancias psicoactivas, el tabaquismo, los embarazos no deseados en las adolescentes, la violencia y las enfermedades de transmisión sexual.

Durante las décadas de los 60's y 70's el aprendizaje académico constituyó la prioridad del sector educación. En distintas partes del mundo (Europa, Norteamérica, Sudamérica y Asia) surgieron las primeras iniciativas para la educación en habilidades para la vida, con énfasis en las destrezas sociales y el manejo de problemas en general. En Venezuela, el aprendizaje de habilidades para la vida se reconoció como un componente importante de la promoción de la inteligencia, fue una de las pocas iniciativas durante estas décadas.

Durante los 80's en Norteamérica, las intervenciones se diseñaron con el fin de abordar problemas específicos (como el consumo de sustancias) con resultados convincentes. Innumerables revisiones de la literatura científica demostraron que las intervenciones más exitosas en prevención primaria (consumo de sustancias, tabaquismo, embarazo en adolescentes, VIH) incluían un componente de facilitación del aprendizaje de destrezas psicosociales. Otra tendencia durante los ochenta consistió en la adaptación y replicación transcultural de éstos programas.

En 1993 la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las*

⁴ Bravo A, Martínez V. y Mantilla L. Habilidades para la Vida, una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá: Fe y Alegría; 2003.

Escuelas (Life Skills Education in Schools)⁵. El propósito de esta actuación era difundir a escala mundial la formación de un grupo de diez destrezas consideradas relevantes en la promoción de la competencia psicosocial de niñas, niños y adolescentes; a partir de esto, la iniciativa se ha convertido en un campo prometedor de investigación y práctica, con amplia difusión en distintas regiones del mundo.

A comienzos del nuevo milenio, la necesidad de educar a niños, niñas y jóvenes para la vida ganó cada vez más aceptación y reconocimiento. En Costa Rica se evaluó el programa escolar de habilidades para vivir denominado "*Trazando el Camino*". Este programa se implementó durante los años 2000 y 2001 en escolares que cursaron el 7°, 8° y 9° años de educación básica en 67 instituciones educativas de Costa Rica, con el objetivo de hacer transformaciones en los conocimientos de los/las jóvenes y capacitarlos/las para formar competencias en aspectos fundamentales de su desarrollo. Contempló habilidades para mejorar la autoestima, asertividad, comunicación, manejo de ansiedad, toma de decisiones, relaciones familiares, manejo de la presión de grupo, influencia social e información básica sobre drogas. Luego de la evaluación de este programa educativo se obtuvo mejoras a favor del grupo experimental en los dominios de relaciones interpersonales y comunicación. En el dominio de comunicación asertiva, las adolescentes mostraron un aumento importante. Los dominios con mejor desempeño en hombres y en mujeres fueron autoestima y presión grupal. En el dominio de toma de decisiones no hubo diferencia estadísticamente significativa.

Otra experiencia internacional sobre la evaluación de un programa de habilidades para la vida fue llevada a cabo por el organismo no gubernamental de desarrollo de España denominado "EDEX", a través del proyecto "*La aventura de la vida*" dirigido a niños/as y adolescentes en varios países de Iberoamérica, entre ellos Panamá, República Dominicana, Cuba, Argentina, Colombia, Chile, Ecuador, Venezuela y España. El objetivo del proyecto fue promover hábitos de vida saludables y habilidades para la vida con énfasis en la prevención del consumo del tabaco y el alcohol, en el marco de la estrategia mundial de *Escuelas Promotoras de la Salud*. Los resultados de la evaluación sobre HPV, mostraron que los integrantes del grupo experimental tuvieron una mayor capacidad para manejar la tensión, mayor resistencia a la presión grupal, rechazando actuar bajo la influencia de sus amigos y sintiéndose molestos al ser sometidos a ella. También se

⁵ Organización Mundial de la Salud, *Life Skills Education in Schools*, Ginebra, Suiza, 1997.

mostró la tendencia del grupo experimental a ser menos impulsivos en la toma de decisiones, con una mayor propensión a considerar las consecuencias de los actos antes de decidir, en lugar de hacer lo primero que les viene a la cabeza⁶.

En tanto en Perú (1998-1999), se realizó una evaluación de un programa de prevención de conductas violentas en adolescentes a través de un programa de habilidades sociales. Los resultados de esta investigación demostraron que el 86% de escolares de dos colegios del distrito de San Martín de Porres de Lima, incrementaron sus habilidades sociales⁷. También se han desarrollado las *Estrategias de Escuelas Saludables*, implementadas desde el 2002, teniendo como finalidad contribuir al desarrollo humano integral de los/las estudiantes y de la comunidad educativa mediante el fortalecimiento de acciones de promoción de la salud en instituciones educativas⁸. Las escuelas saludables son aquellas que contribuyen a fomentar el desarrollo humano integral y las relaciones humanas constructivas y armónicas a fin de lograr comportamientos, capacidades y competencias saludables, con un entorno físico, psicológico y social positivo para el aprendizaje.

- **Desarrollo de la iniciativa en Colombia:**

La iniciativa impulsada originalmente por la OMS, comenzó a difundirse en Colombia, pero no fue sino hasta 1996 que el Ministerio de Salud financió el proyecto piloto desarrollado por la Federación Internacional Fe y Alegría (Movimiento de Educación Popular Integral y Promoción Social) con el fin de validar la metodología en el país. Uno de los logros más importantes fue cuando en 1996 el Ministerio de Salud hizo una convocatoria para convertir las HPV en instrumentos didácticos utilizables en la educación formal. Fe y Alegría elaboró y validó materiales iniciales para la enseñanza y el aprendizaje de tres habilidades: manejo de emociones y sentimientos; asertividad; y manejo de conflictos. Posteriormente, fuera del contrato con el Ministerio, Fe y Alegría elaboró módulos para la enseñanza de habilidades para pensar críticamente, habilidades para tomar decisiones, habilidades para comunicarse efectivamente y habilidades para establecer empatía.

⁶ EDEX. Evaluación de la aplicación en diez países de Iberoamérica del programa de educación sobre drogas "La aventura de la vida". Bilbao (en línea) 2002. Disponible en URL:

http://www.laaventuradelavida.net/comun/descargas/evaluacion_2002.pdf

⁷ Bravo A. Habilidades para la vida, una experiencia de Fe y Alegría en Colombia – Informe de Sistematización Colombia; fe y Alegría; 2003

⁸ Ministerio de Salud. Programa de Promoción de la Salud en las Instituciones Educativas; Lima 2005.

El proyecto piloto, cuyo principal objetivo era validar en Colombia la propuesta metodológica de la OMS para la educación en habilidades para la vida en el ámbito de la educación formal, se prolongó durante dieciocho meses y terminó en marzo de 1998. Con el fin de incluir la diversidad sociocultural del país en el diseño de los materiales y validación de la experiencia, se seleccionaron tres regiones diferentes (Antioquia, Bogotá y Bucaramanga). En cada una de estas regiones se incluyeron los colegios y los docentes que decidieron participar en forma voluntaria. La cobertura final del proyecto alcanzó un total de 1,260 estudiantes (entre las edades de diez a quince años, correspondientes a los grados 4º a 9º), 500 padres y madres de familia y 45 profesores en seis colegios. Con base en el estudio del perfil de las condiciones de salud y los principales problemas psicosociales de niños, niñas y jóvenes en Colombia, y teniendo en cuenta el marco de referencia general propuesto por la Organización Mundial de la Salud, los equipos técnicos de Fe y Alegría y el Ministerio de Salud decidieron desarrollar inicialmente los materiales necesarios para la enseñanza de tres habilidades consideradas como prioritarias: 1. *Manejo de emociones y sentimientos*; 2. *Manejo de conflictos*; 3. *Aprendiendo a relacionarnos*.

El material desarrollado por Fe y Alegría, que consistía en *guías para el trabajo con los estudiantes en el aula; guías para el trabajo con los padres y madres de familia; documentos de apoyo al proceso de entrenamiento con los coordinadores pedagógicos, los directivos escolares y los profesores*, era completamente nuevo y representaba la fusión exitosa de la esencia de la propuesta metodológica original de la OMS y la experiencia y visión pedagógicas de Fe y Alegría, adaptadas al contexto colombiano. Una vez finalizado el proyecto piloto, Fe y Alegría estableció, previa autorización del Ministerio de Salud, la educación en habilidades para la vida como parte de su proyecto educativo institucional (PEI) y comenzó el proceso en todas las escuelas a partir del segundo semestre de 1998.

Fe y Alegría comenzó la labor de difusión de la iniciativa dentro y fuera de Colombia, y de capacitación de docentes vinculados a otras instituciones educativas distintas a las de su propia red, a través de proyectos financiados por organismos nacionales o de cooperación internacional como la Organización Panamericana de la Salud, OPS-OMS. Por su parte, a finales de 1998 el Ministerio de Salud incorporó la educación en HPV en la Política Nacional de Salud Mental, y en 1999 en la Estrategia de Escuelas Saludables.

1.3. INSTITUCIONES Y ORGANISMOS INTERNACIONALES QUE HAN PROMOVIDO LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN ADOLESCENTES.

- a) **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS):** En 1993 la División de Salud Mental lanzó la *Iniciativa Internacional para la Educación en Habilidades para la Vida en las Escuelas* (Life Skills Education in Schools)⁹ con el fin de difundir a escala mundial las diez habilidades para la vida básicas dirigidas a adolescentes, niños y niñas y promover la competencia psicosocial.

- b) **ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD:** en Colombia, el objetivo fue desarrollar destrezas psicosociales que facilitaran a los/as escolares enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria poniéndole énfasis a la generación de una cultura de paz desde las instituciones educativas, básicamente por la problemática de violencia del país.

- c) **FORO MUNDIAL SOBRE LA EDUCACIÓN, DAKAR 2000:** estipuló una educación orientada a explotar los talentos y capacidades de cada persona y desarrollar la personalidad del educando, con el objeto de mejorar su vida y transformar la sociedad, mejorando todos los aspectos cualitativos de la educación, garantizando los parámetros más elevados, para conseguir para todos/as resultados de aprendizaje reconocidos, mesurables, especialmente en la lectura, escritura, aritmética y competencias esenciales para la vida diaria.

- d) **FE Y ALEGRIA:** Además de los materiales producidos originalmente para el Ministerio de Salud de Colombia, el equipo pedagógico continúa –mediante convenios con agencias de cooperación nacional (*Programa por la Paz*) e internacional (*Manos Unidas*, España) – el proceso de desarrollar y poner a prueba módulos para la enseñanza de habilidades como pensamiento crítico, toma de decisiones, empatía, comunicación efectiva.

- e) **EDEX, ESPAÑA:** La experiencia de la entidad en el desarrollo del enfoque de educación en habilidades para la vida se remonta a la década de los 80's del pasado siglo. Así, sus programas de educación para la salud, prevención de las drogodependencias, interculturalidad, educación afectivo-sexual, uso saludable de las tecnologías de la información y la comunicación, tienen como hilo conductor común el

⁹ Organización Mundial de la Salud, *Life Skills Education in Schools*, Ginebra, Suiza, 1997.

desarrollo de habilidades para la vida. En el marco de su compromiso con la divulgación y el fortalecimiento de este modelo educativo, se producen diversas actuaciones entre las que cabe mencionar:

- i. **Talleres para formadores:** dinamizados desde 2003, con la participación de profesionales de la educación y otros ámbitos.
- ii. **Organización y dinamización de Seminarios:** Consistentes en varios días de reflexión e intercambio en torno a la aplicación práctica de este modelo, por medio de seminarios basados en habilidades para la vida.
- iii. **Creación de herramientas de intervención:** Recursos educativos de diversa naturaleza, que proponen un diálogo educativo en torno a diversos temas, teniendo como núcleo pedagógico la educación en habilidades para la vida. Ejemplo: “La aventura de la vida” (2000-2001).
- iv. **Escuela Virtual de Habilidades para la Vida:** Un entorno de aprendizaje online disponible a partir de enero de 2001.

2. LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

2.1. CONCEPTUALIZACIONES:

- Las habilidades para la vida (HPV) son un grupo genérico de habilidades o destrezas psicosociales que les facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas, como lo son: estilos de vida personales, relaciones sociales y acciones para transformar el entorno. Persiguen mejorar la capacidad para tener una vida más sana y feliz, intervenir sobre los determinantes de la salud y el bienestar, y participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas. (OMS 2001).
- Las habilidades para la vida son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria. (OPS, 2001)

Según la OMS, esta propuesta asume que el desarrollo integral de niños, niñas y jóvenes, así como la prevención de problemas psicosociales, requiere la adquisición de competencias y habilidades específicas a nivel físico, psicológico, social, cognitivo, moral y vocacional. Las habilidades para la vida guardan estrecha relación con la promoción de la salud y el tejido de resiliencia (afrontar las adversidades con éxito). Favorecen el desarrollo de aptitudes personales para optar por actitudes resilientes y estilos de vida y comportamientos saludables.

2.2. LAS DIEZ HABILIDADES PARA LA VIDA SEGÚN LA OMS (2001):

Aunque hay diversas formas de clasificar las Habilidades para la Vida, la propuesta de la OMS ha logrado un reconocimiento amplio porque es bastante flexible y tiene aplicabilidad universal.

- a) Autoconocimiento.** Conocerse es el soporte y el motor de la identidad y de la autonomía. Captar mejor nuestro ser, personalidad, fortalezas, debilidades, actitudes, valores y aficiones. Construir sentidos acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo que compartimos. Conocerse no es solo mirar hacia dentro, sino que también es saber de qué redes sociales se forma parte, con qué recursos personales y sociales contamos para celebrar la vida y para afrontar los momentos de adversidad. En definitiva, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo.

- b) Empatía.** La empatía es una capacidad innata de las personas que permite tender puentes hacia universos distintos al propio, para imaginar y sentir cómo es el mundo desde la perspectiva de la otra persona. Poder sentir con la otra persona facilita comprender mejor las reacciones, emociones y opiniones ajenas, e ir más allá de las diferencias, lo que nos hace más tolerantes en las interacciones sociales. “Ponerse en la piel” de la otra persona para comprenderla mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

- c) Comunicación asertiva.** La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y hace valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de

las demás personas. La comunicación asertiva se fundamenta en el derecho inalienable de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales.

- d) Relaciones interpersonales.** Establecer y conservar relaciones interpersonales significativas, así como ser capaz de terminar aquellas que bloqueen el crecimiento personal (relaciones tóxicas). Esta destreza incluye dos aspectos claves. El primero es aprender a iniciar, mantener o terminar una relación; el segundo aspecto clave es aprender a relacionarse en forma positiva con las personas con quienes se interactúa a diario (en el trabajo, en la escuela, etc.)
- e) Toma de decisiones.** Decidir significa actuar proactivamente para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar o de otros factores externos. Continuamente estamos tomando decisiones, escogiendo qué hacer tras considerar distintas alternativas. Esta habilidad ofrece herramientas para evaluar las diferentes posibilidades en juego, teniendo en cuenta necesidades, valores, motivaciones, influencias y posibles consecuencias presentes y futuras, tanto en la propia vida como en la de otras personas.
- f) Manejo de problemas y conflictos.** No es posible ni deseable evitar los conflictos. Gracias a ellos, renovamos las oportunidades de cambiar y crecer. Pueden ser una fuente de sinsabores, pero también una oportunidad de crecimiento. Podemos aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.
- g) Pensamiento creativo.** Usar la razón y la “pasión” (emociones, sentimientos, intuiciones, fantasías, etc.) para ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad. Pensar creativamente hace referencia a la capacidad para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales (pensar “fuera de la caja”). Esto permite cuestionar hábitos, abandonar inercias y abordar la realidad de formas novedosas.

- h) Pensamiento crítico.** Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias sobre la realidad. La persona crítica no acepta la realidad de manera pasiva “porque siempre ha sido así”. Por el contrario, se hace preguntas, se cuestiona rutinas, investiga. El pensamiento crítico requiere la puesta en acción tanto de habilidades cognitivas (un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones alternativas), como de competencias emocionales (relacionadas con las actitudes personales, ya que es necesario también querer pensar).
- i) Manejo de emociones y sentimientos.** Esta habilidad propone aprender a navegar en el mundo de las emociones y sentimientos, logrando mayor sintonía con el propio mundo afectivo y el de las demás personas. Las emociones y sentimientos nos envían señales constantes que no siempre escuchamos. A veces pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o ira. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo se puede ver distorsionado por prejuicios, temores y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.
- j) Manejo de tensiones y estrés.** Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite identificarlas fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.

3. PERSPECTIVA PSICOLÓGICA, EDUCATIVA, SOCIAL, POLÍTICA, Y EMPRESARIAL DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA

3.1. PERSPECTIVA PSICOLÓGICA:

Para René Diekstra (psicólogo y profesor de la Universidad de Utrecht, EE.UU. y experto en educación emocional) un niño/a o joven que conoce y sabe gestionar sus emociones, no solo tendrá mejores resultados académicos, sino que estará más preparado para el mundo laboral, para sus relaciones con los demás y tendrá una mejor salud mental y física. Mediante programas probados científicamente es posible desarrollar habilidades para la vida, es decir una serie de destrezas en el ámbito social, emocional y ético que complementan y optimizan las habilidades cognitivas e intelectuales. Es necesario formar

a niños/as y jóvenes en habilidades para la vida durante al menos una hora a la semana, desde los primeros años de vida, incluyendo habilidades tales como: aprender a percibir y gestionar las propias emociones, construir y mantener relaciones, tomar decisiones responsables, enfrentarse de forma ética y eficaz a los conflictos y ser empáticos.

Según el programa “Joven con Valor” 2014, de la Fundación Forja en El Salvador y Joven 360, es necesario que los/as jóvenes aprendan habilidades para la vida para poder reconocerse como personas integrales, únicos e irrepetibles, para facilitar la construcción de un carácter íntegro, propiciando un mayor conocimiento de sí mismo/a, desarrollando habilidades psicosociales, destrezas socio emocionales, promoviendo la vivencia de los valores universales con el fin de conocer el verdadero sentido de la vida, de la felicidad, y mejorar la salud mental.

Cuando nos enfatizamos en las habilidades para la vida no podemos dejar de lado el tema de la inteligencia emocional, ya que los/as adolescentes que conocen y son capaces de gestionar sus emociones funcionan mejor en todos los ámbitos en los que se desenvuelven porque toman mejores decisiones y saben expresar de forma saludable sus sentimientos y emociones. Las experiencias, los pensamientos, los sentimientos, todo está continuamente modificando las conexiones entre las neuronas, desde el nacimiento hasta la vejez podemos aprender y desaprender incluso nuestras emociones son moldeables. Por lo tanto la inteligencia emocional no es más que la asunción de que nuestra inteligencia es emocional y de que podemos educarla con las prácticas adecuadas. Aunque las definiciones populares de inteligencia hacen hincapié en los aspectos cognitivos, tales como la memoria y la capacidad de resolver problemas, varios influyentes investigadores en el ámbito del estudio de la inteligencia comienzan a reconocer la importancia de los aspectos no cognitivos. Thorndike, en 1920, utilizó el término inteligencia social para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. David Wechsler en 1940, describe la influencia de factores no intelectivos sobre el comportamiento inteligente, como el manejo de las emociones, y sostiene además, que nuestros modelos de inteligencia no serán completos hasta que no puedan describir adecuadamente estos factores.

Para comprender mejor sobre la inteligencia emocional se mencionan algunas de sus características: *capacidad de auto motivación, perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, control de impulsos, diferir las gratificaciones, regular los estados de ánimo, evitar que la angustia interfiera con las facultades racionales y la capacidad de*

empatizar y confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un "callejón sin salida".

De acuerdo a lo que dice la autora Myriam Muñoz Polit, en su libro titulado. *"Emociones sentimientos y necesidades"* 2009, la vida emocional es la que nos mueve a comportarnos, percibir y actuar de determinada manera en la vida. La autora afirma: *"No sentimos a lo tonto, la inteligencia emocional está basada en cómo cada ser humano vive sus emociones"*. También habla de las cinco emociones básicas que desde su punto de vista destacan y que son las reacciones primitivas que el ser humano comparte con los mamíferos, con la diferencia de que nosotros los humanos somos conscientes de ellas, sabemos que sentimos. Tales emociones vienen a cubrir unos objetivos de supervivencia:

- Miedo: el objetivo es la protección
- Afecto: el objetivo es la vinculación
- Tristeza: el objetivo es el retiro. Cuando sentimos tristeza nuestro organismo nos está diciendo "retírate de ahí y vuelve a estar contigo".
- Enojo: el objetivo es la defensa.
- Alegría: su objetivo es la vivificación. Viene a ser como la batería de nuestra existencia.

Además la inteligencia emocional nos permite:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.

Actualmente vivimos en un mundo donde cada día perdemos sensibilidad ante nuestro entorno y las personas que nos rodean, muchas veces debido a que nos es difícil hacer contacto con nuestros sentimientos. De ahí la importancia de incluir una educación emocional como parte de las habilidades para la vida, que nos permita hacernos conscientes de aquello que sentimos, es decir poder convertirnos en nuestros propios observadores para ir analizando, descubriendo y por lo tanto controlando aquello que nos mueve a actuar y tener cada vez mayor control de nuestras respuestas.

3.2. PERSPECTIVA EDUCATIVA:

Eduard Punset (en el documental “Redes” 157: *el aprendizaje social y emocional, las habilidades para la vida, educación emocional*) manifiesta que la mayoría de los sistemas de enseñanza a nivel mundial imparten “competencias trasnochadas”, hecho que participa de las enormes dificultades que experimentan hoy los más jóvenes, por eso es importante defender programas que incorporen el aprendizaje de habilidades para la vida. La inversión en estos tipos de programas es una ventaja para la sociedad porque su aplicación conlleva menos conductas delictivas, menos alteraciones en las clases y lo que es más importante un rendimiento académico mayor. Tres grandes errores caracterizan la educación escolar de niños/as y jóvenes hoy en día:

- a) El primero, es no tener en cuenta dos de las enseñanzas más importante de la neurociencia: *que la razón no sirve para nada sin las emociones y por otra parte que el cerebro es un órgano muy sofisticado difícil de comprender pero enormemente plástico.*
- b) El segundo, es no aceptar que los maestros han de lidiar con la diversidad cultural pero también con las emociones de los/as alumnos/as.
- c) El tercero, es la jerarquización de las asignaturas que arrastramos de siglos pasados, hoy en día es perjudicial colocar en el último eslabón las materias creativas y artísticas.

Para corregir estos errores es fundamental introducir en las aulas el aprendizaje social y emocional, específicamente las habilidades para la vida.

Para René Diekstra, no hay mejor lugar que la escuela para aprender habilidades para la vida. Existieron modelos de escuelas, como las escolásticas y ciertas escuelas latinas que eran ante todo para la “formación del carácter de los jóvenes”, para ayudar a crear personalidades que a la sociedad le gustaría tener, pero el énfasis en la formación del carácter o aprender a internalizar ideologías se sustituyó en los siglos IX y XX por escuelas que querían preparar a los jóvenes para la economía o el mercado laboral.

En nuestro país, muchas escuelas y centros de estudio dicen actualmente que su objetivo es el desarrollo general de los aspectos cognitivo, intelectual, social, emocional y ético; lo curioso es que si vamos a sus planes de estudios, los tres últimos elementos no suelen figurar en ellos como aspectos formales importantes, es decir que no tienen clases sobre habilidades sociales, emocionales, ni morales o éticas. Esto sucede porque la mayoría de

las escuelas no tienen tiempo, ni apoyo, ni financiación y no se les ha asesorado en la temática, por ende no saben cómo hacerlo de la mejor forma.

3.3. PERSPECTIVA SOCIAL:

Para el licenciado Balmoris Hernández, subdirector sectorial del Instituto Nacional de la Juventud INJUVE (2014), las habilidades para la vida son todas aquellas destrezas que le permiten al ser humano sobrevivir en un ambiente de competencia, éstas se aprenden y se modifican de acuerdo al contexto en el que la persona se desarrolla. En los últimos años, nuestro país se ha visto afectado por la violencia y delincuencia en todas sus dimensiones, siendo los/as niños/as y jóvenes la población más vulnerable ya que por su misma condición de juventud se contempla un gran potencial en ellos/as y muchas veces es desaprovechado, perdiendo con esto la posibilidad de lograr un impacto positivo en la comunidad escolar y en la sociedad misma. Es por esta razón que la promoción de habilidades para la vida es tan importante, porque ayuda a los/as jóvenes de hoy en día a sobrevivir en la sociedad y el mundo competitivo. Las habilidades para la vida les permiten a los/as jóvenes generar competencias personales, tener una gama de posibilidades de subsistencia y desenvolverse de forma correcta en todos los ámbitos de su vida. Las habilidades básicas son las cognoscitivas, las socio-emocionales y las habilidades motrices (oficios prácticos).

Según el licenciado Hernández, en El Salvador existen varias instituciones que promueven las habilidades para la vida, tales como el Ministerio de Salud que imparte charlas para prevenir embarazos, la drogadicción y el alcoholismo; el Instituto Salvadoreño de Formación Profesional INSAFORP que desarrolla talleres y cursos prácticos para integrar a los/as jóvenes al ámbito laboral; algunas ONG`s e iglesias que imparten talleres sobre toma de decisiones y salud mental; la educación de tiempo pleno que se encarga de desarrollar talleres vocacionales y de formación profesional; y el INJUVE, que ve al/la joven como persona integral, se encarga de formarlos en un pensamiento holístico de la sociedad involucrándolos en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven.

Miguel Ángel Pereira, director general del INJUVE, en El Salvador (2014), es de la opinión que para avanzar en el camino de concretar los derechos y deberes de los/as jóvenes es necesario diseñar y ejecutar programas en forma coordinada con otras instituciones gubernamentales, basados en las necesidades de dicha población, de tal manera que se han elaborado guías sobre la aplicación de programas de habilidades para la vida para

que los/as jóvenes reciban una formación con una metodología participativa y lo aprendido lo transmitan a otros/as jóvenes, a través de la enseñanza entre pares, es decir que los/as mismos/as jóvenes enseñen a sus semejantes. Para Pereira, los/as jóvenes son los verdaderos actores estratégicos del desarrollo de nuestro país, ya que una juventud bien informada y preparada puede proponer y promover cambios en su entorno social y de esa manera contribuir al bienestar de la sociedad.

3.4. PERSPECTIVA POLÍTICA:

Las temáticas de juventud han quedado oficialmente incorporadas en la agenda política del estado salvadoreño mediante la Ley General de Juventud que entró en vigencia en el año 2012, y en el tercero de sus objetivos se compromete a: *“Garantizar la existencia de una institucionalidad pública que elabore e implemente de forma participativa, políticas públicas dirigidas a la población joven para lograr su desarrollo integral”*.

Actualmente INJUVE, es el encargado de promover dichas habilidades, y está llevando a cabo a través del “Programa nacional del servicio social juvenil”, un programa para el desarrollo de las habilidades para la vida dirigido a niños/as y a jóvenes, basado en las 10 habilidades básicas propuestas por la OMS en 1993. Su programa tiene mucho que aportar en ámbitos como la promoción de la salud, la prevención de problemas psicosociales específicos, la inclusión social, la calidad de la educación, la promoción del desarrollo humano sostenible, promoción de la convivencia, educación en competencias ciudadanas, prevención de drogodependencias, educación para la sexualidad, prevención del VIH-SIDA y la igualdad de género.

- **Empresas ALBA (Alternativa Bolivariana para América Latina y el Caribe):**

El presidente electo en El Salvador, profesor Salvador Sánchez Cerén, cuando era candidato a la presidencia por el FMLN, entregó en el 2013, en un acto celebrado en la Plaza Cívica de la capital, becas a más de 993 jóvenes del gran San Salvador, para que continúen con sus estudios de bachillerato y universitarios. Los fondos para costear las becas provienen de la empresa con responsabilidad social Alba Petróleos, que busca dar oportunidades de superación y promover habilidades para la vida por medio de la profesionalización de miles de jóvenes que buscan un mejor futuro. Dar este paso para que los/as jóvenes visualicen su futuro "es pensar en el país y en el buen vivir de los más jóvenes", dijo el entonces candidato a la presidencia.

El candidato presidencial dijo a los/as jóvenes que espera generar conciencia para evitar embarazos precoces, brindar educación sexual, salud reproductiva y programas de prevención en las comunidades más necesitadas. El profesor Salvador Sánchez Cerén habló de este proyecto para aprovechar la valiosa oportunidad de ayudar a los/as jóvenes, “la juventud nos inspira para seguir trabajando por El Salvador”, expresó.

3.5. PERSPECTIVA EMPRESARIAL (RESPONSABILIDAD SOCIAL EMPRESARIAL):

Desde el principio de la segunda década del nuevo milenio, diversas empresas en El Salvador comenzaron a detectar una necesidad de complementar la formación profesional de jóvenes con una formación en valores. La compañía de reclutamiento laboral “SEARCH” detectó un malestar generalizado entre empresas líderes de la región centroamericana en relación al desempeño laboral de los/as jóvenes que estaban contratando. Esta situación impulsó a SEARCH a realizar un estudio a través del cual se identificó que el malestar en las empresas no tenía su origen en deficiencias en el conocimiento y preparación técnica, sino que más bien estaban relacionadas con el “Capital Ético” de los/as jóvenes.

Por este motivo, se llegó a la conclusión de que los empresarios con responsabilidad social empresarial que desearan ayudar a solventar este problema, podían hacerlo apoyando en la formación del carácter en los/las jóvenes, a través del conocimiento y práctica de valores universales. Con el apoyo de la Fundación Forja en El Salvador, la organización de fama mundial Franklin Covey, el programa Joven 360, USAID (United States Agency International Development) y el patrocinio de diversas empresas en El Salvador, se diseñó y actualmente se desarrolla el diplomado “*Joven con Valor*”, el cual se dedica a formar a jóvenes que se están incorporando al mundo laboral, a través del exitoso programa “*Los 7 Hábitos de los Adolescentes Altamente efectivos*” con el objetivo de que los/las jóvenes participantes forjen su carácter, se conozcan mejor a sí mismos/as, desarrollen habilidades sociales y emocionales, vivan en base a los valores universales, como forma de promover las habilidades para la vida.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICO-METODOLÓGICA DE LOS PROGRAMAS QUE PROMUEVEN LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.

4.1. TEORIAS PSICOLÓGICAS Y PSICOPEDAGÓGICAS QUE FUNDAMENTAN LA ENSEÑANZA DE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA.

La adquisición de habilidades para la vida y la metodología para su desarrollo se sustenta a través de teorías ligadas a la educación y a la psicología.

- a) TEORÍAS DEL DESARROLLO DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE:** brindan el panorama y la especificidad para desarrollar las habilidades para la vida en los/as adolescentes que se encuentran en complejos cambios biológicos, sociales y cognitivos.
- i. **Desarrollo como maduración (Arnold Gessel):** En esta teoría se define el desarrollo como un proceso madurativo de carácter esencialmente biológico, con una fuerte regulación genética, en el cual a medida que el niño crece en edad de manera progresiva, sucesiva y cronológica determinados logros y pautas de conducta se van cumpliendo siempre con la misma secuencia previamente programada.
 - ii. **Desarrollo como aprendizaje (John Watson):** Según esta teoría, todas las formas de comportamiento como las emociones, los hábitos e incluso el pensamiento y el lenguaje se analizan como cadenas de respuestas simples musculares o glandulares que pueden ser observadas y medidas. Watson sostenía que las reacciones emocionales eran aprendidas del mismo modo que otras cualesquiera. Las variables ambientales son muy importantes, en este caso analizadas como estímulos asociados por condicionamiento a diferentes respuestas que se aprenden y modelan al recibir refuerzos positivos (premio) o negativos (castigo).
 - iii. **Desarrollo como cambio cognitivo (Jean Piaget):** Estableció que los/as niños y adolescentes tienen un rol activo en su propio desarrollo, se constituyen en formas naturales de experimentación toda vez que se les confieren las oportunidades y ayuda para explorar. Es necesario tener en cuenta el desarrollo cognitivo del/la estudiante para que se produzca un verdadero aprendizaje. Es necesario que los nuevos contenidos no estén demasiado alejados de la capacidad cognitiva del individuo para que pueda tener lugar la asimilación y la acomodación.

- b) TEORÍA DE LA PEDAGOGÍA AFECTIVA (MIGUEL DE ZUBIRÍA):** Hace referencia que en la escuela actualmente nace la necesidad de atender íntegramente a la persona; esta se centra en la inteligencia afectiva la cual es definida como la capacidad para conocer, expresar y controlar el pensamiento y la afectividad, sobre todo los sentimientos, las emociones, las pasiones y las motivaciones. Promueve la educación de la inteligencia afectiva de los/as estudiantes para que tengan un buen desenvolvimiento tanto en la escuela, como en su hogar y su comunidad.
- c) TEORÍA DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES (HOWARD GARDNER):** La inteligencia es un flujo cerebral, que nos lleva a elegir la mejor opción para solucionar una dificultad, y se completa con una facultad para comprender, entre varias opciones, cual es la mejor. También nos ayuda a resolver problemas o incluso crear productos válidos para una cultura que nos rodea. Neurológicamente existe la presencia de zonas en el cerebro humano que corresponden al menos de modo aproximado a determinados espacios de cognición, más o menos, como si un punto del cerebro representase a un sector que albergase una forma específica de competencia y de procesamiento de informaciones. Existe cierto consenso de que cada una de ellas puede expresar una forma diferente de inteligencia; estas zonas serían ocho: lingüística o verbal, musical, lógica matemática, espacial, corporal, naturista y las personales (la interpersonal y la interpersonal).
- d) TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL (DANIEL GOLEMAN):** Según esta teoría la personas tenemos una mente emocional y otra mente racional, una que siente y otra que piensa. Estas dos formas fundamentalmente diferentes de conocimiento interactúan para construir nuestra vida mental; ambas mentes deben ser atendidas en toda situación de la vida, no debe haber predominio ni oposición y en todo momento se debe buscar un equilibrio, por lo tanto ambos componentes de la mente aportan recursos sinérgicos, en este sentido el uno sin el otro resultan incompletos e ineficaces.
- e) TEORÍA DE LA PEDAGOGÍA CONSTRUCTIVISTA (AUSUBEL, PIAGET, BRUNER Y VYGOTSKY):** El constructivismo sostiene que el aprendizaje es esencialmente activo. Una persona que aprende algo nuevo, lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras mentales, cada nueva información es depositada y analizada en una red de conocimientos y experiencias que existen previamente en el sujeto, como resultado podemos decir que el aprendizaje no es ni pasivo ni objetivo, por el contrario es un proceso subjetivo que cada persona va modificando constantemente a la luz de

sus experiencias. El constructivismo busca ayudar al estudiante a internalizar, reacomodar o transformar la nueva información.

f) TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL (ALBERT BANDURA): Sostiene que gran parte del aprendizaje humano se realiza de modo vicario al observar a otra persona que ejecuta respuestas habilidosas, se trata entonces de imitar la respuesta del modelo. Una persona realiza una conducta y observa unos resultados. Los aspectos que condicionan una iniciación y el mantenimiento de una conducta son fundamentalmente dos: las expectativas que se tengan de los resultados a la hora de realizar o no una conducta, la persona va a considerar los beneficios o incentivos que resultaran tras la realización de la conducta. La segunda variable es la auto eficacia, es decir la percepción que se tiene de si va a ser capaz o no de realizar esa acción.

g) TEORÍA DE LA PEDAGOGÍA CONCEPTUAL (MIGUEL DE ZUBIRÍA): El objetivo de la pedagogía conceptual es promover el pensamiento, las habilidades y los valores en sus educandos, diferenciando a sus estudiantes según el tipo de pensamiento por el cual atraviesan, es decir tomando en cuenta su edad mental y actuando de manera consecuente con esto, garantizando además que aprendan los conceptos básicos de la ciencia y las relaciones adecuadas entre ellos/as en el ámbito educativo. Esta teoría establece que hay periodos evidentemente diferenciados a través de los cuales atraviesan los individuos, que definen ciclos generales de desarrollo con particularidades cualitativamente diferentes entre ellos.

4.2. ENFOQUE METODOLÓGICO.

La metodología utilizada para el desarrollo de los programas de HPV es participativa. Se busca que los/as participantes sean agentes activos en la construcción de su aprendizaje, se parte siempre de la realidad y las experiencias de los/as jóvenes, generando desde allí un proceso lúdico y creativo de reflexión, se incentiva a que expresen lo que piensan, que relacionen las actividades con su experiencia y apliquen los conceptos aprendidos. Privilegia el diálogo, la confrontación de ideas y experiencias, la crítica, la autocrítica y la autoevaluación. El/la facilitador/a juega un papel significativo en este proceso, ya que su función es transmitir la información que desea dar a conocer, promover capacidades, orientar a la práctica y ser un/a mediador/a. Debe propiciar la participación, reflexión y el diálogo, favorecer el debate abierto, es muy importante que conozca la realidad en la cual

se está interviniendo, que sea respetuoso/a y tolerante con las opiniones de todos/as y que tenga capacidad de escuchar y observar.

Los beneficios de los programas para fomentar el desarrollo de las habilidades para la vida, han sido demostrados en 11 ámbitos principales:

1. *Mejor salud mental.*
2. *Desarrollo de habilidades sociales.*
3. *Incremento de la autoimagen positiva.*
4. *Aumento del éxito académico.*
5. *Aumento de comportamientos prosociales.*
6. *Desarrollo de un proyecto de vida.*
7. *Afrontamiento de la ansiedad.*
8. *Reducción de comportamientos antisociales.*
9. *Disminución del abuso de drogas.*
10. *Distinguir entre los conflictos que pueden resolverse y los que no.*
11. *Enfrentarse a problemas afectivos graves (por ejemp. tendencias suicidas en la adolescencia).*

Una cuestión sumamente importante de mencionar es que en donde se encuentran los mayores problemas es también donde se consiguen los mayores avances o éxitos.

5. LA EXPERIENCIA EN EL SALVADOR.

5.1. EL PROGRAMA INTEGRAL JUVENIL DON BOSCO EN EL SALVADOR:

Conocido por sus siglas como PIJDB, nació en el año 2004 encaminado desde la creación de la Fundación Salvador del Mundo (FUSALMO). El PIJDB fue constituido con la firma de un convenio entre el Ministerio de Educación MINED y FUSALMO, en el cual quedaron plasmados los detalles de funcionamiento del programa basado en componentes educativos. El Ministerio de Educación junto al Gobierno Español y la Institución Salesiana en El Salvador tenían la idea de construir espacios de formación y diseñar un programa educativo para los jóvenes en contextos de riesgo social y dificultades económicas, su visión fue crear una institución responsable de administrar dichos espacios e implementar ese programa educativo, es ahí que nace FUSALMO, la cual ha funcionado a través de sus instalaciones: los “Polideportivos Don Bosco” (denominadas inicialmente como Centros Juveniles Don Bosco), ubicados en Soyapango, San Miguel y

Santa Ana. Se concibió la idea de que FUSALMO a través de sus instalaciones incidieran en los jóvenes de esas localidades, especialmente de aquellos sectores donde se encuentran en riesgo y con mayores dificultades económicas.

La principal apuesta de este programa fue de brindar una educación integral que permita potenciar las habilidades para la vida (físicas, intelectuales y espirituales) de los jóvenes de distintos centros escolares. Este programa se fundamentó en un estudio realizado con el apoyo de la Universidad Don Bosco de El Salvador en el año 2002, que permitió hacer un análisis de la realidad juvenil en los contextos donde tendría presencia el PIJDB; esta información sirvió de insumo para la elaboración de las líneas educativas hasta llegar a la propuesta concreta del programa, que incluye los siguientes temas: **valía personal, consciencia de la realidad, convivencia, interacción con los demás jóvenes y liderazgo.**

5.2. VISIÓN MUNDIAL (WORLD VISION):

Visión Mundial El Salvador orienta su trabajo para lograr un impacto en la niñez y adolescencia. Los programas que llevan a cabo se basan en el desarrollo evolutivo de la niñez, iniciando el cuidado y salud de la mujer embarazada, y acompañando a la niñez hasta llegar a ser jóvenes con opciones de establecerse en su territorio y de tener expectativas de vida. Se integran a estos sectores competencias para la vida, dividido en tres componentes: habilidades para la vida, medios de vida, liderazgo y autogestión.

- Desarrolla habilidades para la vida mediante:

Empleo, emprendimiento y formación profesional: Formación en diagnóstico personal (FODA), misión y visión, emprendedurismo, empleabilidad y plan de vida, autoestima, resiliencia, asertividad, talleres vocacionales, para adolescentes y jóvenes en Ahuachapán, San Miguel, San Vicente, Sonsonate y Usulután.

Participación política y ciudadana: clubes juveniles comunitarios que brindan competencias para la vida.

Recreación, cultura y expresión artística: Construcción de espacios recreativos comunitarios, talleres de música folclórica, pintura, deportes, piñatería, serigrafía, historia bíblica, capacitación en valores e identidad cristiana, autoestima, capacitaciones de VIH SIDA y enfermedades de transmisión sexual, hábitos higiénicos, nutrición, paternidad y maternidad responsable, participación comunitaria.

Vida sin violencia y cultura de paz: derechos de la niñez y adolescencia, cultura de paz, valores, capacitación en la transformación de conflictos, derechos de la niñez, prevención de formas de trabajo infantil, prevención de diferentes formas de abuso en contra de la niñez, adolescencia y juventud y mecanismos de acceso a la justicia.

5.3. EL INSTITUTO NACIONAL DE LA JUVENTUD (INJUVE):

Es una institución de reciente creación que surge con la entrada en vigencia de la Ley General de Juventud, el 14 de febrero del 2012. Su razón de ser es la juventud misma, bajo la premisa de que el Estado tiene la obligación de reconocer los derechos y deberes de la población joven, así como promover y garantizar mejores oportunidades con el fin de lograr su inclusión con equidad

El INJUVE inicia su trabajo para beneficiar a la población joven de El Salvador, definiendo objetivos y metas de corto, mediano y largo plazo, para dar respuesta a las necesidades presentadas por los jóvenes en el diálogo nacional.

Actualmente se encuentra desarrollando el programa de “Habilidades para la Vida”, el cual ahora no sólo se centra en el deporte, sino también en la promoción de la salud mental, salud sexual y reproductiva, formación en valores, formación de líderes, cultura, arte y recreación. Se desarrolla a través del enfoque “cascada” porque capacitan a los/as jóvenes y luego éstos replican la información y los conocimientos adquiridos a otros/as jóvenes.

Son siete áreas en las que se trabaja para promover las habilidades para la vida: **Educación, Familia, Medio ambiente, Arte y cultura, Salud Integral, Deporte y Formación laboral.**

5.4. CÁRITAS EL SALVADOR (PROYECTO MI PLAN DE VIDA):

El proyecto tuvo una duración en tiempo de dos años, enero a diciembre 2012 y enero a diciembre 2013, financiado por USAID. La estrategia de trabajo fue mediante la capacitación de jóvenes durante dos meses, con una curricular de diferentes temas, habilidades para la vida, las 7 llaves de la excelencia, emprendedurismo, autoestima, plan de vida, liderazgo juvenil entre otros. Se tomaron en cuenta a todos/as aquellos/as jóvenes en situación de riesgo, se excluyeron los que tenían conflicto con la ley.

5.5. PREVENCIÓN Y ATENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN CENTROS EDUCATIVOS DE SAN SALVADOR MEDIANTE EL FONDO PARA EL LOGRO DE LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO DEL MILENIO (ODM):

Este proyecto tiene el objetivo de contribuir a la prevención y disminución de la violencia en centros escolares de los distritos 5, 6 y centro histórico de San Salvador. Consiste en la sensibilización y fortalecimiento de conocimientos y capacidades en niñas, niños y adolescentes de centros educativos y comunidad educativa ampliada, en temas relacionados con el desarrollo de una cultura de paz a partir del adecuado manejo de los conflictos, la capacidad de mediación y el aprendizaje de habilidades para la vida.

- **Programas que se implementan:**

- Programa de promoción al emprendedurismo juvenil.
- Programa de becas de formación vocacional dirigido a personas jóvenes del municipio de San Salvador.
- Programa “Una estrategia de prevención de las violencias, jóvenes resilientes, empoderados y con proyecto de vida”.
- Implementación de la metodología “También soy persona”.

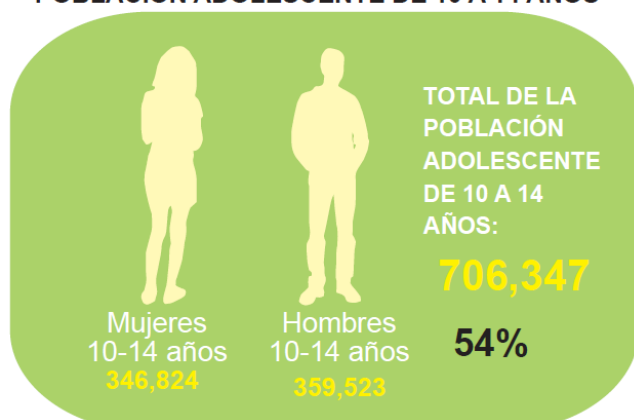
6. LA POBLACIÓN ADOLESCENTE EN EL SALVADOR.

6.1. DATOS ESTADÍSTICOS DE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE EN EL SALVADOR: según la Dirección General de Estadísticas y Censos (DIGESTYC), año 2007.

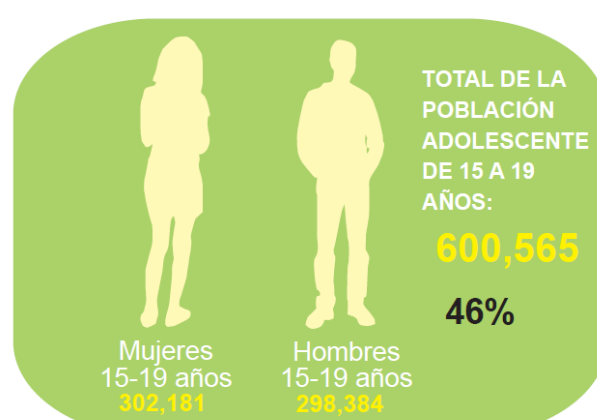
Población estimada de adolescentes en El Salvador: 1.3 millones.

PROYECCIÓN DE POBLACIÓN POR SEXO, SEGÚN EDADES

POBLACIÓN ADOLESCENTE DE 10 A 14 AÑOS



POBLACIÓN ADOLESCENTE DE 15 A 19 AÑOS



6.2. VIOLENCIA DELINCUENCIAL JUVENIL.

A mediados de los 90's, las pandillas iniciaron un proceso de crecimiento sin precedentes en El Salvador, basado en las necesidades de identidad juvenil, sustitución del afecto, protección familiar, reproducción material y satisfacción de los intereses de recreación.

La violencia delincuencial juvenil incluye aquellos delitos donde menores de edad ejercen violencia, sobre todo homicidios, lesiones y robos. Quizás la expresión de violencia juvenil más estudiada en el país es el fenómeno de las pandillas. Los indicadores ayudan reconocer que la juventud, aunque contribuye a la violencia delincuencial, no es el principal responsable, en contra de los discursos oficiales. Por ejemplo, en el año 2000, los menores cometieron un total de 117 homicidios, 784 lesiones, y 513 robos, lo cual constituyó un 4.5% del total de los delitos violentos en el país. Sin embargo, hay que enfatizar que los/as jóvenes, aunque no sean los/as principales victimarios en el país, sí enfrentan un riesgo constante de convertirse en víctimas de la violencia.

Hablamos de violencia juvenil en el sentido de ser aquella ejercida por los/las jóvenes en forma individual o colectiva. Son comunes las agrupaciones juveniles que ejercen la violencia por razones de expresión de su identidad o simplemente por un sentimiento antisistema o de rebeldía a las reglas establecidas por los adultos. Desde esta perspectiva, se habla de violencia juvenil, adolescente, o estudiantil.

La mezcla de la edad juvenil y la acción delictiva es altamente explosiva, por el hecho de combinar la violencia potencial con el natural riesgo de la edad. A un joven, que por inclinación natural le gusta correr riesgos, la conducta de rebeldía ante las normas le puede llevar equivocadamente a una vida delictiva y violenta, no sólo porque experimente emociones de insatisfacción con el sistema social, sino también porque encuentre en el riesgo la forma de superar sus frustraciones e incluso de resolver el problema de sobrevivir diariamente. En este sentido, el uso de la violencia, como instrumento, como arma, para canalizar las frustraciones y como método para obtener beneficios, es altamente estimulante, práctico y adictivo.

- **DATOS ESTADÍSTICOS SOBRE JUVENTUD Y PANDILLAS.**

Es muy difícil obtener datos exactos sobre el número actual de integrantes de pandillas en El Salvador, y las cifras que circulan suelen variar, lo que obstaculiza cualquier aspiración a medir la presencia y el impacto de estos grupos, obstaculizando el diseño de políticas públicas adecuadas. Estimaciones de la PNC a finales de 1996 calculaban que al menos

20.000 jóvenes estaban involucrados en las pandillas callejeras en todo el territorio nacional. A finales del año 2004, se habló de 10.000 pandilleros en El Salvador, mientras en el 2006 la policía afirmó haber fichado a 9.500 pandilleros. Sin embargo, en realidad ha sido difícil tener una idea clara sobre la fiabilidad de estos datos, las cifras de detención de la PNC no permiten ninguna conclusión sobre el número de pandilleros en el país, dado que muchos jóvenes han sido capturados repetidamente.

- **CARACTERÍSTICAS SOCIALES DE ESTOS GRUPOS JUVENILES.**

En El Salvador, los actos de violencia cometidos por grupos juveniles organizados provienen de dos sectores: del sector estudiantil y de las pandillas juveniles, principalmente la Dieciocho (18) y la Mara Salvatrucha (MS).

a) Sexo: Aunque los estudios existentes no dan a conocer la proporción real de pandilleros pertenecientes de uno u otro sexo, se puede afirmar que las pandillas están integradas mayoritariamente por jóvenes del sexo masculino.

b) Edad: La proporción más grande de los pandilleros está compuesta por personas muy jóvenes. En 1998 se señaló que el 72% oscila entre los 16 y 21 años, con una edad promedio de 18.7 años. Estos datos indican que el fenómeno de las pandillas no solo afecta a los menores de edad, sino a la juventud en sentido amplio¹⁰. El mismo estudio afirma que los jóvenes pandilleros se inician en una organización pandilleril a una temprana edad. La edad promedio que poseen los jóvenes en el momento de entrar a las pandillas por primera vez es de 14.58 años. Incluso, cada vez más, el ingreso a las pandillas sucede cuando el pandillero tiene menor edad; es decir que los nuevos pandilleros son más jóvenes a la hora de ingresar a la pandilla en comparación con la edad de ingreso de aquellos que lo hicieron anteriormente¹¹.

Una investigación del 2006 aludió a unos de los cambios que se han dado en los últimos años, en parte como consecuencia de la política gubernamental. Por un lado, en la actualidad la edad de muchos pandilleros se extiende por lo menos a los 30 años, sobre todo cuando han sido encarcelados. Por otro lado, niños y adolescentes se integran a las pandillas, de manera voluntaria o forzada, cuando tienen 12 años o menos¹².

¹⁰ Cruz, José Miguel y Nelson Portillo Peña. *Solidaridad y violencia en las pandillas del gran San Salvador. Más allá de la vida loca*. Op. Cit., p. 36.

¹¹ Cruz, José Miguel. "Los factores asociados a las pandillas juveniles en Centroamérica." Op. Cit., p:1155-1182.

¹² Cruz, José Miguel y Marlon Carranza. "Pandillas y políticas públicas: el caso de El Salvador,"

c) Nivel educativo: La abrumadora mayoría de los pandilleros está alfabetizada y poseen un nivel educativo medio. En general, el promedio de años de estudio formal es de 8.4 años, pero para quienes han residido en EEUU es de aproximadamente 10 años, es decir poseen más años de educación formal. Al mismo tiempo, casi el 76% de pandilleros no estudia; esto sugiere que los jóvenes pandilleros entraron al sistema educativo, se desarrollaron gran parte en él y luego, al llegar a cierto nivel, lo abandonaron. En tal sentido, la tasa de deserción escolar de los pandilleros es muy alta. Esto sucede por igual tanto en hombres como en mujeres. Pareciera que el ingreso a las pandillas coincide con el abandono de la educación, lo cual pone de manifiesto la importancia del ciclo escolar de los jóvenes para prevenir su integración a las pandillas. Un estudio del 1998 señala que en varios casos la deserción de la escuela se debió a que los alumnos fueron expulsados cuando las autoridades de la institución se enteraron que formaban parte de las pandillas, ello usualmente es visible cuando los jóvenes adoptan otras formas de vestir y muestran tatuajes pandilleriles¹³.

d) Situación de empleo: Casi el 75% de los jóvenes no tienen empleo. De los pocos que poseen trabajo, solo poco más de la mitad cuenta con un contrato, lo cual quiere decir que solo uno de cada diez jóvenes tiene trabajo estable.

e) Condiciones de vida: Existe la idea generalizada de que los jóvenes pandilleros fueron niños de la calle y que, al llegar a las pandillas, siguen sin poseer una vivienda fija. En tal sentido, muchas veces se identifica a los niños de la calle como los futuros miembros de pandillas, sin embargo, la mayoría de pandilleros posee un lugar donde vivir. De los pandilleros que tienen vivienda, el 25% vive solamente con su madre, una proporción similar con ambos padres y otros viven con amigos o abuelos o tíos. Pero en general, la mayoría procede de familias disgregadas o disfuncionales¹⁴. Otro aspecto relacionado con el entorno vital tiene que ver con la descendencia, casi una tercera parte de los pandilleros tiene hijos.

Problemas tan graves y multifacéticos como lo son la violencia y la delincuencia juvenil, requieren de medidas inmediatas e integrales que responden a la naturaleza y las causas de este fenómeno. Con programas de promoción para el desarrollo de habilidades para la

¹³ Cruz, José Miguel y Nelson Portillo Peña. *Solidaridad y violencia en las pandillas del gran San Salvador. Más allá de la vida loca*. Op. Cit., 1998, pp. 38-39.

¹⁴ Savenije, Wim and María Antonieta Beltrán. *Compitiendo en Bravuras. Violencia Estudiantil en el Área Metropolitana de San Salvador*. Op. Cit.

vida se pretende incidir en la formación y capacitación de la juventud por medio de procesos educativos no formales que desarrollen valores humanos, destrezas sociales, emocionales y cognitivas, a fin de incidir en la formación de jóvenes con una nueva perspectiva de vida, con actitud positiva y productiva frente a la sociedad.

- **PREVENCIÓN Y REINSERCIÓN.**

Frente a los factores de riesgo más comunes a los que se exponen los/las adolescentes en nuestra sociedad tenemos a la violencia y la delincuencia. Muchos de los jóvenes de hoy en día ya están experimentando sus consecuencias, y los programas más comunes de rehabilitación ante tal situación son los procesos de reinserción social. Estos procesos consisten en crear un espacio afectivo y otorgar especial importancia a la reeducación y formación; además, poner atención en aspectos importantes como la salud, apoyo social, nutrición, asesoría legal, atención psicológica y capacitación laboral, así como el acompañamiento-asesoramiento a las familias para el desarrollo adecuado de adolescentes. También se concentran en reparar el daño causado a las personas y a las relaciones.

Pero para no llegar hasta los extremos, en los últimos años las definiciones de las políticas de salud han pasado a considerar especialmente el valor de las prácticas de prevención, lo cual implica desarrollar acciones anticipatorias con el fin de promover el bienestar del ser humano y así evitar situaciones indeseables (OPS, 1995). Es por eso que al realizar un programa psicoeducativo de promoción de habilidades para la vida, las actividades deben estar encaminadas a promover estilos de vida saludables y facultar a los participantes para crear y consolidar ambientes donde se promueva la salud física y mental para reducir riesgos, todo ello con el fin de prevenir que los/as jóvenes de El Salvador encuentren en la violencia, la delincuencia y en los grupos pandilleriles una alternativa de supervivencia.

IV. METODOLOGÍA

1. TIPO DE INVESTIGACION: Diagnóstica descriptiva con propuesta metodológica para el abordaje de la problemática.

2. POBLACIÓN Y MUESTRA.

- **Población:** Adolescentes de 12 a 18 años de edad, que asistan a centros escolares públicos y que habiten en zonas vulnerables a la violencia y delincuencia.

La población del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez” del municipio de Mejicanos, del departamento de San Salvador, cuenta con 615 alumnos/as del turno vespertino. En la institución laboran 22 docentes, 5 de ellos/as se distribuyen para impartir las materias básicas sólo al tercer ciclo.

Las edades de los/as alumnos/as oscilan entre los 6 y los 19 años. En su mayoría los/as alumnos/as provienen de familias desintegradas principalmente por la migración de los padres de familia, además la mayoría de la población estudiantil reside en zonas urbanas marginales del municipio.

- **Muestra:** se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional. La muestra fue integrada por 21 alumnos/as de 8° grado “E”, del turno vespertino, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, del municipio de Mejicanos, departamento de San Salvador. Ésta institución pública fue seleccionada porque está ubicada en una zona céntrica del municipio y la mayoría de sus alumnos/as residen en zonas de riesgo y marginales que están expuestas a la violencia y delincuencia. La dirección del centro educativo junto con el equipo facilitador seleccionaron a los/as alumnos/as del 8° grado “E” para aplicar el programa de HPV por ser la sección que mayor intervención requería en el desarrollo de las habilidades para la vida, ya que los/as docentes habían identificado problemas conductuales desde el inicio del año escolar, la población se encuentra en las edades entre los 12 y los 18 años.

3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS. Los instrumentos que se aplicaron son los siguientes:

- ✓ **Entrevista dirigida a orientador del 8º grado “E”:** se aplicó para conocer la perspectiva del orientador sobre las habilidades para la vida que poseen los/as adolescentes y conocer un poco más sobre la situación académica, social, familiar y personal de los/as mismos/as.
- ✓ **Encuesta a docentes:** se aplicó a los/as docentes de tercer ciclo, director y subdirectora, quienes conviven diariamente con los alumnos de 8º grado “E”, con la finalidad de indagar sobre las habilidades para la vida que poseen los/as estudiantes.
- ✓ **Encuesta a alumnos/as:** se aplicó a once alumnos/as del 8º grado “E”, con el fin de realizar un sondeo sobre las necesidades que presentan en relación a las habilidades para la vida.
- ✓ **Instrumentos de medición de entrada y salida (Cuestionario de habilidades para la vida):** La prueba de entrada se aplicó con el propósito de indagar el estado inicial de las HPV en los/as alumnos/as; al finalizar el programa se aplicó una prueba de salida para conocer el impacto de éste en el fortalecimiento de estas competencias.

4. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.

El programa se realizó por la necesidad de promover y fortalecer las habilidades para la vida, valores, competencias y destrezas para prevenir la violencia delincriminal juvenil en los/as adolescentes del 8º grado “E” del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, del municipio de Mejicanos, ya que en esta etapa de la vida todos/as son vulnerables y necesitan, a parte de su formación académica, practicar competencias que les permitan desarrollarse positivamente.

El nombre del programa “Elige el Camino Correcto” surgió con la idea de orientar a los/as alumnos/as a escoger la vía asertiva para resolver sus dificultades y enfrentarse a las exigencias y desafíos de la vida de forma proactiva; tal como el nombre lo indica se pretendía que cada quien reflexionara sobre sus acciones y optara por el camino correcto de acuerdo a las herramientas brindadas en el programa.

Primeramente se realizó una investigación teórica y documental que permitió conocer a profundidad todos los elementos y aspectos que incluyen las habilidades para la vida, simultáneamente se contactó con las autoridades correspondientes del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez” para realizar la inmersión en la institución y conocer las características de la población y la muestra.

Se aplicó una encuesta a director, subdirectora y a los/as docentes que conviven con los/as alumnos/as de 8° grado “E”, una encuesta a once alumnos/as de la misma sección y una entrevista al orientador, mediante este procedimiento se realizó un diagnóstico situacional para justificar la aplicación del programa de HPV y que permitió conocer las necesidades que presentan los/as adolescentes en relación a las habilidades para la vida.

Mediante la exhaustiva y amplia investigación se elaboró un programa para promover, desarrollar y fortalecer las habilidades para la vida en los/as adolescentes de 8° grado “E”, que se seleccionó debido a las características del grupo y sugerencia de la institución.

Posteriormente se aplicó a los/as alumnos/as del 8° “E”, una prueba de entrada con el fin de identificar los conocimientos, destrezas, aptitudes, vacíos y dificultades que poseen con respecto a las habilidades para la vida.

El programa se ejecutó en un período de dos meses y medio, las sesiones se llevaron a cabo dos veces por semana con una duración de dos horas como máximo y una hora y media como mínimo. Toda la ejecución del programa estuvo orientada bajo el enfoque constructivista, aplicando la metodología participativa para cimentar nuevos conocimientos a través de las experiencias y opiniones de cada uno/a de los/as participantes del programa de HPV, al inicio de cada sesión se retroalimentaron los conocimientos adquiridos en sesiones anteriores, así como también al finalizar cada jornada se reflexionó sobre los aprendizajes obtenidos.

Después de aplicado el programa se realizó una prueba de salida que permitió conocer el impacto del mismo y los cambios producidos en los alumnos/as de 8° E; esto facilitó el enriquecimiento del programa y de ésta manera se logró validarlo y convertirlo en una herramienta para la enseñanza de habilidades para la vida en adolescentes.

Posteriormente se realizó el análisis e interpretación de resultados correspondiente a la comparación entre la prueba de entrada con la de salida. Con base a los resultados

obtenidos se enriqueció el programa para llenar los vacíos que éste tenía, se elaboraron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

Finalmente se elaboró la memoria final y se solicitó fecha para exponer los resultados de la investigación.

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

A continuación se exponen los resultados cuantitativos de la ejecución del programa psicoeducativo para la promoción del desarrollo de habilidades para la vida (HPV) “Escoge el camino correcto”, dirigido a alumnos/as de 8° grado, sección “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez.

Metodológicamente al inicio del programa, se aplicó una prueba de entrada a los/as alumnos/as participantes, con el propósito de indagar el estado inicial de las HPV en ellos/as; al finalizar el programa se aplicó una prueba de salida para conocer el impacto de éste en el fortalecimiento de estas competencias y que a la vez permita enriquecer el programa a partir de la experiencia psicoeducativa que se tuvo con el grupo de participantes.

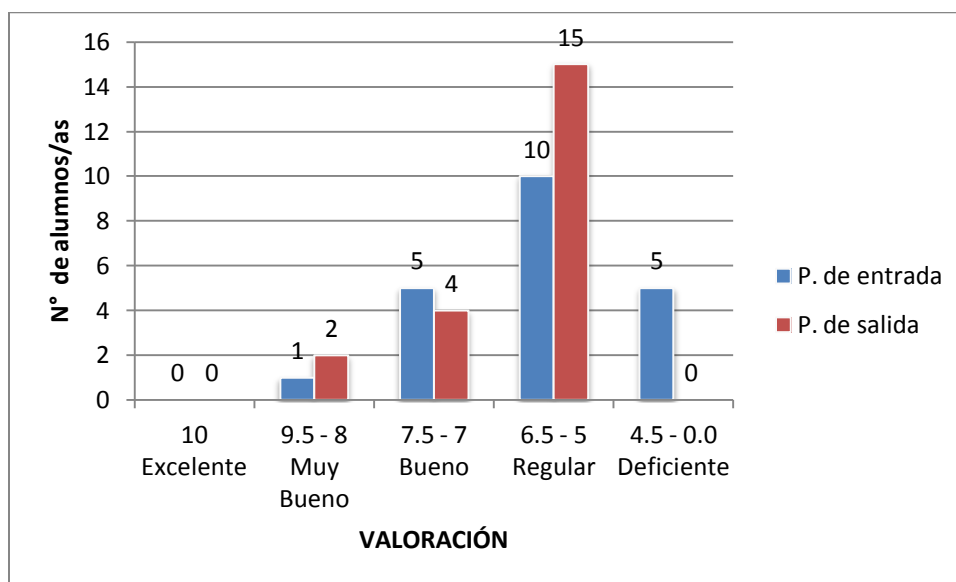
A continuación se presenta la tabulación de los resultados de la prueba de entrada y de salida. Para finalizar se presenta un análisis cualitativo y las respectivas conclusiones y recomendaciones.

**GRAFICOS COMPARATIVOS.
PRUEBA DE ENTRADA – PRUEBA DE SALIDA.**

Los siguientes gráficos representan una comparación por habilidad de el número de alumnos/as según la valoración que obtuvieron entre la prueba de entrada con la prueba de salida.

Gráfico 1: Ítems del 1 al 10. Comunicación asertiva.

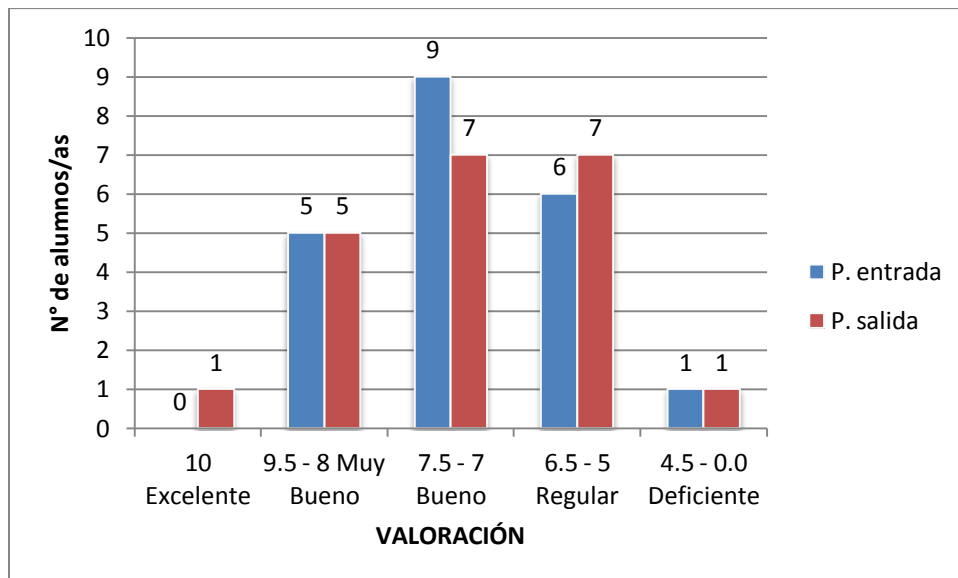
COMUNICACIÓN ASERTIVA		
Valoración	P. entrada	P. salida
	Número de alumnos/as	
10 Excelente	0	0
9.5 - 8 Muy Bueno	1	2
7.5 - 7 Bueno	5	4
6.5 - 5 Regular	10	15
4.5 - 0.0 Deficiente	5	0



En la habilidad de comunicación asertiva, la población en su mayoría se encuentra con una valoración “regular”, en lo que respecta a la prueba de entrada. Se observó un resultado positivo en los datos de la prueba de salida, ya que 5 alumnos/as pasaron de “deficiente” a “regular”. Un dato relevante es que en la prueba de salida desapareció la valoración “deficiente”, mientras hubo un aumento de 1 alumno/a hacia la valoración “muy bueno”. No hay alumnos/as con valoración “excelente”.

Gráfico 2: Ítems del 11 al 20. Empatía y relaciones interpersonales.

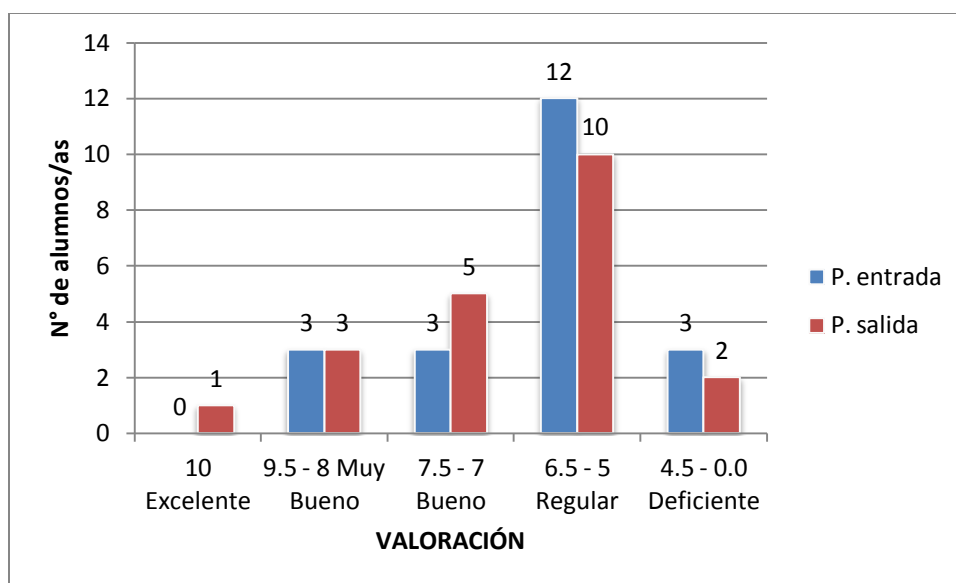
EMPATÍA Y RR. II.		
Valoración	P. entrada	P. salida
	Número de alumnos/as	
10 Excelente	0	1
9.5 - 8 Muy Bueno	5	5
7.5 - 7 Bueno	9	7
6.5 - 5 Regular	6	7
4.5 - 0.0 Deficiente	1	1



En las habilidades empatía y relaciones interpersonales de la prueba de entrada, la mayoría de alumnos/as posee una valoración de “bueno”. La prueba de salida refleja que la valoración “deficiente” se mantuvo, “regular” aumentó con 1 alumno/a, “bueno” disminuyó con 2 alumnos/as, “muy bueno” se mantuvo, observando también que existe 1 alumno/a con valoración “excelente”, lo que lo califica con dichas habilidades fortalecidas.

Gráfico 3: Ítems del 21 al 30. Pensamiento crítico.

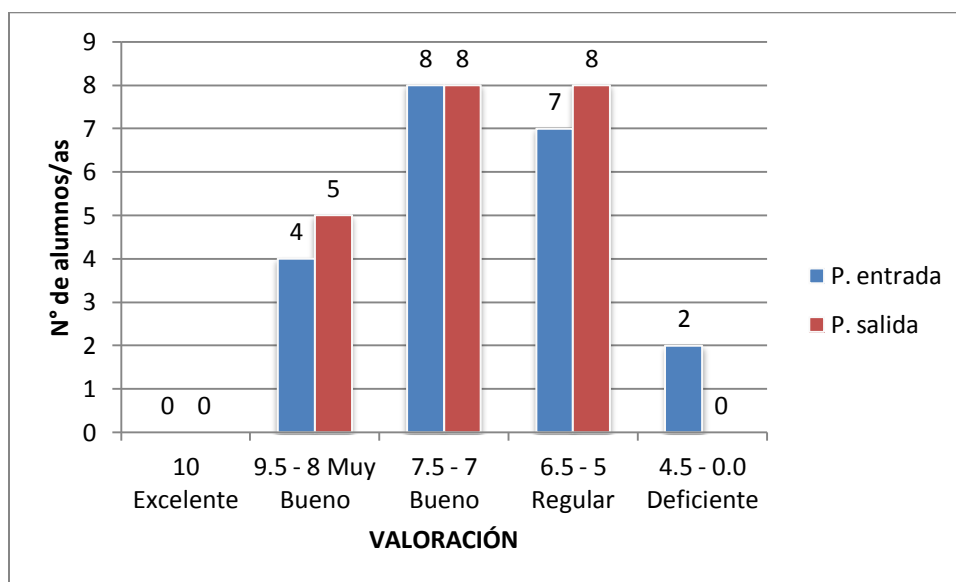
PENSAMIENTO CRÍTICO		
Valoración	P. entrada	P. salida
	Número de alumnos/as	
10 Excelente	0	1
9.5 - 8 Muy Bueno	3	3
7.5 - 7 Bueno	3	5
6.5 - 5 Regular	12	10
4.5 - 0.0 Deficiente	3	2



En la habilidad de pensamiento crítico, los/as alumnos/as en su mayoría poseen una valoración “regular” en ambas pruebas. En cuanto a la prueba de salida la valoración “deficiente” disminuyó con 1 alumno/a, “bueno” aumentó con 2 alumnos/as, “muy bueno” se mantuvo, además existe un/a alumno/a con valoración “excelente”.

Gráfico 4: Ítems del 31 al 40. Toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos.

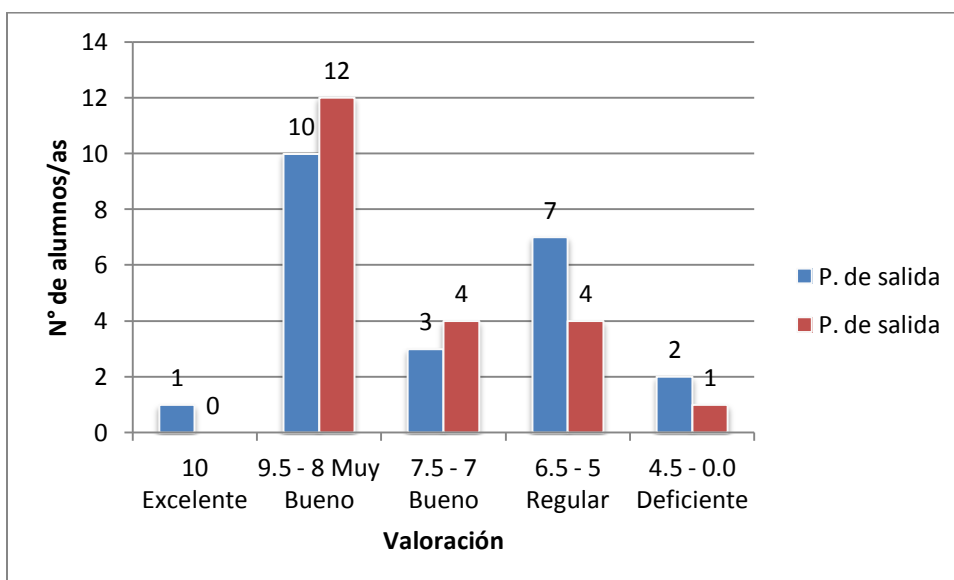
TOMA DE DECISIONES Y MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS		
Valoración	P. entrada	P. salida
	Número de alumnos/as	
10 Excelente	0	0
9.5 - 8 Muy Bueno	4	5
7.5 - 7 Bueno	8	8
6.5 - 5 Regular	7	8
4.5 - 0.0 Deficiente	2	0



En las habilidades de toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos, la mayoría de los/as alumnos/as poseen una valoración de “bueno” en ambas pruebas. En la prueba de salida las valoraciones de “muy bueno” y “regular” aumentaron con 1 alumno/a cada una, y ningún alumno/a obtuvo una valoración “deficiente” en la prueba de salida. No hay alumnos/as con valoración “excelente”.

Gráfico 5: Ítems del 41 al 50. Autoconocimiento.

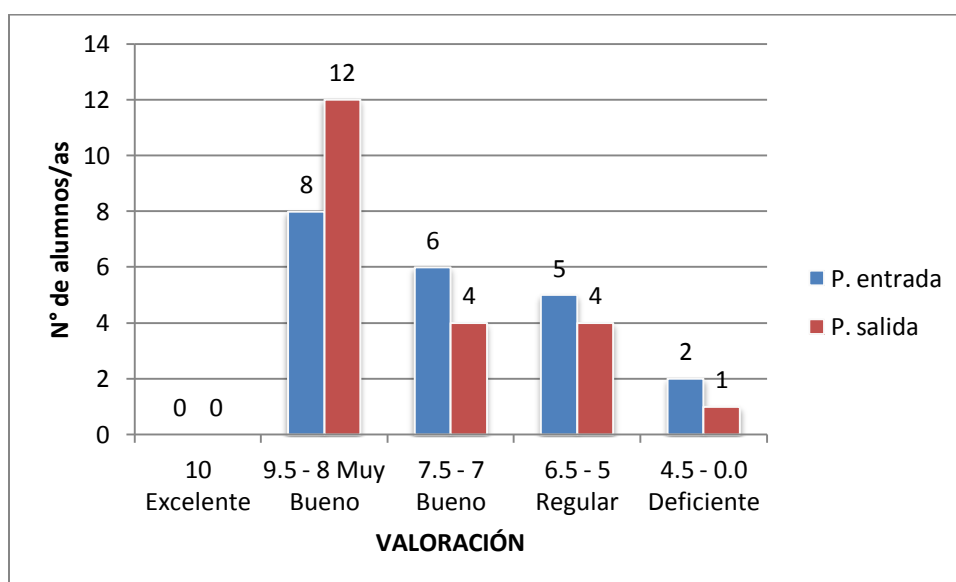
AUTOCONOCIMIENTO		
Valoración	P. entrada	P. salida
	Número de alumnos/as	
10 Excelente	1	0
9.5 - 8 Muy Bueno	10	12
7.5 - 7 Bueno	3	4
6.5 - 5 Regular	7	4
4.5 - 0.0 Deficiente	2	1



En la habilidad de autoconocimiento, la mayoría de los/as adolescentes poseen una valoración de “muy bueno” en ambas pruebas, con la única diferencia que en la prueba de salida existen 2 alumnos/as más con dicha valoración. En la prueba de salida ningún/a alumno/a obtuvo valoración “excelente”, “bueno” aumentó con 1 alumno/a, “regular” disminuyó con 3 alumnos/as y deficiente disminuyó con 1 alumno/a.

Gráfico 6: Ítems del 51 al 60. Pensamiento creativo.

PENSAMIENTO CREATIVO		
Valoración	P. entrada	P. salida
	Número de alumnos/as	
10 Excelente	0	0
9.5 - 8 Muy Bueno	8	12
7.5 - 7 Bueno	6	4
6.5 - 5 Regular	5	4
4.5 - 0.0 Deficiente	2	1



En el pensamiento creativo la mayoría de alumnos/as posee una valoración de “muy bueno” en ambas pruebas, evidenciándose un incremento de 4 alumnos/as en la prueba de salida. En la prueba de salida disminuyeron la valoración “deficiente” con 1 alumno/a, “regular” con 1 alumno/a y “bueno” con 2 alumnos/as. No hay alumnos/as con valoración “excelente”.

PUNTAJES GLOBALES POR PRUEBA Y POR SUJETO.

El siguiente cuadro representa los puntajes globales por prueba y por sujeto, la valoración asignada por puntaje y los totales globales de ambas pruebas.

Valoración por puntaje:

B = Puntaje bajo: 0 – 15 (Déficit de HPV)

M = Puntaje medio: 16 – 44 (HPV en desarrollo)

A = Puntaje alto: 45 – 60 (HPV fortalecidas)

N° de sujeto	PUNTAJE POR PRUEBA					
	Prueba de entrada			Prueba de salida		
	B	M	A	B	M	A
1		40			44.5	
2		34.5			41.5	
3		37			37.5	
4			47.5			46
5		33			30	
6		39			44.5	
7		44.5				46.5
8		39			40.5	
9		40			36	
10		37.5			45	
11		39.5			41.5	
12		41.5				46
13		42.5			40	
14		36				45.5
15		42				47.5
16			47		43	
17			48.5			52.5
18		40			42.5	
19		44			37	
20		22			29.5	
21			48.5			46.5
Total		652	191.5		553	330.5
Total global de pruebas		843.5			883.5	

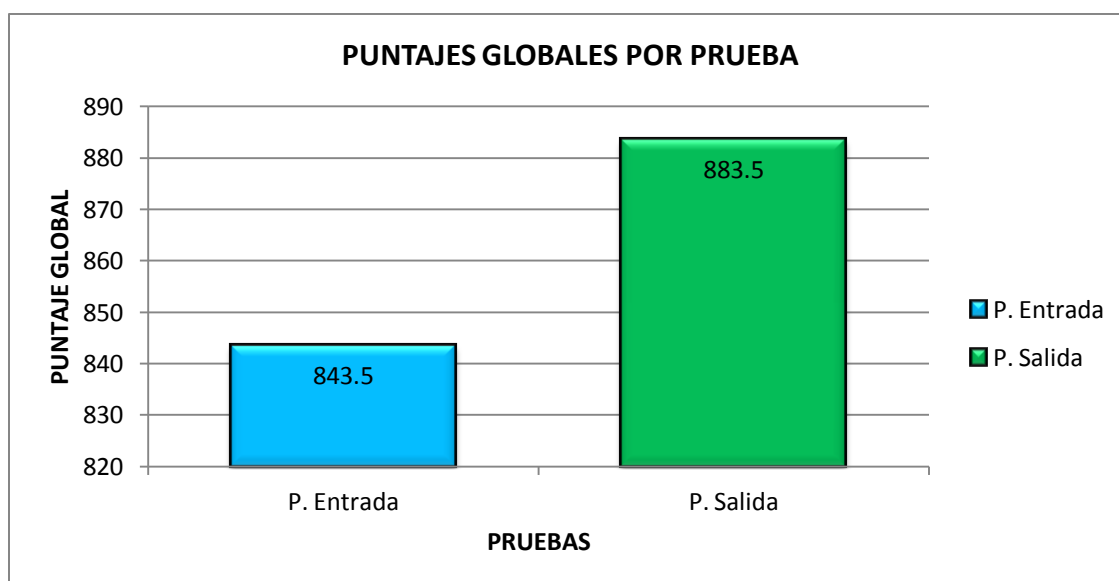
En la **prueba de entrada**, 17 alumnos/as (80.95 %) obtuvieron un puntaje global en nivel medio, lo que representaba HPV en desarrollo, además 4 alumnos/as (19.05 %) obtuvieron un puntaje alto, lo cual significa HPV fortalecidas. En la **prueba de salida**, 14 alumnos/as (66.7 %) obtuvieron un puntaje global en nivel medio (HPV en desarrollo) y 7 alumnos/as (33.3%) un puntaje global en nivel alto. Tal resultado indica que después de aplicado el programa de promoción del desarrollo de habilidades para la vida, un mayor número de alumnos/as logró fortalecer las HPV.

PUNTAJES GLOBALES POR PRUEBA

Después de la aplicación de prueba de entrada y de salida se obtuvieron los siguientes resultados: puntaje global en la prueba de entrada de 843.5; y puntaje global en la prueba de salida de 883.5.

La diferencia es de 40 puntos más en la prueba de salida, lo que representa un incremento del 4.74% en el nivel de las HPV en relación al estado inicial de éstas competencias en los/as participantes, lo cual significa que aunque el incremento fue poco, sí se obtuvo un impacto positivo en los/as adolescentes del Centro Escolar Amalia Vda. de Menéndez en el área de habilidades para la vida.

PUNTAJES GLOBALES POR PRUEBA		Incremento	%
P. Entrada	P. Salida	40 puntos	4.74
843.5	883.5		



2. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

El programa denominado “Elige el camino correcto” fue diseñado e implementado con el objetivo de promover el desarrollo de las habilidades para la vida en los/as alumnos/as de 8° “E” del Centro Escolar Amalia Vda. de Menéndez, del municipio de Mejicanos, y con ello contribuir a la formación personal y práctica de valores en los/as adolescentes, a enfrentarse de manera proactiva a los desafíos de la vida y prevenir en cierta medida la violencia delincuencial juvenil evitando que los/as jóvenes encuentren en ello una alternativa de supervivencia, desarrollando acciones anticipatorias con el fin de promocionar el bienestar de los mismos/as, así como también se ha implementado este tipo de programas en otros países de Latinoamérica con el propósito de hacer transformaciones en sus conocimientos y capacitarlos/as para formar competencias en aspectos fundamentales de su desarrollo.

La metodología participativa utilizada en el programa de HPV ayudó a que los/as participantes fueran agentes activos en la construcción de su aprendizaje, generando un proceso lúdico y creativo de reflexión por lo que las actividades llevadas a cabo fueron bien aceptadas, porque despertaron inquietudes relacionadas con el desarrollo y superación personal, la mayoría de los/as alumnos/as manifestó que querían mejorar sus notas y estar mejor preparados/as para hablar en público durante las exposiciones. A través de las actividades también visualizaron un proyecto de vida, como en el caso de dos alumnos que al hablar sobre la toma de decisiones manifestaron que para lograr sus propósitos se estaban esforzando para obtener mejores notas en la escuela, que perseverarían para estudiar una carrera universitaria y obtener así un empleo para luego formar y apoyar a su propia familia; también apostaron por la práctica de valores y tomaron conciencia de las causas y consecuencias de sus decisiones. Esto confirma los beneficios de los programas para fomentar el desarrollo de las HPV, demostrando que por medio de ellos se puede conseguir mejor salud mental, desarrollo de habilidades sociales, incremento de la autoimagen positiva y aumento del éxito académico en los/as adolescentes. Es por eso que la mayoría manifestó actitudes más positivas, como la mejora del comportamiento, sanas relaciones interpersonales entre iguales y con los mayores, respeto y responsabilidad ante las actividades personales, familiares y académicas, esto se ratificó a través de las observaciones del docente orientador y del grupo facilitador.

Después de aplicado el programa los/as jóvenes desarrollaron y optimizaron ciertas habilidades más que otras, como el autoconocimiento, pensamiento creativo, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, y comunicación asertiva, debido a que son las habilidades que tienen mayor prioridad en su desarrollo, y así como lo plantea Jean Piaget, los/as adolescentes a través de experimentación y estimulación son capaces de tomar un rol activo en su desarrollo, asimilan los nuevos conocimientos y los convierten en oportunidades para obtener un nuevo aprendizaje.

Cada una de las HPV se fortaleció de diferente manera, en relación a la comunicación asertiva al principio se notó que muchos/as de los/as adolescentes desconocían el término “asertividad” y no poseían formas adecuadas de comunicarse, al explicarles los tipos de comunicación y las alternativas de comunicación efectiva se logró motivarlos para llevarla a la práctica. Se pudo evidenciar cuando uno de los participantes comentó durante la sesión que las actividades correspondientes a esta área le fueron de mucha ayuda al momento de expresar sus ideas y sobre todo para poder entablar conversaciones armoniosas con sus compañeros/as.

En cuanto a la empatía y relaciones interpersonales, se observó también que desconocían el término “empatía”; al inicio manifestaban que sus relaciones interpersonales en ocasiones no eran saludables en la escuela ni en el hogar, después de realizar las actividades correspondientes a la temática lograron conocer formas de mantener relaciones interpersonales saludables a través de la puesta en práctica de valores como el respeto, la honestidad y la asertividad. Como en el caso de un grupo de alumnas que mejoraron sus relaciones con sus otras compañeras, ya que lograron expresarse de forma asertiva entre ellas y a partir de ello disminuyó el bloqueo que se tenía. Además, en cierta ocasión una alumna comentó que al comenzar a practicar la empatía con sus compañeros/as le permitió comprenderlos/as mejor y mantener buenas relaciones interpersonales con ellos/as.

Lo que respecta al pensamiento crítico también tuvo resultados positivos, ya que la mayoría de los/as alumnos/as aprendieron a utilizar la razón y la inteligencia de forma que les permitió llegar a conclusiones propias, tomar buenas decisiones y tener una postura libre y abierta de sus ideas, siempre y cuando se respete a los/as demás, promoviendo de ésta manera el uso de las inteligencias múltiples, planteadas por Howard Gardner, ya que los jóvenes se mostraron orientados a elegir las mejores opciones para resolver dificultades y comprender cuál es la mejor.

La toma de decisiones y el manejo de problemas y conflictos fue un tema muy interesante para los/as jóvenes porque despertó su interés y se generaron discusiones con respecto a temas que en la actualidad afectan a la juventud y a ellos/as mismos/as, como lo son la sana convivencia con los padres de familia, las drogas, las relaciones de pareja, el embarazo precoz y el aborto, los/as alumnos/as fueron capaces de reflexionar sobre las decisiones que se toman ante dichas temáticas y sus consecuencias tanto positivas como negativas para sí mismos/as y para los/as demás, así como también las cuestiones que estaban o no bajo su control personal.

El tema de autoconocimiento ayudó a que los/as jóvenes pudiesen conocer cuatro áreas importantes de su vida (física, mental, socio emocional y espiritual), se logró reflexionar e identificar el valor que se le asigna a cada área y se realizaron actividades para fortalecerlas. En cuanto al área física, un grupo de tres alumnos manifestó que comenzaron juntos una rutina de ejercicio durante la semana y tuvieron un cambio en su alimentación, siendo ésta más saludable.

Con relación al pensamiento creativo, los/as jóvenes aprendieron a no limitarse al momento de pensar en alternativas de solución de un problema o dificultad, sino a pensar en nuevas opciones, a ser originales, flexibles y a reformular sus propias ideas para obtener efectos positivos. En tal sentido, una alumna manifestó que con las técnicas del pensamiento creativo aprendió a llevar esto a su vida diaria, ser más espontánea y ver la realidad desde diferentes puntos de vista.

Los resultados demuestran que se logró promover el desarrollo de las HPV, si bien es cierto en algunos/as jóvenes el aprendizaje fue poco, pero en otros/as el aprendizaje fue significativo porque lo demostraron con su conducta y lo reflejan los resultados de la prueba de salida, tal es el caso de un alumno que al principio del programa tenía faltas de respeto hacia sus maestros, contradiciéndolos al momento de que le daban una indicación y negándose a llevarla a cabo, pero a medida se fue avanzando en las sesiones reflexionó sobre su conducta inadecuada y se vieron cambios progresivos en el comportamiento respetuoso del mismo hacia sus maestros/as.

Los/as alumnos/as de 8° grado “E” del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez” y todos/as los/as jóvenes de nuestra sociedad, están enfrentándose a una realidad muy difícil para sus condiciones de vida, donde se han perdido los valores, se promueve la competencia, la individualidad, la violencia y la agresividad entre las personas para

cumplir sus objetivos y fácilmente se pierde de vista un proyecto de vida, pero aun así existen personas que tratan de hacer la diferencia promoviendo el desarrollo y la práctica de estas habilidades que permiten a los seres humanos enfrentarse a la vida de manera eficaz y superar sus dificultades, es por eso de suma importancia no dejar de lado la promoción y el fortalecimiento de dichas habilidades. Y según el psicólogo René Diekstra, hablando de la perspectiva psicológica, sostiene que un joven que conoce y sabe gestionar sus emociones, tendrá mejores resultados académicos y estará más preparado para el mundo laboral, sus relaciones con los demás y tendrá una mejor salud mental y física.

Se considera que los/as jóvenes participantes no solo serán simples receptores de la información, sino que podrán fortalecer dichas habilidades, aplicarlas a su vida, así como también compartir estos conocimientos con las nuevas generaciones, ante esto surge la necesidad de contar con personas expertas en la temática que apoyen a la juventud con la orientación y asesoría adecuadas para reproducir estos conocimientos y seguir impartiendo este tipo de programas que traen beneficios para todos/as.

A través del desarrollo del programa también se presentaron algunos factores que limitaron a los/as adolescentes la práctica de ciertos elementos relacionados con las HPV, estos factores son: la influencia familiar, debido a que en los hogares de algunos participantes existe maltrato, violencia intrafamiliar, irrespeto, separación de los padres, poca comunicación, entre otros. Otro factor es la influencia entre iguales, porque los/as jóvenes ceden fácilmente a la presión de sus pares ante la toma de ciertas decisiones con consecuencias negativas, por el hecho de ser aceptados en un grupo o simplemente por estar a la moda, tal es el caso de cuatro alumnas que no asistían a las sesiones porque dos de ellas, las cuales eran líderes las influenciaban para no participar en las actividades psicoeducativas, ya que permanecían fuera del salón con un grupo de amigas de otra sección, a medida avanzó el programa se conversó con estas alumnas y se logró reintegrar a dos de ellas a las sesiones.

También se observó otro factor como es la falta de disciplina dentro del centro educativo, por el hecho de que tanto maestros/as como alumnos/as no respetan el reglamento interno, y además no hay buena comunicación ni apoyo de maestros hacia los/as estudiantes, como es el caso de que los/as alumnos/as no pueden hablar sobre temas de sexualidad o de vinculación a pandillas con sus maestros/as porque posteriormente son

etiquetados por los/as mismos/as, y según Eduard Punset éstas dificultades que se dan dentro del centro escolar son consecuencia del un sistema de enseñanza que no ha logrado introducir en las aulas el aprendizaje social y emocional, específicamente las habilidades para la vida. Y por último, pero no menos importante, se considera que el tiempo de duración de un programa de habilidades para la vida debe ser amplio para que los alumnos/as puedan interiorizar y llevar a la práctica los conocimientos adquiridos y obtener así un aprendizaje más significativo; en este sentido, las habilidades para la vida deberían formar parte del currículo educativo como un eje transversal.

Por otra parte, debido a que las actividades ejecutadas fueron seleccionadas para el mejoramiento y fortalecimiento de las habilidades para la vida, se realizaron algunas modificaciones que enriquecieron la aplicación del programa y que no estaban contempladas al principio, pero por la flexibilidad del mismo se llevaron a cabo con el fin de provocar cambios positivos en los/as participantes. Estas modificaciones fueron:

- **Trabajo personalizado con grupos reducidos:** El cambio surgió debido a que al inicio se presentaron algunas dificultades por la falta de atención y participación, para ello se decidió dividir a la sección en tres grupos de siete, cada facilitador dirigió un grupo rotándose cada sesión. Esto ayudó a mantener la atención y participación por parte de todos/as los/as alumnos/as. Con la única diferencia que al efectuar actividades de reflexión o discusión se realizaba con todos/as los/as alumnos/as.

- **Ampliación en el desarrollo de las actividades que correspondían al área de toma de decisiones:** Las actividades planificadas se desarrollaron con normalidad, pero se presentaron inquietudes con respecto a los temas de sana convivencia con los padres de familia, drogas, relaciones de pareja, embarazo precoz y aborto, esto despertó interés en los/as participantes y se decidió realizar actividades para reflexionar y concientizar sobre éstas temáticas, ya que los/as jóvenes están expuestos a múltiples influencias ante la toma de decisiones y se necesita fortalecer dicha habilidad. Además se incluyó en esta parte el tema “Proyecto de Vida” porque los/as participantes se encuentran en una edad de transición en la que deben aprender a proyectarse a futuro, identificarse y conocerse a sí mismos/as para descubrir todas aquellas fortalezas, oportunidades, aptitudes y competencias que les permitan superarse.

- **Implementación de sesiones correspondientes al auto cuidado:** Se consideró necesario incluir al programa, dentro de la habilidad de autoconocimiento, actividades para promover el auto cuidado, debido a que se observaron ciertas descuidos en relación a la salud física y mental de los/as adolescentes.

VI. CONCLUSIONES

Se diseñó un programa de HPV que promovió el desarrollo de las competencias cognitivas, afectivas y conductuales y contribuyó a minimizar las necesidades detectadas en el diagnóstico con el fin de que los/as alumnos/as enfrentaran los retos de la vida diaria de manera proactiva.

A través de la investigación se identificaron diez principales competencias, destrezas y aptitudes que son las habilidades para la vida, éstas se dividen en tres áreas: el área cognitiva, que incluye el autoconocimiento, la toma de decisiones, el manejo de problemas y conflictos, el pensamiento creativo y el pensamiento crítico; el área afectiva con manejo de emociones y sentimientos y manejo de tensiones y estrés; y el área conductual que incluye empatía, comunicación asertiva y relaciones interpersonales.

El programa de habilidades para la vida (HPV), ayudó a los/as alumnos/as del 8º “E” del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez” a fortalecer las habilidades que poseían, a desarrollar y estimular nuevas competencias, lo cual les permitió adquirir una mejor perspectiva de su futuro, mantener ciertas competencias, destrezas y aptitudes y ser personas más responsables.

Con la aplicación de la prueba de entrada se encontró que entre las habilidades menos fortalecidas estaban las relaciones interpersonales, empatía, comunicación asertiva, manejo de tensiones y estrés y toma de decisiones, habilidades que son muy necesarias para desenvolverse apropiadamente en todos los aspectos de la vida. Los resultados finales indican un impacto positivo en ciertas habilidades más que en otras, debido a que son a las que dan mayor prioridad y de las que mejores beneficios obtienen los/as adolescentes al practicarlas. Las habilidades más fortalecidas fueron: comunicación asertiva, toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos, autoconocimiento y pensamiento crítico, en éstas aumentaron las valoraciones positivas y disminuyeron las negativas en la prueba de salida, coincidiendo con ciertos cambios actitudinales y la adquisición de competencias, destrezas y aptitudes que permitieron a los/as adolescentes mejorar su comportamiento, desarrollar y fortalecer las habilidades que les permiten enfrentarse mejor a los retos de la vida.

El programa tuvo ciertas modificaciones, ya que al realizar las actividades se identificó que haciendo cambios en la organización grupal se obtenían mejores resultados y un mayor aprendizaje, los cambios que se incorporaron fueron los siguientes: trabajo personalizado con grupos reducidos en todas las sesiones, y se amplió en el desarrollo de las actividades correspondientes al área de toma de decisiones y autoconocimiento.

El programa se enriqueció tomando en cuenta las dificultades que se presentaron después de su aplicación, fortaleciéndolo con la modificación de algunas temáticas que surgieron en la práctica con las necesidades de los mismos alumnos/as incluyendo nuevos temas como el proyecto de vida, sana convivencia con el grupo familiar, drogas, embarazo en la adolescencia, relaciones de pareja y el aborto, porque son tópicos que actualmente inquietan a la población joven de nuestro país y de los cuales no reciben información, ya sea porque no les educan al respecto o por falta de información y desinterés. Y en la habilidad de autoconocimiento se incluyó el tema de autocuidado con el fin de desarrollar actividades para promover la salud física y psicológica que permitiera a los/as participantes tener un cuerpo y una mente sana.

VII. RECOMENDACIONES

Al Ministerio de Educación

- Que promuevan programas de habilidades para la vida, durante el año escolar, para lograr un impacto significativo en la población beneficiada.
- Que las autoridades competentes incluyan la participación de alumnos/as, padres y madres de familia, docentes, psicólogo, subdirector y director de la institución para llevar a cabo un programa integral de habilidades para la vida, reforzando los diferentes contextos en el que los/as participantes pueden desarrollarlas y llevarlas a la práctica.
- Que el programa de habilidades para la vida sea aplicado por profesionales de la Psicología o estudiantes de Psicología en servicio social y proceso de grado.

Al Centro Escolar “Amalia Vda. De Menéndez”

- Que se dé continuidad al programa de habilidades para la vida y se aplique a todo tercer ciclo, ya que es la población que más necesita desarrollar éste tipo de competencias por la edad en que se encuentran.
- Que la psicóloga de la institución brinde apoyo y apertura a los/as alumnos/as para que éstos fortalezcan y practiquen las habilidades adquiridas a través del programa.
- Que sigan brindando apertura a estudiantes universitarios que deseen realizar prácticas psicológicas y busquen alianzas con la universidad de El Salvador para

beneficiar a la población estudiantil con programas de prevención de la violencia y promoción de la salud mental.

Al Departamento de Psicología de la Universidad de El Salvador:

- Que los asesores y coordinadores de procesos de grado, impulsen a los/as estudiantes a no sólo diseñar, sino también ejecutar programas con técnicas psicoeducativas que permitan promover la salud mental y que beneficien a la población joven de nuestro país.
- Que se oriente a los/as estudiantes de la licenciatura en psicología a impulsar programas de habilidades para la vida o dar continuidad al programa “Elige el Camino Correcto”, realizando las modificaciones que sean necesarias para aplicarlo con éxito según el tipo de participantes.

A futuros facilitadores/as:

- Que el programa de habilidades para la vida, se aplique a grupos reducidos para su mayor efectividad, debido a que las temáticas contienen técnicas vivenciales que requieren sean llevadas a cabo de manera más personalizada.
- Que se tome en cuenta las necesidades que surgen en la aplicación del programa con el fin de enriquecerlo, brindando flexibilidad y apertura al desarrollo de nuevas temáticas.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

- Bravo A. “Habilidades para la vida, una experiencia de Fe y Alegría en Colombia” Informe de Sistematización Colombia. Fe y Alegría, 2003.
- Choque L., Raúl. “Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en adolescentes escolares de Huancavelica”. Perú, 2009.
- Covey, Sean. “Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos. La mejor guía práctica para el éxito juvenil”. Franklin Covey Company, 2013.
- Deras Elías, Lucrecia Olivia. “Estudio de habilidades para la vida que poseen estudiantes de nuevo ingreso de la licenciatura en psicología de la Universidad de El Salvador”. San Salvador, Universidad de El Salvador. 2005.
- Guía para el facilitador, Programa Nacional de Servicio Social Juvenil, Instituto Nacional de la Juventud INJUVE.
- Habilidades para la vida, Programa Nacional de Servicio Social Juvenil, Instituto Nacional de la Juventud INJUVE.
- Hernández Sampieri, Roberto, “Fundamentos de metodología de la investigación” México McGrawHill, 2007.
- León Canizales, José Álvaro. “Desarrollo de Habilidades para la Vida en adolescentes de 12 a 16 años”, Santa Ana El Salvador: Universidad de El Salvador, 2009.
- Mantilla Castellanos, Leonardo. “Una propuesta educativa para la promoción del desarrollo humano y la prevención de problemas psicosociales. Fe y Alegría. Santa Fe de Bogotá, 2001.
- Melero, Juan Carlos. “Habilidades para la vida, un modelo para educar con sentido”. EDEX. Zaragoza, 2010.

- Wolf, Sonia. “Propuesta para la prevención de la violencia juvenil en El Salvador”. 1ª Edición, San Salvador, El Salvador. FESPAD Ediciones, 2007.
- “Habilidades en la comunicación familiar, guía sobre la asertividad, PDF. Herbert G. Lingren.
- “Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos, Ultimate Activity Guide, libro de trabajo personal”. Franklin Covey Company, 2012.

ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Diagnóstico situacional de necesidades en relación a las habilidades para la vida en alumnos/as de 8º grado “e”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, del municipio de Mejicanos.

Anexo 2: Encuesta dirigida a director, subdirectora y maestros/as.

Anexo 3: Cuestionario sobre habilidades para la vida dirigida a alumnos/as del 8º grado “E”.

ANEXO 4: Guía de entrevista a orientador de 8º grado “E”.

ANEXO 5: Valoración y validación de prueba de entrada y de salida “Cuestionario de habilidades para la vida”.

ANEXO 6: Habilidades Para la Vida que poseen los/as alumnos/as del 8º “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. De Menéndez”.

ANEXO 7: Habilidades Para la Vida que poseen los/as alumnos/as del 8º “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. De Menéndez”.

ANEXO 8: Programa Psicoeducativo para la Promoción de Habilidades para la Vida.

ANEXO 1: DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DE NECESIDADES EN RELACIÓN A LAS HABILIDADES PARA LA VIDA EN ALUMNOS/AS DE 8º GRADO “E”, DEL CENTRO ESCOLAR “AMALIA VDA. DE MENÉNDEZ”, DEL MUNICIPIO DE MEJICANOS.

1. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO PARA LA EXPLORACIÓN DE NECESIDADES.

Instrumentos de recolección de datos:

- a) **Encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a director, subdirectora y maestros/as de 8º grado “E” del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”:** con el objetivo de indagar sobre las necesidades que presentan los/as alumnos/as en relación a las habilidades para la vida. Es una encuesta elaborada con la escala de Likert, que consta de 12 ítems que incluyen diferentes destrezas y competencias de los/as alumnos/as. El/la encuestado/a debe marcar la opción que describa mejor al grupo de alumnos/as, teniendo las siguientes opciones: *casi nunca, algunas veces, a menudo o casi siempre.*

Para obtener los resultados de la misma, se realizó el vaciado de datos sumando las respuestas de cada ítem por categoría, al finalizar se suma cada categoría y se obtiene el total por respuesta, lo cual indica el nivel de habilidades para la vida que poseen los/as alumnos/as, desde la perspectiva de los/as maestros/as, director y subdirectora. Posteriormente se tabulan los datos ítem por ítem y se realiza una breve conclusión sobre cada uno.

- b) **Encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a una muestra de once alumnos/as de 8º grado “E”:** con el objetivo de conocer las necesidades que presentan los/as alumnos/as en relación a las habilidades para la vida. Es una encuesta elaborada con la escala de Likert que consta de 10 ítems relacionados con las 10 habilidades para la vida que propone la Organización Mundial para la Salud. El/la alumno/a encuestado/a debe marcar la opción que le describa mejor de acuerdo a su experiencia, teniendo las siguientes opciones: *mucho, poco o nada.*

Para obtener los resultados, se realizó el vaciado de datos sumando las respuestas de cada ítem por categoría, al finalizar se suma cada categoría y se

obtiene el total por respuesta, lo cual indica el nivel de habilidades para la vida que poseen los/as alumnos/as. Posteriormente se tabulan los datos ítem por ítem y se realiza una breve conclusión sobre cada uno.

- c) Entrevista al orientador del 8º grado “E”:** con el objetivo de conocer las necesidades que presentan los/as alumnos/as en relación a las habilidades para la vida. Entrevista enfocada en las destrezas y competencias que el orientador identifica en los/as alumnos/as, basada en las 10 habilidades para la vida que propone la Organización Mundial para la Salud.

Para obtener los resultados, se realizó un análisis cualitativo para conocer las habilidades que los/as alumnos/as poseen en mayor o menor medida, según la perspectiva del orientador.

2. RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

VACIADO DE DATOS

Encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a director, subdirectora y maestros/as que conviven con los/as alumnos/as de 8º grado “E” del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez.

Cuadro 1: Preguntas abiertas, encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a director, subdirectora y maestros/as.

Preguntas abiertas (Preguntas N°1 y N° 12)	RESPUESTAS		
	Aptitudes, Actitudes y destrezas	Capacitar a los/as alumnos/as	Aprendizaje que ayuda a desarrollarse
¿Qué entiende usted por habilidades para la vida?	5	2	2
¿Considera usted que los/as alumnos/as poseen habilidades cognitivas, emocionales y sociales adecuadas para enfrentarse a la vida?	Si	No	Algunos/as
	3	3	3

Cuadro 2: encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a director, subdirectora y maestros/as.

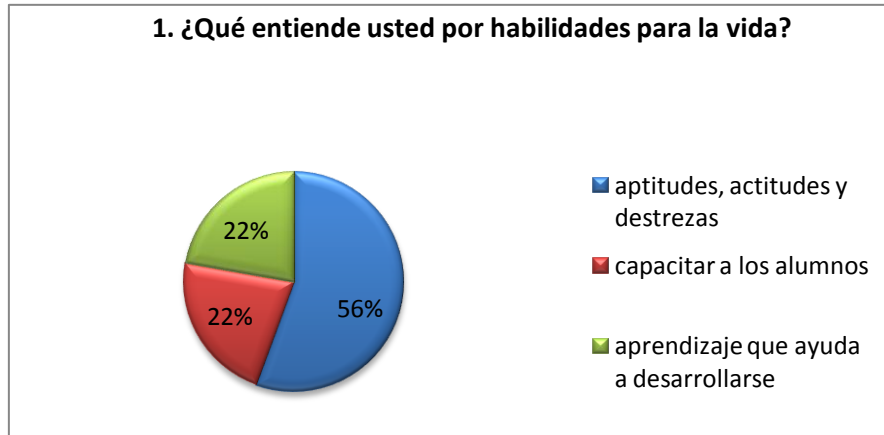
Preguntas cerradas (Preguntas N° 2 al N°11)	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Casi siempre
2. Los/as alumnos/as son flexibles para entablar nuevas amistades.	0	5	2	2
3. Los/as alumnos/as son capaces de mantener un clima favorable que les permita la confianza en sus relaciones interpersonales.	1	5	2	1
4. Los/as alumnos/as son personas tolerantes.	2	5	2	0
5. Los/as alumnos/as saben controlar y expresar sus emociones.	1	5	3	0

6. Los/as alumnos/as reconocen cuando cometen un error.	2	2	5	0	
7. Los/as alumnos/as enfrentan sus responsabilidades a pesar de lo que digan los demás.	1	6	2	0	
8. Los/as alumnos/as aceptan y ponen en práctica las sugerencias de los demás.	1	7	1	0	
9. Los/as alumnos/as tienen facilidad para hablar en público.	4	4	1	0	
10. Los/as alumnos/as se involucran con facilidad en actividades con compañeros/as del sexo.	2	1	3	3	
11. Los/as alumnos/as buscan el momento oportuno para decir lo que sienten a otras personas sin dañarlas.	5	4	0	0	
TOTAL DE RESPUESTAS	19	44	21	6	90
PORCENTAJES	21.1%	48.9%	23.3%	6.7%	100%
	70%		30%		100%

TABULACIÓN DE DATOS

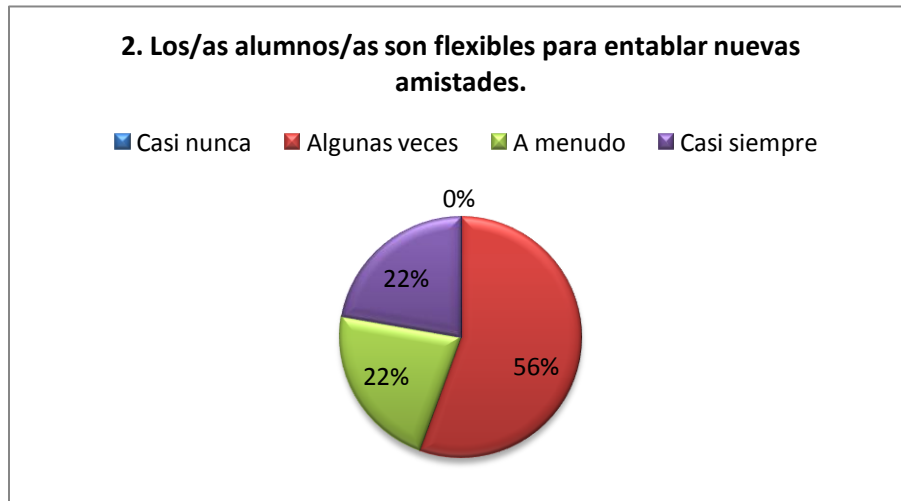
A) Encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a director, subdirectora y maestros/as de 8º grado “E” del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”.

GRAFICO 1



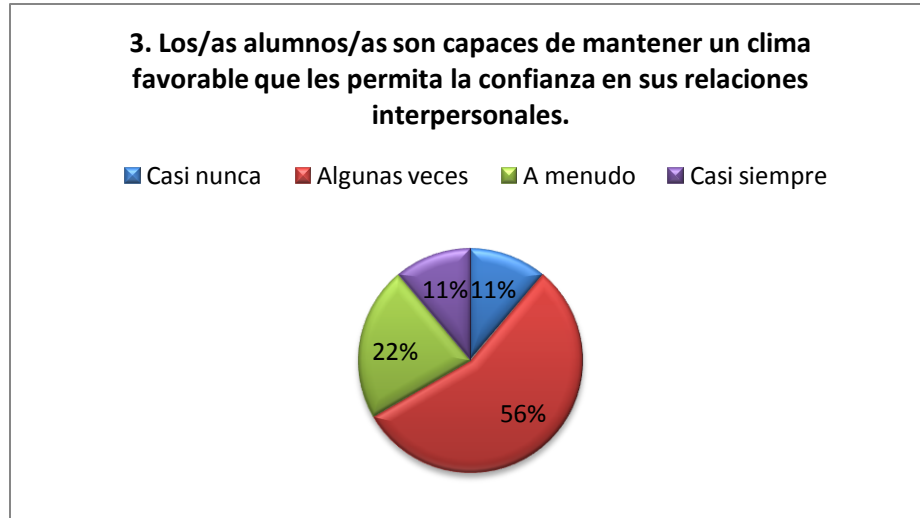
Descripción gráfico 1: Según el conocimiento de los maestros se interpreta como habilidades para la vida: un 56% como aptitudes, actitudes y destrezas, un 22% considera que es capacitar a los alumnos, mientras que un 22% manifiesta que es un aprendizaje que ayuda a desarrollarse en sus diferentes ámbitos de la vida. Los datos recabados indican que los maestros poseen pocos conocimientos relacionado con las habilidades para la vida.

GRAFICO 2



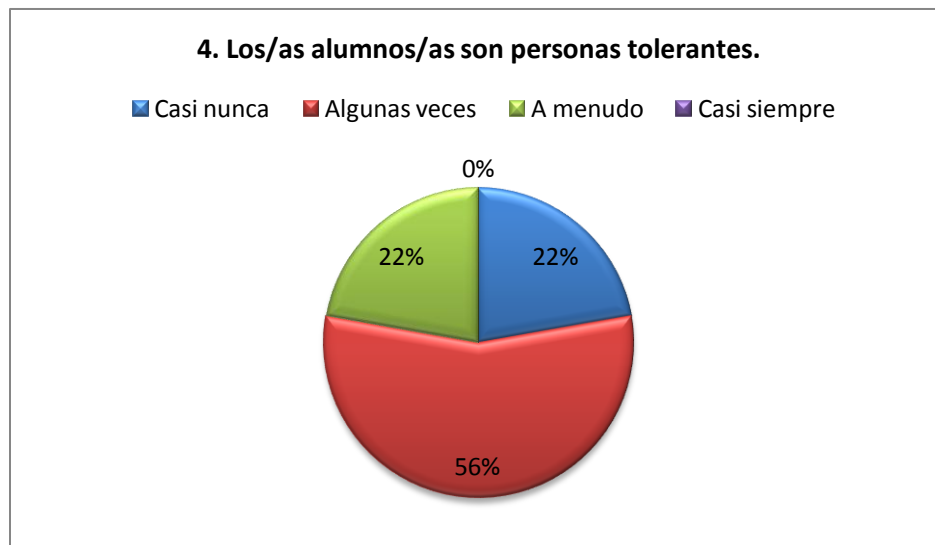
Descripción gráfico 2: El 56% de la población encuestada indicó que los/las alumnos/as algunas veces son flexibles para entablar nuevas amistades, mientras que un 22% refleja que lo hacen a menudo y el otro 22% manifiesta hacerlo casi siempre. Según el resultado el factor predominante es la poca flexibilidad que poseen los/as estudiantes a la hora de entablar nuevas relaciones de amistad.

GRAFICO 3



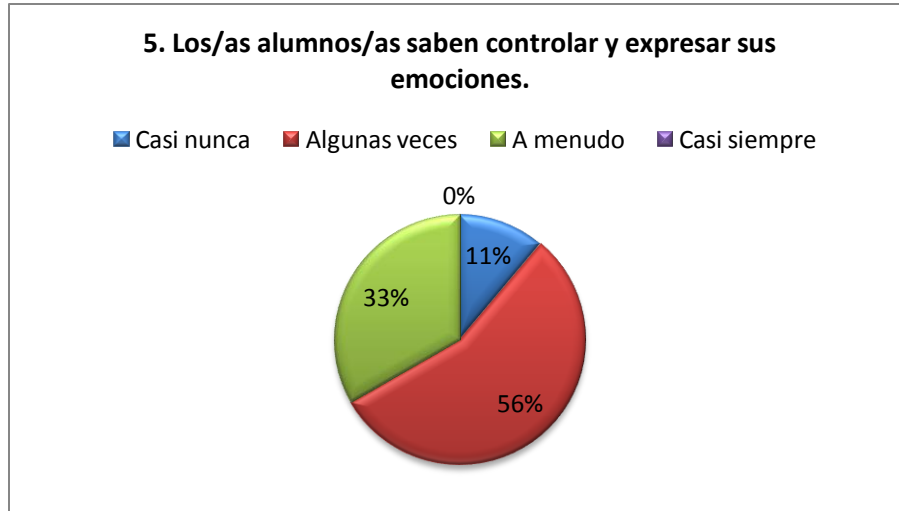
Descripción gráfico 3: Según los datos de la encuesta el 56% expresa que algunas veces los/as estudiantes mantienen un clima favorable y de confianza mientras que el 44% restante comparte que lo hacen a menudo y casi siempre. Los resultados obtenidos reflejan que los/as estudiantes poseen dificultades para relacionarse con las demás personas.

GRAFICO 4



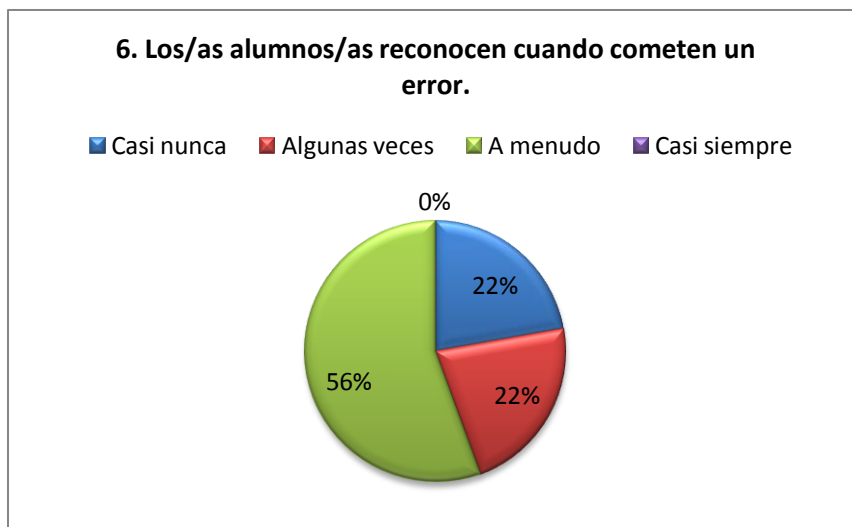
Descripción gráfico 4: Un 56% de la población encuestada indica que en algunas ocasiones los/as alumnos/as son tolerantes, un 22% de los maestros expresa que casi siempre lo son, otro 22% manifiesta que a menudo se demuestra tolerancia. Los datos arrojan que la población estudiantil presenta poca empatía hacia sus iguales.

GRAFICO 5



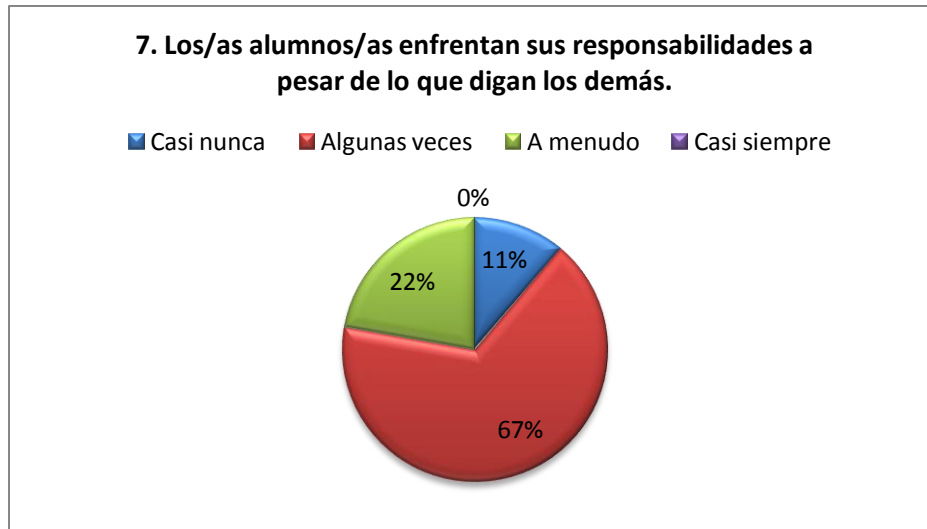
Descripción gráfico 5: El 56% de la población encuestada indica que los/as estudiantes algunas veces saben controlar y expresar sus emociones, mientras que un 33% manifiesta que lo hacen a menudo, un 11% casi nunca lo lleva acabo. Los datos muestran que los/as estudiantes poseen poca asertividad y bajo control de impulsos.

GRAFICO 6



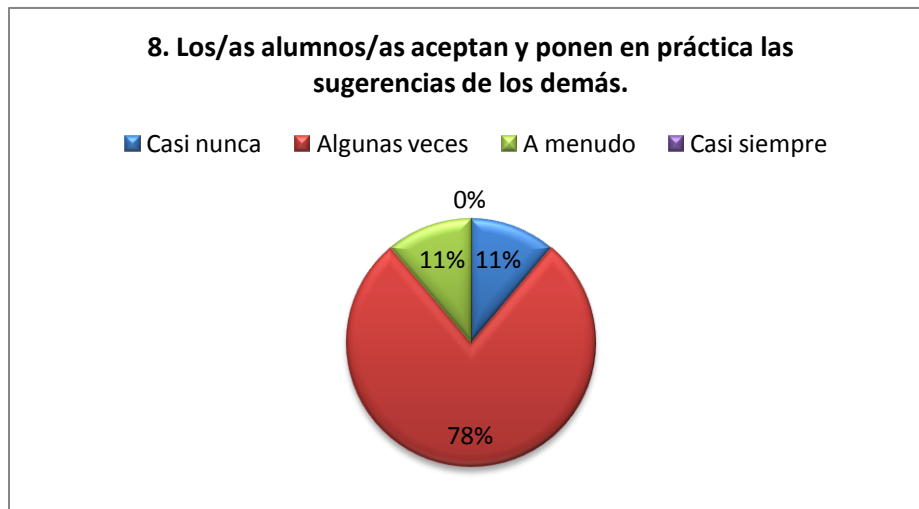
Descripción gráfico 6: Un 56% expresa que los alumnos reconocen cuando cometen un error, un 22% indica que algunas veces existe conciencia del error, mientras que otro 22% refleja que casi nunca reconocen sus errores. En la mayoría de ocasiones la población estudiantil tiende a reconocer sus errores; según esta información se pueden identificar algunos casos en los que los /as alumnos no son conscientes del error cometido.

GRAFICO 7



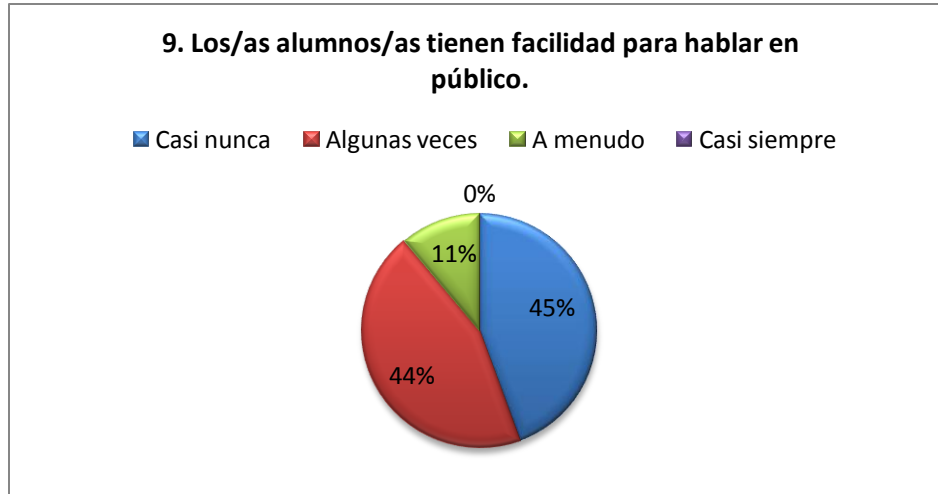
Descripción gráfico 7: Los datos arrojan que un 67% de la población encuestada manifiestan que algunas veces enfrentan responsabilidades a pesar de lo que digan los demás, a menudo un 22% lo hace, un 11% casi nunca las enfrenta. La mayoría de los/as estudiantes tienden a ser poco responsables independientemente de la opinión que los demás compañeros/as tengan de ellos/as.

GRAFICO 8



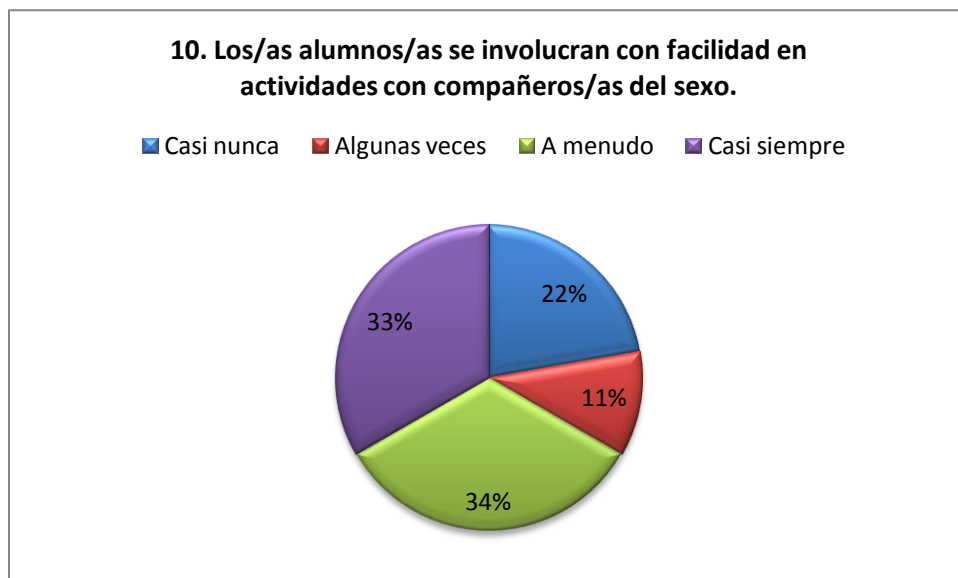
Descripción gráfico 8: Algunas veces un 78% de los/as alumnos/as ponen en práctica las sugerencias de los demás, un 11% lo hace a menudo; mientras que otro 11% casi nunca acepta sugerencias. Los datos indican que la mayoría de estudiantes no acepta sugerencias de los demás y si lo hacen no es muy frecuentemente.

GRAFICO 9



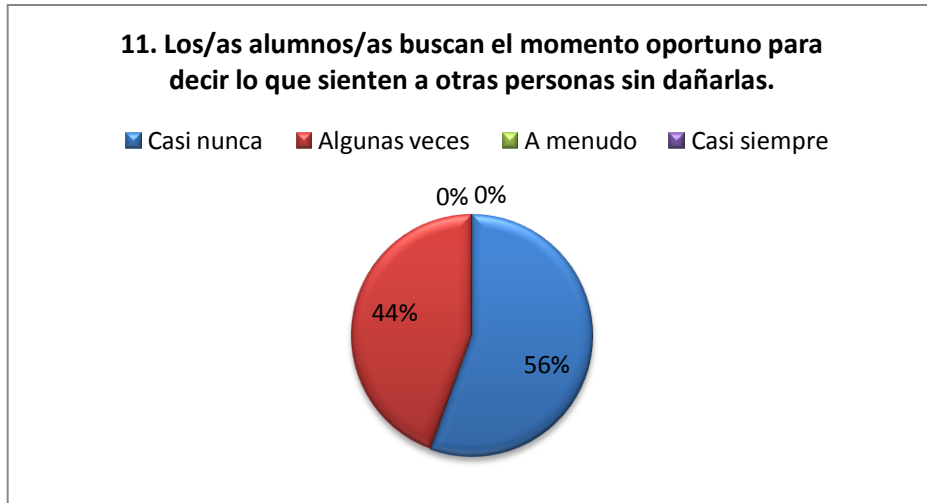
Descripción gráfico 9: Un 45% de los/as estudiantes casi nunca poseen facilidad de hablar en público, un 44% algunas veces lo lleva a cabo, mientras un 11% indica que a menudo expresan sus ideas en público con mucha facilidad. Los datos arrojados expresan que la población estudiantil posee dificultades para hablar en público lo cual afecta la interacción a través de la oratoria.

GRAFICO 10



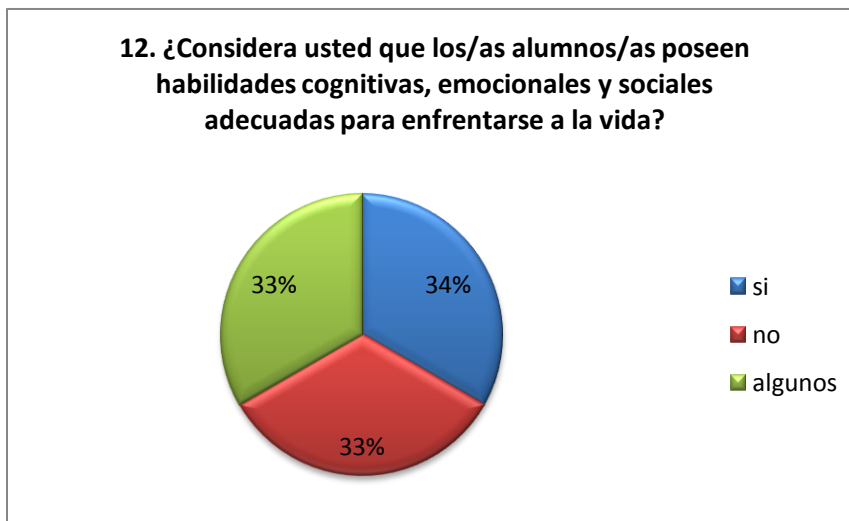
Descripción gráfico 10: Un 34% indica que a menudo se involucran con facilidad en actividades con compañeros/as del sexo opuesto, un 33% lo hace casi siempre, un 22% casi nunca se involucra con personas del mismo sexo, un 11% lo hace algunas veces. El resultado predominante indica que en ocasiones existe interacción con personas del sexo opuesto; cabe mencionar que una parte de la población estudiantil posee dificultad para llevar a cabo dicha acción.

GRAFICO 11



Descripción gráfico 11: Un 56% indica que los/as alumnos/as casi nunca buscan el momento oportuno para expresar sus sentimientos sin dañar a los demás; mientras que el 44% restante manifiestan en ocasiones buscar el momento oportuno. los resultados obtenidos arroja que la población estudiantil carecen de asertividad, al momento de expresar sus sentimientos a las demás personas.

GRAFICO 12:



Descripción gráfico 12: Un 34% de los encuestados expresan que si hay habilidades cognitivas, emocionales y sociales adecuadas por parte de los/as estudiantes para enfrentar la vida, un 33% manifiesta que algunos estudiantes las reflejan, mientras que otro 33% indica que no las poseen en lo absoluto. Nos damos cuenta que todas las categorías están casi en un mismo puntaje, lo cual refleja los diferentes punto de vista que los docentes tienen sobre la perspectiva del estudiantado.

Gráfico 13. Total de respuestas por categoría de la encuesta sobre habilidades para la vida, dirigida a director, subdirectora y maestros/as que conviven con los/as alumnos/as del 8º grado “E”.

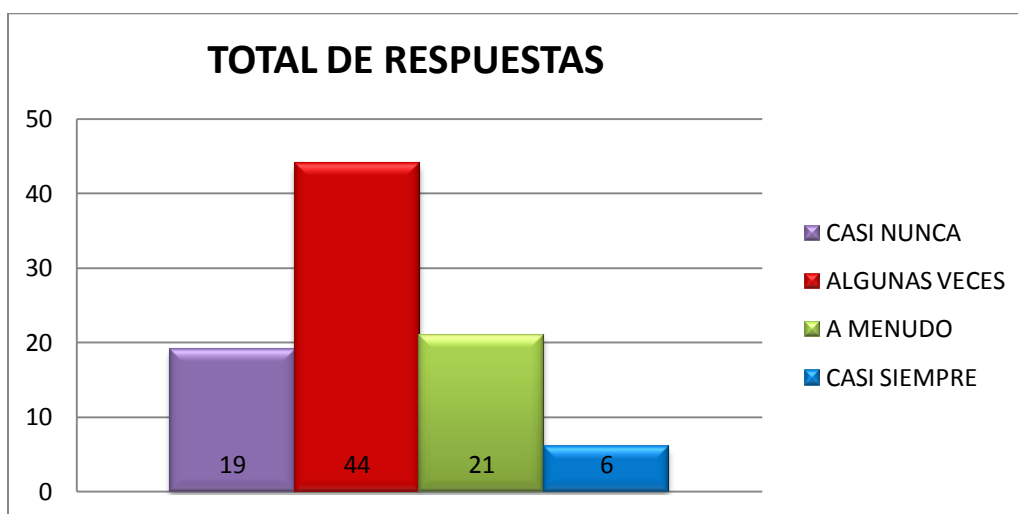
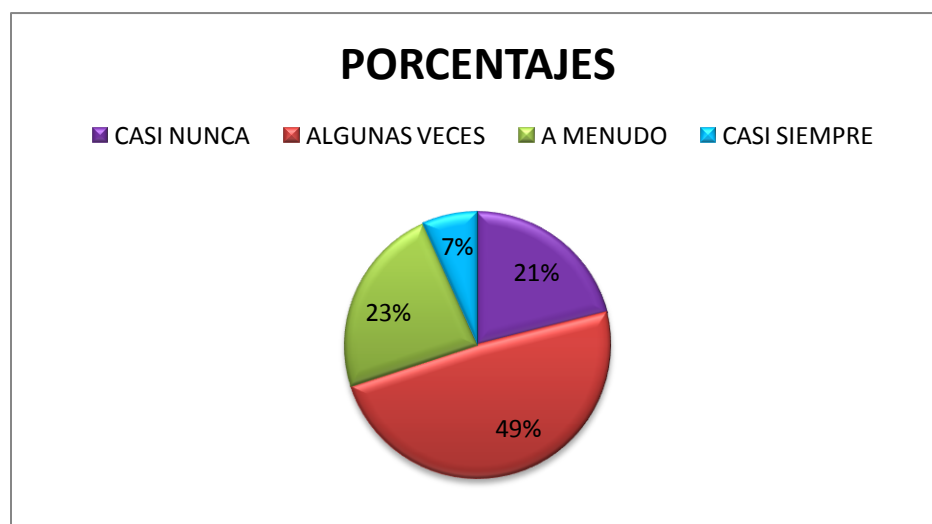
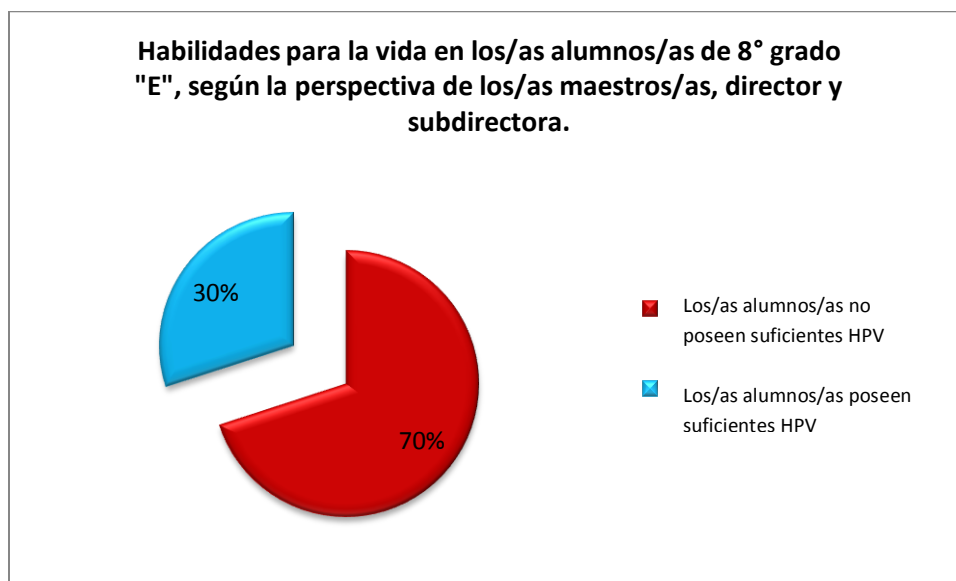


Gráfico 14. Porcentajes de respuestas por categoría: *casi nunca, algunas veces, a menudo, casi siempre.*



Descripción gráficos 13 y 14: de la encuesta aplicada, con respecto a las competencias que poseen los/as alumnos/as del 8º grado “E” en relación a las habilidades para la vida, se obtuvo un total de 44 respuestas “Algunas veces”, sumando el 49%; en segundo lugar se totalizaron 21 respuestas “A menudo”, con un 23%; en tercer lugar se obtuvo un total de 19 respuestas “Casi nunca” con 21%; finalmente se obtuvieron 6 respuestas “Casi siempre”, sumando un 7%.

Gráfico 15. Habilidades para la vida en los/as alumnos/as de 8° grado "E", según la perspectiva de los/as maestros/as, director y subdirectora.



Descripción gráfico 15: el 70% de las respuestas indican el poco desarrollo de habilidades para la vida en los/as adolescentes, ya que reflejan la ausencia de ciertas competencias que les permitan enfrentarse de forma exitosa en todos los aspectos de la vida diaria. El otro 30% de las respuestas indica que los/as adolescentes poseen las habilidades necesarias para tener una vida más sana y feliz. En conclusión, son pocos/as los/as alumnos/as que poseen aptitudes necesarias para tener un comportamiento positivo que les permita enfrentarse eficazmente a los retos y desafíos de la vida diaria, según los/as docentes, director y subdirectora del centro escolar.

VACIADO DE DATOS

Encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a los/as alumnos/as de 8º grado “E” del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez.

Cuadro 3: encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a los/as alumnos/as de 8º grado “E”.

Nº	Ítem	Mucho	Poco	Nada	
1	Conozco mis fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones y sé lo que quiero para mi vida	6	4	1	
2	Soy capaz de ponerme en el lugar de otras personas para comprenderlas mejor	5	5	1	
3	Expreso con claridad lo que pienso, siento o necesito teniendo en cuenta los derechos y sentimientos de los/as demás	4	5	2	
4	Establezco y conservo relaciones interpersonales positivas y significativas	5	4	2	
5	Tomo la iniciativa para que las cosas sucedan y considero distintas alternativas de solución a las dificultades	3	8	0	
6	Creo que los problemas y conflictos son oportunidades de cambio y crecimiento personal y social	5	3	3	
7	Percibo la realidad desde diferentes puntos de vista y tengo la capacidad de crear cosas nuevas	7	3	1	
8	Hago preguntas sobre mis experiencias para llegar a mis propias conclusiones	3	7	1	
9	Comprendo manejo apropiadamente mis emociones y sentimientos	9	2	0	
10	Puedo identificar situaciones que me provocan estrés y tensión y encontrar vías para contrarrestarlas de forma saludable	8	2	1	
TOTAL DE RESPUESTAS		55	43	12	110
PORCENTAJES		50%	39.1%	10.9%	100%

TABULACIÓN DE DATOS

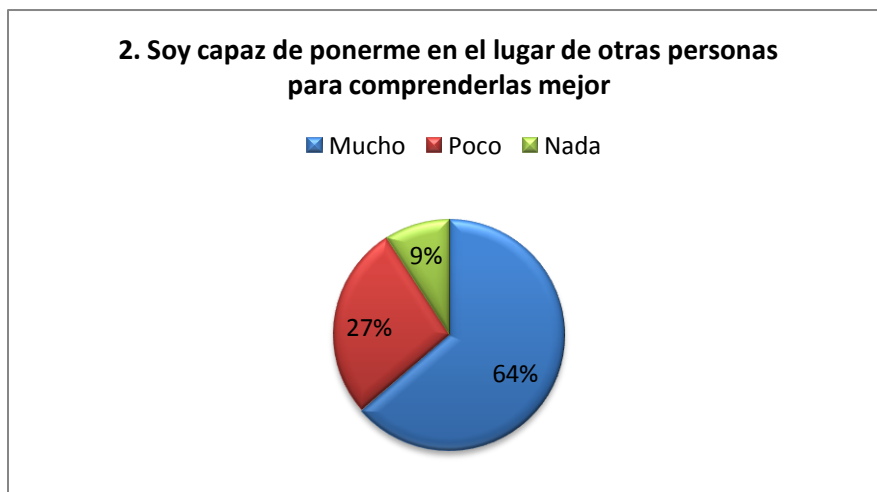
B) Encuesta sobre habilidades para la vida dirigida a una muestra de once alumnos/as de 8° "E".

GRAFICO 16



Descripción gráfico 16: El 55% de los/as estudiantes reconocen que tienen clara su personalidad y poseen un proyecto de vida; un 36% pocas veces lo reconocen; un 9% no identifica parte de su personalidad y no tiene claro lo que quiere para su vida. La mayoría de los/as alumnos/as encuestados/as se conocen a sí mismos, lo que les permite tener una mejor visión a futuro, la otra parte del grupo no ha desarrollado esta destreza, por lo cual deben trabajar en el autoconocimiento y para fijarse metas en la vida.

GRAFICO 17



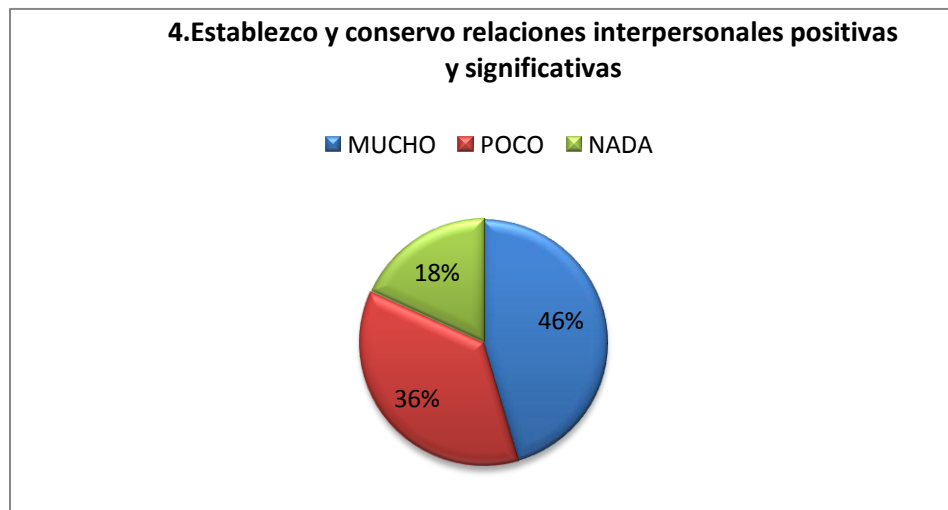
Descripción gráfico 17: Un 46% de los/as alumnos/as encuestados/as se consideran empáticos; un 45% pocas veces lo practica y un 9% no son capaces de ponerse en el lugar de los/as demás. Casi la mitad de los/as alumnos/as muestran empatía hacia las demás personas, mientras que un poco más de la mitad, pocas veces o nunca se ponen en el lugar de los demás.

GRAFICO 18



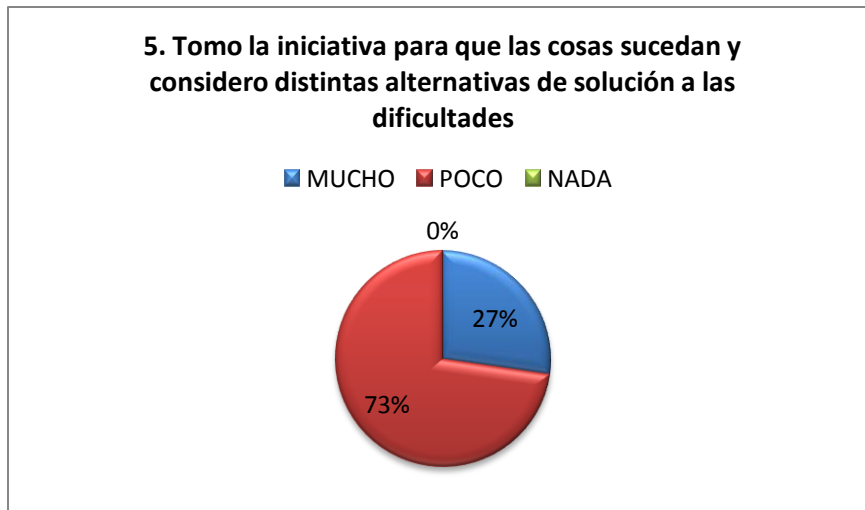
Descripción gráfico 18: El 46% de los/as alumnos/as encuestados manifiesta que comunica con poca claridad sus pensamientos, sentimientos y necesidades a los demás; un 36% manifiesta que posee la habilidad de comunicarse asertivamente; un 18% manifestó no poseer habilidad para comunicarse de forma asertiva. Es decir que la mayoría de los/as estudiantes encuestados/as expresa que no son capaces de comunicarse asertivamente.

GRAFICO 19



Descripción gráfico 19: El 46% de los/as encuestados/as indicaron que pueden establecer relaciones interpersonales de manera positiva y significativa; el 36% pocas veces lo hace; un 18% afirma que no posee la habilidad para establecer relaciones positivas y significativas con los/as demás.

GRAFICO 20



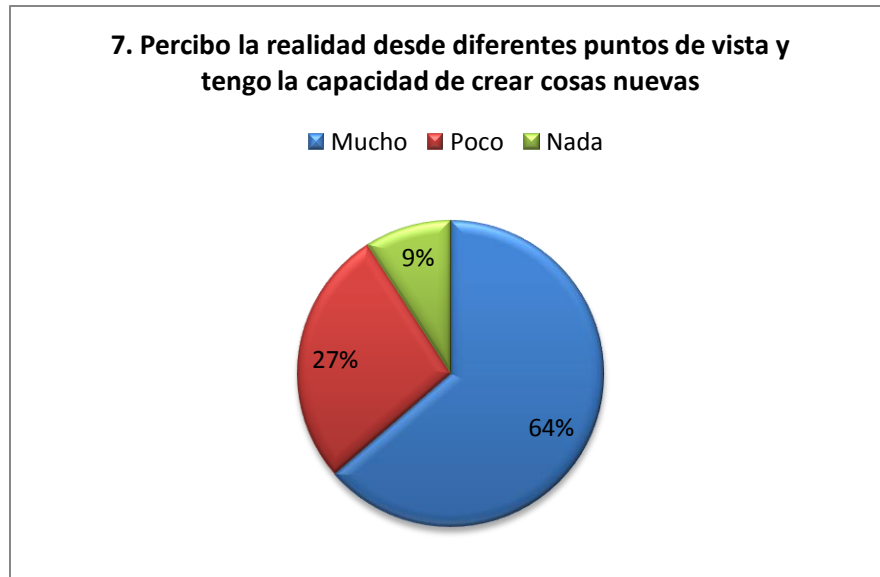
Descripción gráfico 20: El 73% de los/as alumnos/as encuestados/as manifiestan que pocas veces son proactivos; un 27% expresa que visualiza distintas alternativas de solución de problemas y toman la iniciativa para que las cosas sucedan. La mayoría de encuestados/as tiene dificultades en la toma de decisiones.

GRAFICO 21



Descripción gráfico 21: Un 46% de los/as encuestados considera a los problemas como oportunidades de cambio y crecimiento personal y social; un 27% cree que pocas veces los problemas y conflictos son oportunidades; un 27% manifestó que los problemas no ayudan en nada a tener un crecimiento personal y social. Los resultados demuestran que la mayoría de los/as encuestados no posee la habilidad de manejar sus problemas y conflictos de forma creativa y flexible, ni los considera oportunidades de crecimiento personal y social.

GRAFICO 22



Descripción gráfico 22: El 64% de los/as encuestados/as expresa que son capaces de ver la realidad desde diferentes perspectivas y crear cosas nuevas; a un 27% se le dificulta abordar la realidad de manera novedosa; y un 9% considera que no posee la habilidad de pensar creativamente.

GRAFICO 23



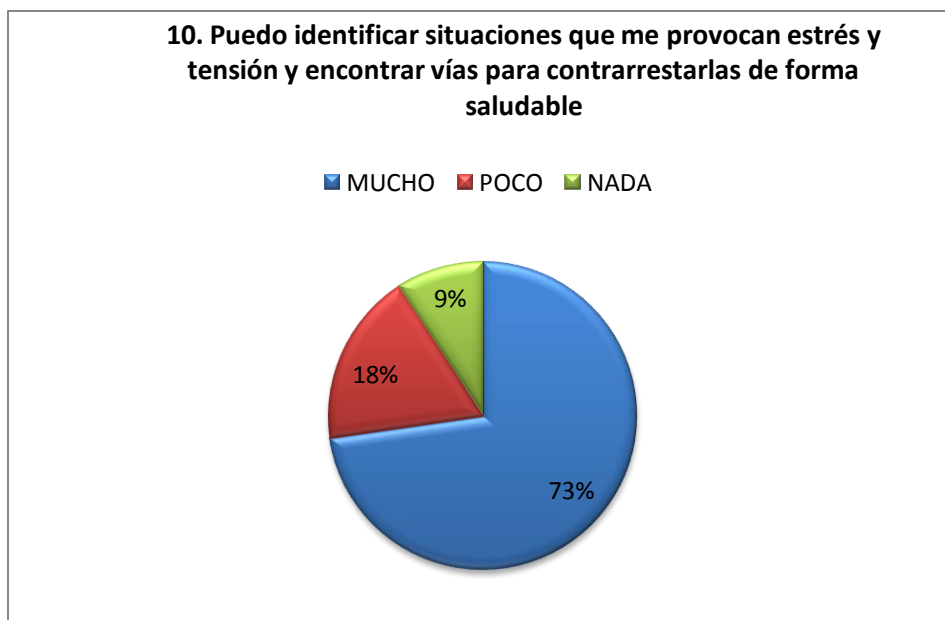
Descripción gráfico 23: Un 64% de los/as estudiantes encuestados/as pocas veces toma en cuenta sus experiencias para llegar a conclusiones propias; un 27% posee la capacidad de analizar la información y realizar sus propias conclusiones; y un 9% aceptan la realidad de forma pasiva. La gran mayoría de encuestados/as presenta dificultad para pensar de forma crítica.

GRAFICO 24



Descripción gráfico 24: Un 82% de los/as alumnos/as encuestados/as indica que comprende y maneja adecuadamente sus emociones y sentimientos, mientras que un 18% presenta dificultades en el manejo de emociones y sentimientos.

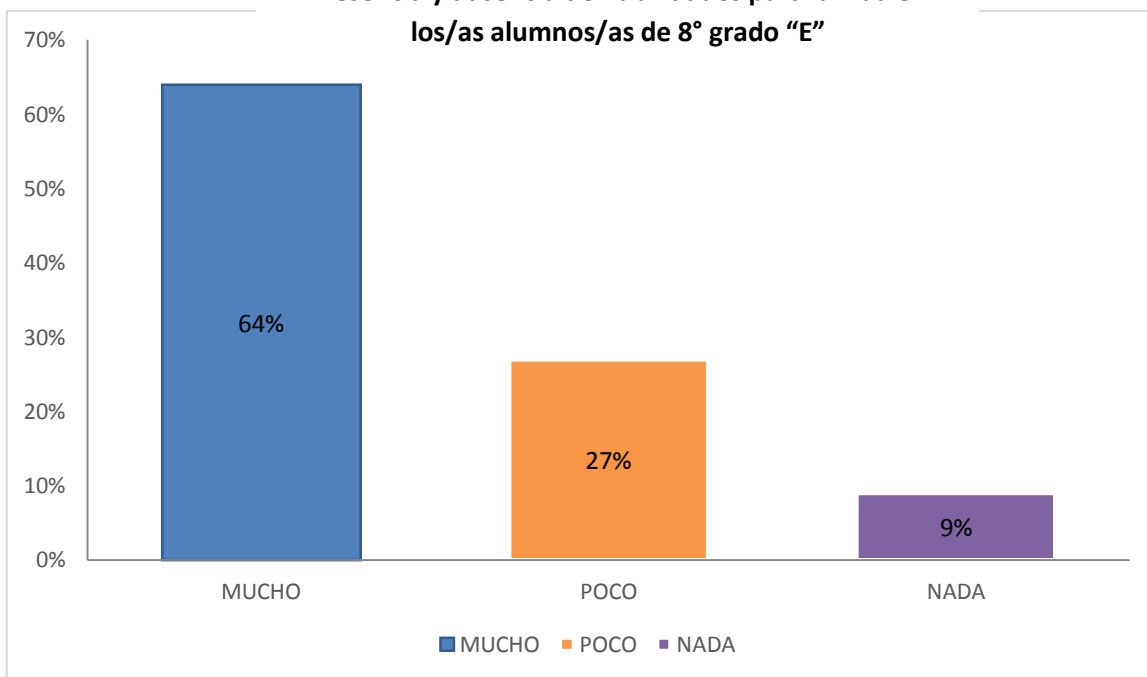
GRAFICO 25



Descripción gráfico 25: Un 73% manifiesta que logra identificar y manejar las fuentes de estrés y tensión; un 18% considera que pocas veces las identifican y contrarrestan; a un 9% se le dificulta identificarlas y manejarlas. La mayoría de estudiantes encuestados indica que posee la habilidad de manejar el estrés y la tensión.

GRAFICO 26

Presencia y ausencia de habilidades para la vida en los/as alumnos/as de 8° grado "E"



Descripción gráfico 26: El 64% de las respuestas de los/as alumnos/as encuestados/as indican que poseen las habilidades necesarias para enfrentarse a la vida de forma exitosa. Un 27% refleja que poseen pocas destrezas. Mientras que el 9% de las respuestas demuestra que no poseen habilidades para la vida.

RESULTADOS DE LA ENTREVISTA DIRIGIDA AL ORIENTADOR DEL 8^a “E”.

Desde la perspectiva del profesor Francisco Márquez (2014) orientador del 8^a “E”, las habilidades para la vida son una serie de destrezas que las personas poseen para enfrentarse a la vida, algunas son innatas y otras se adquieren a través de la experiencia. El profesor estima que en un 50% sus alumnos/as poseen habilidades para la vida tales como: asertividad y empatía, ya que presentan actitud de servicio, son amistosos/as y se comunican apropiadamente, además de ello mantienen adecuadas relaciones interpersonales con maestros/as y compañeros/as.

En relación a la expresión de sentimientos, pensamientos y emociones algunos/as de los/as alumnos/as saben expresarse con claridad, tratando de no dañarse a sí mismos/as ni a los/as demás, lo cual influye en sus relaciones interpersonales de manera positiva porque les permite mantener una sana convivencia.

El maestro orientador también expresa que el otro 50% posee dificultades al momento de tomar decisiones, así mismo no saben manejar problemas y conflictos sin la intervención y orientación de un adulto. En cuanto a las relaciones interpersonales, manifiesta que son deficientes entre las alumnas debido a que no pueden afrontar los problemas de forma constructiva, como ejemplo expuso el caso de las/as adolescentes, ya que en una ocasión llegaron a la violencia física a causa de no manejar adecuadamente sus dificultades.

El profesor Márquez manifiesta que la mayoría de sus alumnos/as no posee claro un proyecto de vida, ya que muchos/as de ellos/as no tienen metas y objetivos a corto, mediano ni a largo plazo porque solo se enfocan en su presente. Esto según él, se debe a la falta de incentivos por parte de la mayoría de docentes del centro escolar, de la familia y de la comunidad en la que habitan.

En cuanto a las fuentes de tensión y estrés, el profesor identifica cinco factores fundamentales: social, familiar, escolar, económico y ambiental. En lo que respecta al factor social, se refiere a la violencia delincuencial juvenil, enfocándose en la presencia de maras y pandillas en los lugares donde residen los/as alumnos/as. El factor familiar, es el poco involucramiento por parte de los padres en las actividades de sus hijos/as, la desintegración y violencia intrafamiliar. El escolar es que existe cierta tensión debido a que los/as alumnos/as se encuentran con un nivel regular de calificaciones. El factor económico es la falta de recursos financieros en la familia, que provoca tensión debido a

sus limitaciones para satisfacer algunas necesidades. Y con el factor ambiental, se refiere a la inadecuada iluminación, ventilación y hacinamiento en el salón de clases o en el hogar, también influye el ruido y la contaminación.

Para concluir, el profesor Márquez manifiesta que los/as adolescentes necesitan integrarse a programas que promuevan y desarrollen las habilidades para la vida, no dejando de lado temáticas tales como: autoestima, arte, deporte, salud física, mental y espiritual.

3. DIAGNOSTICO

Con base a los resultados obtenidos en la aplicación de nueve encuestas sobre habilidades para la vida, dirigidas a director, sub directora y maestros/as, que conviven con los/as alumnos/as del 8º grado “E”, del Centro Escolar Amalia Vda. de Menéndez, una entrevista dirigida al orientador de la sección y once encuestas aplicadas a los/as alumnos/as del 8º “E”, se detectaron una serie de necesidades con respecto al desarrollo de las habilidades para la vida en los/as adolescentes.

Las respuestas obtenidas de las encuestas aplicadas a los/as alumnos/as reflejaban que un 50% poseen y practican las HPV, mientras que el otro 50% posee pocas habilidades. La información obtenida después de realizada la entrevista con el orientador también refleja resultados similares, ya que él considera que el 50% de sus alumnos/as poseen y practican las HPV, porque ha observado su buen comportamiento con sus compañeros/as de clase, la buena relación que mantienen con él, no dejando de lado la sana convivencia con sus padres. El profesor manifiesta que el otro 50% de sus alumnos/as no posee HPV, aunque sí las conocen pero no las aplican en su diario vivir, según él porque se enfrentan habitualmente a varias fuentes de tensión y estrés que no saben manejar y no encuentran el apoyo social que necesitan, ni de sus iguales, ni de sus maestros, ni de sus padres. Mientras que los/as docentes, sub directora y director opinan que los/as alumnos/as casi nunca o algunas veces practican dichas habilidades.

A continuación se presentan las 10 habilidades para la vida, considerando que las primeras 6 son en las que los/as alumnos/as poseen mayor deficiencia, y las otras 4 están en desarrollo.

Los/as alumnos/as poseen ciertas deficiencias en:

- **Pensamiento crítico:** a los/as alumnos/as se les dificulta analizar y comprender algunas circunstancias.
- **Toma de decisiones:** la mayoría de los/as alumnos/as necesita la orientación de una persona adulta para considerar diferentes alternativas de solución a las dificultades o desafíos de la vida.
- **Comunicación asertiva:** los/as alumnos/as no son capaces de expresar adecuadamente sus pensamientos, sentimientos y emociones.

- **Empatía:** los/as alumnos/as presentan dificultades para ponerse en el lugar del otro y comprender su situación.
- **Relaciones interpersonales:** generalmente no existe una sana convivencia entre iguales.
- **Manejo de problemas y conflictos:** se relaciona con la toma de decisiones, porque los/as adolescentes no han desarrollado por completo la habilidad y en su mayoría necesitan el apoyo de una persona adulta para poder resolver sus problemas y conflictos.

Los/as alumnos/as presentan las siguientes habilidades en desarrollo:

- **Manejo de emociones y sentimientos:** los/as alumnos/as saben identificar correctamente sus emociones y sentimientos.
- **Manejo de tensiones y estrés:** los/as alumnos/as poseen cierto manejo de las tensiones y estrés provocados por los diferentes factores sociales, ambientales, familiares y escolares.
- **Pensamiento creativo:** los/as alumnos/as pueden ver la realidad desde una perspectiva diferente, muchas veces consideran diferentes alternativas para solucionar dificultades, y por la edad no se limitan ante los retos.
- **Autoconocimiento:** es necesario que cada uno/a tenga un proyecto de vida definido y conozca sus diferencias personales y las de los demás.

En conclusión, es necesario apoyar a los/as adolescentes a desarrollar destrezas que les permitan adquirir competencias y habilidades específicas a nivel físico, psicológico, social, cognitivo, moral y vocacional para optar por actitudes resilientes, estilos de vida y comportamientos saludables para desenvolverse y enfrentarse proactivamente a las exigencias de la vida.

Anexo 2: Encuesta dirigida a director, subdirectora y maestros/as.

**Universidad de El Salvador
Facultad de Ciencias y Humanidades
Departamento de Psicología**

**ENCUESTA DIRIGIDA A DIRECTOR, SUBDIRECTORA Y MAESTROS/AS DE 8º GRADO DEL
CENTRO ESCOLAR “AMALIA VDA. DE MENÉNDEZ”**

DATOS GENERALES:

Nombre: _____

Fecha: _____ **Lugar:** _____

OBJETIVO: Indagar las necesidades que presentan los/as alumnos/as de 8º grado en relación a las habilidades para la vida, desde la perspectiva de los/as maestros/as.

INDICACIONES: a continuación se presentan una serie afirmaciones que incluyen destrezas y competencias dentro del área de habilidades para la vida. Lea cada afirmación e indique marcando con una “x” la categoría que mejor describa al grupo de alumnos/as de 8º grado.

1. ¿Qué entiende usted por habilidades para la vida?

2. Los/as alumnos/as son flexibles para entablar nuevas amistades.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

3. Los/as alumnos/as son capaces de mantener un clima favorable que les permita la confianza en sus relaciones interpersonales.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

4. Los/as alumnos/as son personas tolerantes.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

5. Los/as alumnos/as saben controlar y expresar sus emociones.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

6. Los/as alumnos/as reconocen cuando cometen un error.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

7. Los/as alumnos/as enfrentan sus responsabilidades a pesar de lo que digan los demás.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

8. Los/as alumnos/as aceptan y ponen en práctica las sugerencias de los demás.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

9. Los/as alumnos/as tienen facilidad para hablar en público.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

10. Los/as alumnos/as se involucran con facilidad en actividades con compañeros/as del sexo opuesto.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

11. Los/as alumnos/as buscan el momento oportuno para decir lo que sienten a otras personas sin dañarlas.

Casi nunca Algunas veces A menudo Casi siempre

12. ¿Considera usted que los/as alumnos/as poseen habilidades cognitivas, emocionales y sociales adecuadas para enfrentarse a la vida?

Anexo 3: Cuestionario sobre habilidades para la vida dirigida a alumnos/as del 8° grado “E”.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA

Objetivo: Conocer las necesidades que presentan los/as alumnos/as de 8° grado, sección “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, en relación a las habilidades para la vida.

Indicaciones: Te solicitamos que marques con una “X” la opción que exprese de mejor manera cómo te ves a ti mismo/a. Te pedimos que seas lo más espontáneo/a al contestar, de antemano muchas gracias por tu tiempo y colaboración.

Datos generales:

Nombre: _____ **Edad:** _____

A continuación te presentamos un EJEMPLO de cómo llenar esta encuesta:

No	Ítem	Mucho	Poco	Nada
1	Ante una pregunta reflexiono antes de dar una respuesta		X	

En este caso la persona ha marcado con una “X” la casilla “POCO”, porque reflexiona poco antes de dar una respuesta. De esta manera deberás marcar las casillas con la opción personal que consideres adecuada para ti, de acuerdo a tu experiencia.

CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA

No	Ítem	Mucho	Poco	Nada
1	Conozco mis fortalezas, debilidades, actitudes, valores, aficiones y sé lo que quiero para mi vida			
2	Soy capaz de ponerme en el lugar de otras personas para comprenderlas mejor			
3	Expreso con claridad lo que pienso, siento o necesito teniendo en cuenta los derechos y sentimientos de los/as demás			
4	Establezco y conservo relaciones interpersonales positivas y significativas			
5	Tomo la iniciativa para que las cosas sucedan y considero distintas alternativas de solución a las dificultades			
6	Creo que los problemas y conflictos son oportunidades de cambio y crecimiento personal y social			
7	Percibo la realidad desde diferentes puntos de vista y tengo la capacidad de crear cosas nuevas			
8	Hago preguntas sobre mis experiencias para llegar a mis propias conclusiones			
9	Comprendo manejo apropiadamente mis emociones y sentimientos			
10	Puedo identificar situaciones que me provocan estrés y tensión y encontrar vías para contrarrestarlas de forma saludable			

ANEXO 4: Guía de entrevista a orientador de 8° grado “E”.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

GUÍA DE ENTREVISTA A ORIENTADOR DE 8° GRADO “E”

Objetivo: conocer las necesidades que presentan los/as alumnos/as de 8° grado, sección “E”, en relación a las habilidades para la vida, desde la perspectiva del orientador.

Datos generales:

Nombre: _____ **Edad:** _____

Fecha: _____ **Lugar:** _____

1. ¿Qué son para Ud. las habilidades para la vida?

2. ¿Qué tipo de habilidades para la vida ha identificado en sus alumnos/as?

3. ¿Cree que sus alumnos/as saben lo que quieren para su vida y luchan por conseguirlo?

4. ¿Sus alumnos/as son empáticos/as?

5. ¿Sus alumnos/as expresan con claridad lo que piensan y sienten sin dañar a los demás?

6. ¿Sus alumnos/as son capaces de establecer y mantener adecuadas relaciones interpersonales?

7. ¿Considera que sus alumnos/as son capaces de tomar las mejores decisiones respecto a la vida propia y la de los demás?

8. ¿Sus alumnos/as afrontan de forma constructiva los problemas?

9. ¿Cree que sus alumnos/as exploran diferentes alternativas para resolver sus problemas?

10. ¿Sus alumnos/as son capaces de llegar a conclusiones propias sin dejarse influenciar por los demás?

11. ¿Cree que sus alumnos/as saben manejar sus emociones y sentimientos?

12. ¿Cree que sus alumnos/as identifican las fuentes de tensión y estrés y saben manejarlas?

ANEXO 5: Valoración y validación de prueba de entrada y de salida
“Cuestionario de habilidades para la vida”

Objetivo: indagar las necesidades que presentan los/as alumnos/as de 8º grado, sección “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez, en relación a las habilidades para la vida.

Valoración:

El cuestionario está dividido en seis categorías, en cada categoría se encuentran diez ítems, cada ítem con un valor de UN PUNTO al ser contestadas en la casilla FRECUENTEMENTE, un valor de MEDIO PUNTO al ser contestadas en la casilla A VECES y un valor de CERO PUNTOS al ser contestadas en la casilla NUNCA.

En los ítems 5, 11, 14, 18, 29, 36, 37, 57 y 59 al ser contestados en la casilla NUNCA, se agrega el punto a la casilla FRECUENTEMENTE y al ser contestados en la casilla FRECUENTEMENTE no se otorga ningún punto.

En el cuestionario, las 10 habilidades para la vida propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), fueron seccionadas en 6 categorías, quedando de la siguiente manera:

1-10 Comunicación asertiva.

11-20 Empatía, y relaciones interpersonales.

21-30 Pensamiento crítico.

31-40 Manejo de problemas y conflictos y toma de decisiones.

41-50 Autoconocimiento, manejo de emociones, sentimientos, tensiones y estrés.

51-60 Pensamiento creativo.

Los puntajes de la prueba poseen la siguiente valoración:

- **10 puntos** por categoría: **excelente.**
- **9.5 puntos a 8 puntos** por categoría es: **muy bueno.**
- **7.5 puntos a 7 puntos** por categoría es: **bueno.**
- **6.5 puntos a 5 puntos** por categoría es: **regular.**
- **4.5 puntos a 0 puntos** por categoría es: **deficiente.**

ANEXO 6: Habilidades Para la Vida que poseen los/as alumnos/as del 8° “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”
 Prueba de entrada.
 Cuadros de vaciado por habilidad.

Los cuadros que se exponen a continuación representan la valoración obtenida por cada sujeto en cada habilidad evaluada en la prueba de entrada.

Cuadro 1: Ítems del 1 al 10. Comunicación asertiva.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7 - 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 1 al 10 Comunicación asertiva			X		
2					X	
3						X
4				X		
5						X
6					X	
7					X	
8				X		
9					X	
10					X	
11					X	
12					X	
13						X
14						X
15					X	
16					X	
17					X	
18					X	
19						X
20						X
21				X		
Total		0	1	5	10	5
		21				

- **Comunicación asertiva:** la mayoría obtuvo entre **5 y 6.5 puntos**, con una valoración de “regular”.

Cuadro 2: Ítems del 11 al 20. Empatía y relaciones interpersonales.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 11 al 20 Empatía, relaciones interpersonales			X		
2					X	
3				X		
4			X			
5					X	
6				X		
7				X		
8					X	
9			X			
10				X		
11					X	
12					X	
13				X		
14					X	
15				X		
16			X			
17				X		
18				X		
19			X			
20						X
21			X			
Total		0	5	9	6	1
		21				

➤ **Empatía y relaciones interpersonales:** la mayoría obtuvo entre **7 y 7.5 puntos**, con una valoración de **“bueno”**.

Cuadro 3: Ítems del 21 al 30. Pensamiento crítico.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 21 al 30 Pensamiento crítico				X	
2						X
3					X	
4				X		
5						X
6					X	
7					X	
8			X			
9						X
10					X	
11					X	
12					X	
13				X		
14					X	
15					X	
16					X	
17				X		
18					X	
19				X		
20					X	
21				X		
Total		0	3	3	12	3
		21				

➤ **Pensamiento crítico:** la mayoría obtuvo entre **5 y 6.5 puntos**, con una valoración de **“regular”**.

Cuadro 4: Ítems del 31 al 40. Toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 31 al 40 Toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos			X		
2					X	
3					X	
4				X		
5					X	
6				X		
7				X		
8					X	
9			X			
10						X
11						X
12				X		
13				X		
14				X		
15					X	
16			X			
17			X			
18					X	
19				X		
20						X
21			X			
Total		0	4	8	7	2
		21				

- **Toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos:** la mayoría obtuvo entre **7 y 7.5 puntos**, con una valoración de “bueno”.

Cuadro 5: Ítems del 41 al 50. Autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 41 al 50 Autoconocimiento, Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensiones y estrés				X	
2					X	
3			X			
4			X			
5					X	
6					X	
7			X			
8					X	
9			X			
10					X	
11				X		
12					X	
13					X	
14				X		
15				X		
16				X		
17			X			
18				X		
19					X	
20						X
21				X		
Total		1	10	3	7	2
		21				

- **Autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés:** la mayoría obtuvo entre **8 y 9.5 puntos**, con una valoración de “muy bueno”.

Cuadro 6: Ítems del 51 al 60. Pensamiento creativo.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 51 al 60 Pensamiento creativo				X	
2					X	
3					X	
4				X		
5				X		
6			X			
7			X			
8						X
9					X	
10				X		
11					X	
12					X	
13					X	
14					X	
15				X		
16				X		
17				X		
18					X	
19				X		
20						X
21				X		
Total		0	8	6	5	2
		21				

➤ **Pensamiento creativo:** la mayoría obtuvo entre **8 y 9.5 puntos**, con una valoración de “**muy bueno**”.

ANEXO 7: Habilidades Para la Vida que poseen los/as alumnos/as del 8° “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”
Prueba de salida.

Cuadros de vaciado por habilidad.

Los cuadros que se exponen a continuación representan la valoración obtenida por cada sujeto en cada habilidad evaluada en la prueba de salida.

Cuadro 1: Ítems del 1 al 10. Comunicación asertiva.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 1 al 10 Comunicación asertiva				X	
2				X		
3					X	
4					X	
5					X	
6					X	
7					X	
8					X	
9					X	
10					X	
11					X	
12					X	
13						X
14						X
15						X
16						X
17				X		
18						X
19					X	
20						X
21				X		
Total		0	2	4	15	0
		21				

- **Comunicación asertiva:** la mayoría obtuvo entre **5 y 6.5 puntos**, con una valoración de **“regular”**.

Cuadro 2: Ítems del 11 al 20. Empatía y relaciones interpersonales.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 11 al 20 Empatía, relaciones interpersonales				X	
2					X	
3					X	
4			X			
5					X	
6			X			
7			X			
8				X		
9				X		
10				X		
11					X	
12				X		
13				X		
14					X	
15				X		
16				X		
17			X			
18					X	
19					X	
20						X
21					X	
Total		1	5	7	7	1
		21				

- **Empatía y relaciones interpersonales:** la mayoría obtuvo entre **5 y 7.5 puntos**, con una valoración de **“regular”** y **“bueno”**.

Cuadro 3: Ítems del 21 al 30. Pensamiento crítico.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 21 al 30 Pensamiento crítico		X			
2					X	
3					X	
4					X	
5						X
6					X	
7				X		
8					X	
9						X
10				X		
11					X	
12				X		
13				X		
14				X		
15			X			
16				X		
17				X		
18					X	
19					X	
20					X	
21					X	
Total		1	3	5	10	2
		21				

➤ **Pensamiento crítico:** la mayoría obtuvo entre **5 y 6.5 puntos**, con una valoración de **“regular”**.

Cuadro 4: Ítems del 31 al 40. Toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 31 al 40 Toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos			X		
2				X		
3			X			
4				X		
5					X	
6				X		
7				X		
8					X	
9				X		
10					X	
11					X	
12					X	
13					X	
14				X		
15				X		
16					X	
17				X		
18				X		
19					X	
20					X	
21				X		
Total		0	5	8	8	0
		21				

- **Toma de decisiones, manejo de problemas y conflictos:** la mayoría obtuvo entre **5 y 7.5 puntos**, con una valoración de “regular” y “bueno”.

Cuadro 5: Ítems del 41 al 50. Autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 41 al 50 Autoconocimiento, Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensiones y estrés		X			
2				X		
3				X		
4				X		
5						X
6				X		
7				X		
8					X	
9						X
10				X		
11				X		
12				X		
13						X
14				X		
15					X	
16					X	
17				X		
18				X		
19						X
20						X
21				X		
Total		0	12	4	4	1
		21				

- **Autoconocimiento, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensiones y estrés:** la mayoría obtuvo entre **8 y 9.5 puntos**, con una valoración de “muy bueno”.

Cuadro 6: Ítems del 51 al 60. Pensamiento creativo.

Sujeto	Habilidad	Valoración por habilidad				
		10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
1	Ítems del 51 al 60 Pensamiento creativo		X			
2				X		
3			X			
4			X			
5						X
6			X			
7			X			
8				X		
9					X	
10				X		
11				X		
12				X		
13					X	
14				X		
15				X		
16				X		
17				X		
18				X		
19					X	
20					X	
21				X		
Total		0	12	4	4	1
		21				

➤ **Pensamiento creativo:** la mayoría obtuvo entre **8 y 9.5 puntos**, con una valoración de “**muy bueno**”.

PUNTAJES GLOBALES.

El cuadro que se expone a continuación representa una comparación entre la prueba de entrada con la prueba de salida, ésta contiene el número de alumnos/as y la valoración obtenida en cada habilidad evaluada.

Cuadro 1: Puntajes por habilidad y por prueba.

HABILIDAD	PRUEBA DE ENTRADA					PRUEBA DE SALIDA				
	Puntaje/ valoración					Puntaje/ valoración				
	10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente	10 Excelente	8.0 – 9.5 Muy bueno	7- 7.5 Bueno	5.0 – 6.5 Regular	0.0 – 4.5 Deficiente
Ítems del 1 al 10 Comunicación asertiva	0	1	5	10	5	0	2	4	15	0
Ítems del 11 al 20 Empatía y relaciones interpersonales	0	5	9	6	1	1	5	7	7	1
Ítems del 21 al 30 Pensamiento crítico	0	3	3	12	3	1	3	5	10	2
Ítems del 31 al 40 Toma de decisiones y manejo de problemas y conflictos	0	4	8	7	2	0	5	8	8	0
Ítems del 41 al 50 Autoconocimiento, Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de tensiones y estrés	1	10	3	7	2	0	12	4	4	1
Ítems del 51 al 60 Pensamiento creativo	0	8	6	5	2	0	12	4	4	1

ANEXO 8

**PROGRAMA PSICOEDUCATIVO
PARA LA PROMOCIÓN DE
HABILIDADES PARA LA VIDA**



Universidad de El Salvador

Hacia la libertad por la cultura

“ELIGE EL CAMINO CORRECTO”

PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA
LA PROMOCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA

FACILITADORES:

JENNIFER MELISSA LÓPEZ JOVEL

ANA LUZ MORÁN CATIVO

ANDRÉS DE JESÚS LARA FLORES

**DOCENTE DIRECTORA DEL PROCESO DE
GRADO:**

LICDA. OFELIA DE LOS ÁNGELES TREJO



➤ JUSTIFICACIÓN

La población adolescente en la actualidad está expuesta a ciertas exigencias de la vida en donde deben practicar ciertas competencias que le permitan desarrollarse positivamente. En nuestro país los/as adolescentes son vulnerables ante la violencia y la delincuencia y necesitan, a parte de su formación académica, una formación en valores, competencias y destrezas.

Es por eso que con el fin de promover y fortalecer éstas habilidades y prevenir la violencia delincriminal juvenil en los/as adolescentes, se presenta el siguiente “Programa Psicoeducativo para la Promoción del Desarrollo de Habilidades para la Vida”, dirigido a alumnos/as de 8° grado, sección “E”, del Centro Escolar Amalia Vda. de Menéndez, basado en las diez habilidades para la vida, propuestas por la OMS en 1993.

El programa ha sido elaborado con base al diagnóstico obtenido de la aplicación de encuestas a los/las adolescentes, maestros/as, director y sub directora, del centro escolar y la entrevista realizada al orientador de la sección, todas con el fin de conocer las necesidades de los/as adolescentes en relación a las habilidades para la vida.

➤ ESTRUCTURA DEL PROGRAMA

El “Programa Psicoeducativo para la Promoción del Desarrollo de Habilidades para la Vida”, dirigido a alumnos/as de 8° grado, sección “E”, del Centro Escolar Amalia Vda. de Menéndez, consta de 21 sesiones, que se llevarán a cabo en un período de 12 semanas. Cada sesión tendrá una duración de 1 hora con 30 minutos, se llevarán a cabo dos sesiones semanales.

1ª sesión: se presentará de forma general el programa, se desmitificará el rol de los/as psicólogos, se darán a conocer las generalidades de las habilidades para la vida, conceptos y definiciones básicas, se realizará la presentación grupal y de los/as facilitadores, se establecerán las normas de convivencia y se conocerán algunas de las expectativas de los/as participantes con respecto al programa.

2ª sesión: se aplicará la prueba de entrada (Cuestionario de habilidades para la vida) con el fin de conocer las habilidades que ya poseen los/as adolescentes e identificar las áreas deficientes.

3ª y 4ª sesión: RELACIONES INTERPERSONALES. Objetivo del área: fomentar en los/as adolescentes un ambiente de armonía y cooperativismo entre ellos/as, con la finalidad de fortalecer sus relaciones interpersonales y la capacidad de interactuar positivamente con otros/as.

5ª y 6ª sesión: EMPATÍA. Objetivo del área: lograr que los/as adolescentes sean capaces de ponerse en el lugar de los/as demás, para comprender la perspectiva de otros/as y responder de forma solidaria de acuerdo con las circunstancias.

7ª y 8ª sesión: COMUNICACIÓN ASERTIVA. Objetivo del área: promover en los/as adolescentes el desarrollo de la comunicación asertiva como el derecho de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales, respetando el derecho de los/as demás.

9ª y 10ª sesión: MANEJO DE ESTRÉS Y TENSIONES. Objetivo del área: Brindar a los/as estudiantes estrategias adecuadas para el manejo de estrés y tensiones, con la finalidad de afrontar positivamente las situaciones estresantes que afectan el buen funcionamiento físico, psicológico y de relaciones interpersonales en su entorno.

11ª y 12ª sesión: TOMA DECISIONES. Objetivo del área: lograr que los/as adolescentes sean capaces de discernir y tomar decisiones asertivas enfocándose en un proyecto de vida que les permita enfrentarse a las dificultades de la vida.

13ª sesión: AUTOCONOCIMIENTO. Objetivo del área: promover desarrollo del autoconocimiento en los/as adolescentes para que logren identificar sus fortalezas, sus áreas de mejora, actitudes, valores y aficiones, e identificar los recursos personales con que cuentan.

14ª sesión: MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS. Objetivo del área: promover el desarrollo de estrategias y herramientas que permitan a los/as adolescentes manejar los problemas y conflictos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

15ª sesión: PENSAMIENTO CREATIVO. Objetivo del área: promover el desarrollo del pensamiento creativo en los/as adolescentes para que logren ver la realidad desde perspectivas diferentes que les permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

16ª sesión: PENSAMIENTO CRÍTICO. Objetivo del área: promover el desarrollo del pensamiento crítico en los/as adolescentes para analizar experiencias e información y ser capaces de llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

17ª sesión: MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS. Objetivo del área: fomentar en los/as participantes la expresión de emociones y sentimientos de manera natural.

18ª sesión: en la última sesión, se aplicará la prueba de salida (Cuestionario de habilidades para la vida), con el fin de evaluar el impacto del programa y conocer el nivel de habilidades para la vida que poseen los/as alumnos/as.

➤ METODOLOGÍA

Con el programa de habilidades para la vida se aplicará la metodología participativa para fomentar nuevos conocimientos a través de la experiencia y la participación. Esta metodología busca partir siempre de la realidad y de la experiencia de los/as participantes, generando desde allí un proceso lúdico y creativo de reflexión y análisis sobre las creencias, actitudes y prácticas que forman parte de la cotidianidad de cada uno/a, para luego volver a esa misma realidad con nuevas y mejoradas formas de actuar sobre ella.

Rol de los/as participantes en la metodología participativa: los/as participantes son agentes activos/as en la construcción, reconstrucción y deconstrucción del conocimiento y no agentes pasivos, simplemente receptores. Los/as participantes resignifican su experiencia y la de otros/as, con lo que su aprendizaje se contextualiza en su realidad cotidiana y se ajusta a las particularidades de su proceso de desarrollo.

Rol del/la facilitador/a en la metodología participativa: es el encargado/a de facilitar los procesos que se generan dentro de la metodología participativa, de esta forma su papel principal consiste en promover la participación, la reflexión y el diálogo de todas las personas incluidas en el proceso, trata de favorecer el debate abierto y participativo. Así mismo ayuda a construir confianza, a crear consenso, ver que todos/as, especialmente los más silenciosos/as estén de acuerdo sobre las decisiones. Promueve la comunicación haciendo preguntas, para saber qué piensan las/los participantes acerca de determinada propuesta.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA LA PROMOCIÓN DEL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA, DIRIGIDO A ALUMNOS/AS DE 8º GRADO, SECCIÓN “E”, DEL CENTRO ESCOLAR AMALIA VIUDA DE MENÉNDEZ, DEL MUNICIPIO DE MEJICANOS

“ELIGE EL CAMINO CORRECTO”

1ª SESIÓN: Presentación del programa

Objetivo general del programa: promover el desarrollo de habilidades para la vida para estimular las competencias cognitivas, afectivas y conductuales de los/as alumnos/as de 8º grado, sección “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez”, para que éstos/as enfrenten los retos y desafíos de la vida diaria de forma proactiva.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación del programa “ESCOGE EL CAMINO CORRECTO”	<p style="text-align: center;">Realizar la presentación general del programa para exponer sus objetivos, las actividades a desarrollar y la metodología a seguir.</p> <p style="text-align: center;">Desmitificar el rol del/la psicólogo/a.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará inicio al programa con la bienvenida a los/as participantes. Se otorgará un gafete a cada uno/a, se pedirá que lo cuiden y lo guarden porque se utilizará en durante las sesiones de todo el programa. • Los/as facilitadores/as se presentarán ante el grupo estableciendo un clima de confianza y se realizará brevemente la desmitificación del rol de los/as psicólogos/as. • Se entregará una hoja informativa sobre las habilidades para la vida a los/as adolescentes (ver anexo 1 “Hoja informativa sobre las habilidades para la vida”) y se dará una breve introducción, mediante una exposición, a la temática de habilidades para la vida. • Posteriormente se darán a conocer los objetivos del programa, las actividades a desarrollar y la metodología a seguir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores. • Gafetes. • Lana. • Tirro. 	30 minutos
Dinámica “Fósforo”	Realizar una dinámica de presentación para conocer a los/as	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizará una dinámica de presentación denominada “Fósforo”, para conocer a los/as adolescentes. Se formarán en círculo y se otorgará a uno/a de ellos/as una cajita con fósforos, el primero 	<ul style="list-style-type: none"> • Cajita de fósforos. 	20 minutos

	adolescentes.	deberá encender un fósforo y presentarse con su nombre, edad, música preferida, comida preferida, lo que más le gusta hacer, etc., debe hablar mientras el fósforo se mantenga encendido, posteriormente continúa el de su derecha hasta que todos/as se presenten.		
Normas de convivencia	Establecer normas de convivencia en conjunto con los/as adolescentes para obtener mejores resultados en el desarrollo del programa.	<ul style="list-style-type: none"> • Luego se establecerán las normas de convivencia para el desarrollo del todo el programa. Se llevarán algunas ya escritas en un papelógrafo y se pedirá la opinión de los/as participantes para establecer otras pautas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un pliego de papel bond • Marcador • Tirro 	20 minutos
Expectativas de los/as adolescentes “Lluvia de ideas”	Conocer las expectativas de los/as adolescentes con respecto al programa de promoción del desarrollo de habilidades para la vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Se recogerán las expectativas de los/as participantes por medio de la dinámica “lluvia de ideas”, los/as adolescentes deben contestar la siguiente pregunta: <i>¿Qué esperas aprender en el programa de habilidades para la vida?</i> Las ideas principales de las respuestas se anotarán en un papelógrafo ubicado al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo 	15 minutos
Cierre	Finalizar la actividad de manera amena para motivar a los/as adolescentes a participar en el desarrollo de las actividades.	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar se recordará a los/as adolescentes el objetivo del programa y las expectativas que se esperan cumplir. • Se motivará a los/as adolescentes a participar en las actividades y a practicar lo aprendido en las sesiones. 	-	5 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



2ª SESIÓN: Prueba de entrada

Objetivo general de la prueba: conocer el nivel de habilidades para la vida que poseen los/as alumnos/as de 8º grado “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez, así como también identificar las áreas deficientes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Dar la bienvenida a los/as adolescentes, compartir el objetivo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo por parte de los/as facilitadores. • Se dará a conocer el objetivo de la sesión. • Se realizará una retroalimentación del contenido del programa y se realizará un recordatorio de las normas establecidas en la sesión anterior. 	-	10 minutos
Dinámica de animación “Si yo fuera... sería...”	Generar un ambiente de confianza con los/as participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocan en círculo y se pide a cada uno/a que se presente diciendo su nombre, luego debe decir: <i>“Si yo fuera... (un animal, planta o libro), sería (nombre del animal planta o libro) porque... por ejemplo: “Si yo fuera un animal, sería una águila para volar muy alto”</i> • Así sucesivamente hasta que se todos/as participen. 	-	10 minutos.
Aplicación de cuestionario de habilidades para la vida	Conocer el nivel de habilidades para la vida que poseen los/as adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Se aplicará un cuestionario para conocer las habilidades para la vida que poseen los/as adolescentes (ver anexo 2 “Cuestionario de habilidades para la vida”) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionarios de habilidades para la vida 	30 minutos
Cierre	Finalizar la actividad motivando a los/as adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar se motivará a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos que se van a adquirir durante el desarrollo del programa. • Se recuerda a los/as adolescentes el lugar y la hora de la próxima sesión. 	-	10 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



3ª SESIÓN: Relaciones Interpersonales (1ª parte)

Objetivo general de la sesión: fomentar en los/as adolescentes un ambiente de armonía y cooperativismo entre ellos/as, con la finalidad de fortalecer sus relaciones interpersonales y la capacidad de interactuar positivamente con otros/as.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes y compartir los objetivos de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. • Se dará a conocer el objetivo general de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pliego de papel bond • Marcadores 	10 minutos
Dinámica de Animación <i>“dime quien soy y te diré quién eres”</i>	Crear un ambiente de confianza entre compañeros/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Se pondrán en una mesa los gafetes que anteriormente han utilizado los/as adolescentes. Colocados todos los gafetes en forma que no se pueda ver el nombre. • Cada uno elegirá un gafete con el nombre de un/a compañero/a, al cual presentará, no debe dar a conocer su nombre, solamente debe describirlo física y conductualmente, mencionando sólo cualidades positivas, los demás compañeros/as deben adivinar de quién se trata. La dinámica termina cuando todos/as han sido presentados/as. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gafetes 	15 minutos
Exploración de los conocimientos previos <i>“lluvia de ideas”</i>	Indagar los conocimientos previos de los/as adolescentes sobre las relaciones interpersonales.	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo. • El/la facilitador/a realizará una lluvia de ideas, basada en preguntas indagatorias: <i>¿Qué son las relaciones interpersonales?, ¿Cuándo hay relaciones interpersonales deficientes?, ¿Cómo podemos mejorarlas?</i> • Las respuestas se escribirán en un papelógrafo ubicado al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	10 Minutos

<p align="center">Nuevos aprendizajes</p>	<p>Brindar contenido teórico sobre las relaciones interpersonales con el propósito de que los/as adolescentes adquieran nuevos aprendizajes para ponerlos en práctica en su vida cotidiana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El/la facilitador/a realizará la presentación de la temática denominada “Relaciones Interpersonales” (ver anexo 3 “Relaciones Interpersonales”), tomando en cuenta los aportes que brindaron los/as los estudiantes, se presentan los conceptos claves de forma interactiva: ¿Qué son las relaciones interpersonales? Características de las relaciones interpersonales, Cómo podemos manejarlas, Cuándo hay relaciones interpersonales deficientes. • Se realizará una breve exposición utilizando papelógrafos para dar a conocer las ideas principales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	<p align="center">15 minutos</p>
<p align="center">Aplicación de los aprendizajes: “Círculo de flores”</p>	<p>Promover la expresión de cualidades positivas hacia las demás personas, con el propósito de estimular las relaciones interpersonales entre los/as alumnos/as.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para iniciar se pide a los/as adolescentes que se pongan de pie y formen un círculo. • Se les entregará una página de papel bond a cada uno/a, deben escribir su nombre en la parte superior y luego pegarla con cinta adhesiva en su espalda. • Todos/as deben pasar la página a su compañero/a de la derecha y escribir en la hoja que reciban una cualidad positiva, todas la páginas deben rotar hacia la derecha hasta que regresen a su dueño/a. • Luego se pide la participación voluntaria para que lean las cualidades que les escribieron en voz alta y que expresen como se sienten al conocer lo que los/as demás piensan de ellos/as. Luego de las participaciones se hará una reflexión de la actividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel bond. • Lapiceros. • Cinta adhesiva. 	<p align="center">20 minutos</p>
<p align="center">Aplicación de los aprendizajes: “Los burritos”</p>	<p>Dar a conocer la importancia de la sana convivencia con los/as compañeros/as para fomentar buenas relaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide la colaboración voluntaria de seis alumnos/as, luego se forman tres parejas, se enumeran siendo “uno” y “dos”. • Los número “uno” se llaman a parte para decirles que serán “los burritos”, quienes no deben moverse de su lugar a menos que sus “amos”, los número “dos”, los traten de forma respetuosa, si los tratan mal pueden dar 	<p align="center">-</p>	<p align="center">20 minutos</p>

	interpersonales.	<p>un paso hacia atrás.</p> <ul style="list-style-type: none">• Los burritos retornan al grupo y se les señala una meta.• Los “amos” deben llevar a sus “burritos” hasta la meta ayudándose de rollitos de papel, convirtiéndolos con el poder de su imaginación en objetos útiles para lograr su propósito. No es válido cargar a los burritos.• Terminado el ejercicio (seguramente habrán maltratado a más de un burrito), se les pide a los “burritos” comentar como se sintieron y luego a compartir las indicaciones que recibieron al inicio del juego. También se escucha la opinión de los “amos”.• Luego se pide al resto del grupo sus comentarios sobre cómo los seres humanos estamos predispuestos a competir con los/as demás y a lograr nuestros objetivos por medios violentos sin pensar en otras maneras más viables y agradables, tratando de fomentar buenas relaciones interpersonales.		
--	------------------	--	--	--

<p>Evaluación de la vivencia “Bum”</p>	<p>Conocer el impacto de las actividades en los/as adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todos/as los/as participantes se sientan en círculo, serán enumerados en voz alta, todos a los que sean múltiplo de tres (3-6-9-12, etc.) o un número que termina en tres (13-23-33, etc.) deben decir ¡BUM! en lugar del número; el siguiente debe continuar con la numeración. Ejemplo: se empieza, UNO, DOS, y al que le corresponde decir TRES dice BUM, el siguiente dice CUATRO, etc. • Se descalifica el que no dice BUM o el que se equivoca con el número siguiente. Los/as descalificados/as deben tomar un papel y leerlo en voz alta para responder a las siguientes preguntas: <i>¿Qué es lo que más te gustó de la sesión?, ¿Qué es lo que menos te gustó?, ¿Cómo aplicarías lo aprendido en tu vida cotidiana?, ¿Qué recomendaciones daría a los/as facilitadores/as?</i> • Se finaliza cuando todos/as o la mayoría han participado. Se recuerda el día y al hora de la siguiente sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelitos con preguntas 	<p>10 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>Reconocer el esfuerzo e interés de los participantes por medio de elogios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se motivará a los/as adolescentes a poner en práctica los conocimientos adquiridos. • Despedida. 		<p>10 minutos</p>



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



4ª SESIÓN: Relaciones Interpersonales (2ª parte)

Objetivo general de la sesión: Fomentar en los/as adolescentes un ambiente de armonía y cooperativismo con la finalidad de fortalecer sus relaciones interpersonales y la capacidad de interactuar positivamente con otros/as.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes y compartir los objetivos de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. • Se dará a conocer el objetivo general de la sesión. • Se realiza una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	15 minutos
Dinámica de Animación “Cola de vaca”	Generar en los/as adolescentes un clima de confianza con el fin de obtener su participación en las diferentes actividades a realizar.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentados en círculo, el/la coordinador/a se queda en el centro y empieza a hacer preguntas a cualquiera de los/as participantes, la respuesta debe ser siempre “<i>La cola de vaca</i>”, todo el grupo puede reírse, menos el que está respondiendo, si se ríe pasa al centro a realizar una penitencia que asigna el grupo. Por ejemplo: <i>¿Qué es lo que más te gusta de tu novia?</i>, <i>¿Qué es lo más bonito del compañero/a que tienes a la par?</i> R/ ¡LA COLA DE VACA! • La actividad termina cuando la mayoría ha participado. 	-	15 minutos
Aplicación de los aprendizajes: “El puente movedizo”	Promover la comunicación para fortalecer las relaciones interpersonales entre los/as alumnos/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide que formen tres grupos con la misma cantidad de integrantes. Se entrega dos hojas de papel periódico por grupo. • Deben imaginarse que frente a ellos/as hay un gran abismo y con las páginas de periódico deben construir un puente para llegar al otro extremo, no pueden romper, ni dañar las páginas. • La estrategia ideal sería que trabajen en equipo y que se unan los tres grupos, pero esto no se les dice hasta hacer 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas de papel periódico. 	25 minutos

		<p>la reflexión final.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se finaliza cuando todos/as lleguen al otro extremo del salón. • Luego se hace una reflexión de los obstáculos que se presentaron, como mejorarían la técnica empleada para llegar al otro extremo y porqué creen que la comunicación era importante para la actividad. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes: “Adivina la palabra”</p>	<p>Desarrollar en los/as adolescentes habilidades para tener una mejor comunicación entre iguales y mejorar sus relaciones interpersonales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide que formen tres grupos, cada grupo elige un representante. • Se entregará a cada grupo un sobre con 20 palabras. Se pedirá al representante que lea una de las palabras y con mímica trate de comunicarlo a su grupo, quienes deben adivinar de que se trata. • Se dará un tiempo de 5 minutos, el grupo que logre adivinar mayor número de palabras gana. • Al finalizar se reflexiona sobre la importancia del lenguaje verbal y la comunicación como medio para mantener adecuadas relaciones interpersonales. 	<ul style="list-style-type: none"> • 40 Tarjetas con palabras • 2 sobres 	<p>25 minutos</p>
<p>Evaluación de la vivencia “La papa caliente”</p>	<p>Conocer el impacto del taller en los/las adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as adolescentes forman un círculo y al sonido de la música tienen que pasar la “papa caliente” al compañero/a que tienen a la derecha, cuando se detiene la música se le da un papelito a la persona que le queda la “papa caliente”, lo tiene que leer en voz alta y debe responder a una de las siguientes preguntas: <i>¿qué es lo que más te gusto de la sesión?, ¿qué es lo que menos te gustó?, ¿cómo aplicarás lo aprendido en tus actividades cotidianas?, ¿qué recomendaciones darías a los/as facilitadores/as?</i> O cuente un chiste, adivinanza. • Serán cinco participaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música y CD • Pelota • Papelitos con preguntas 	<p>10 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>Reconocer el esfuerzo e interés de los participantes por medio de elogios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se motiva a los/as adolescentes a aplicar con su familia, maestros/as y compañeros/as lo aprendido en las sesiones. • Despedida. 	<p>-</p>	<p>5 minutos</p>



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



5ª SESIÓN: Empatía (1ª parte)

Objetivo general de la sesión: lograr que los/as adolescentes sean capaces de ponerse en el lugar de los/as demás, para comprender la perspectiva de otros/as y responder de forma solidaria de acuerdo con las circunstancias.

Actividad	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes y compartir los objetivos de la sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida.• Se realizará una retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.• Posteriormente se darán a conocer los objetivos que se pretenden alcanzar durante la sesión.	-	10 minutos
Dinámica de animación “Adivina que”	Generar un ambiente de confianza que permita realizar de forma adecuada las actividades.	<ul style="list-style-type: none">• Se formaran parejas y se pondrán frente a frente; estarán enumerados 1 y 2.• Los “1” realizaran cualquier fonomímica y los número “2” deben adivinar qué es lo que le quieren dar a entender; después intercambiaran papeles.• Los que realicen la fonomímica deben de explicar muy bien lo que en realidad quieren decir para que sean comprendidos por su pareja.	-	5 minutos
Exploración de los conocimientos previos “La pelotita preguntona”	Explorar todos los conocimientos y competencias que los/as adolescentes poseen acerca de la empatía.	<ul style="list-style-type: none">• Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo.• El/la facilitador/a a través de la dinámica “la pelotita preguntona”, realizará una serie de interrogantes a los/as adolescentes para sondear sus	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo• Pelotita• Grabadora	10 minutos

		<p>conocimientos acerca de la empatía.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los/as adolescentes deben pasar la pelotita al compañero/a de su derecha al son de la música, todos deben tocar la pelotita, cuando la melodía se detenga, el que tiene la pelota debe responder a las siguientes preguntas: <i>¿Qué es la empatía?, Relata una experiencia en donde fuiste empático/a. Relata una experiencia en donde no fuiste empático/a.</i> • El/la facilitador/a tomará nota de las respuestas ya que todas las participaciones enriquecerán el desarrollo de la sesión. 		
<p>Nuevos aprendizajes “¿Sabían qué? ...”</p>	<p>Brindar y discutir información teórica sobre la empatía, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se llevara a cabo la presentación de los aspectos teóricos más relevantes relacionados con la empatía de forma breve. (ver anexo 4 “La empatía”) • Se realizará un contraste con los aspectos expuestos por el/la facilitador/a y las experiencias previas narradas por los/as adolescentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo 	<p>10 minutos</p>
<p>Aplicación de los aprendizajes: “La urna comprensiva”</p>	<p>Lograr que los/as adolescentes se pongan en el lugar del/la otro/a, comprendiendo determinadas situaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se colocan tres urnas con las siguientes etiquetas: Urna 1: <i>“Me gustaría superar...”</i>; Urna 2: <i>“Me arrepiento de...”</i>; Urna 3: <i>“Un problema mío es...”</i> • Se trata de terminar las frases en papeletas sin firmar, las cuales se depositarán en las urnas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tres cajas de cartón • Marcadores • Páginas de papel bond 	<p>40 minutos</p>

		<p>correspondientes. Se pueden escribir todas las papeletas que se desee.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una vez hayan depositado todos/as sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leer las papeletas de cada urna y comentarlas en grupo, aportando soluciones, y dando consejos. • Se reflexionara sobre las opiniones y se recordará a los/as adolescentes la importancia de la empatía y de lo necesario que es comprenderse mutuamente ya que todos/as en determinado momento lo necesitamos. 		
Evaluación de la vivencia.	<p>Evaluar lo que los/as adolescentes aprendieron durante el desarrollo de la sesión, para posteriormente llevarlo a la práctica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se le proporcionará a cada adolescente una guía de preguntas, y al azar se seleccionará a un grupo para que compartan las respuestas que hacen alusión a la ejecución de la sesión. <i>¿Qué sentimientos y emociones tuve el día de hoy en la sesión realizada?; ¿Qué actividades disfrute más? ¿Por qué?; ¿Qué aprendí en la sesión que me gustaría llevar a la práctica?; ¿Qué actividad me impactó más y por qué?; ¿Qué sugerencias haría a los/as facilitadores/as?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Guía de evaluación 	10 minutos
Cierre	<p>Motivar a los/as adolescentes a aplicar los nuevos conocimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se motiva a los/as adolescentes a aplicar con su familia, maestros/as y compañeros/as lo aprendido en las sesiones. • Despedida. 	-	5 minutos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



6ª SESIÓN: Empatía (2ª parte)

Objetivo general de la sesión: lograr que los/as adolescentes sean capaces de ponerse en el lugar de los/as demás, para comprender la perspectiva de otros/as y responder de forma solidaria de acuerdo con las circunstancias.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes y compartir los objetivos de la sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Saludo.• Se da a conocer el objetivo general de la sesión.• Se generara una lluvia de ideas con una pregunta <i>¿Qué recuerdan de la sesión anterior?</i>, las ideas principales se anotan en un papelógrafo ubicado al frente.	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo	10 minutos
Dinámica de animación "Canasta revuelta"	Generar un ambiente de confianza entre los/as participantes y facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none">• Se pide a los/as adolescentes que formen un círculo y se dan las indicaciones generales de la dinámica.• En el momento que el/la facilitador/a señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder el nombre del compañero que esté a su derecha. Si le dice: ¡Naranja!, debe decir el nombre del que tiene a su izquierda. Si se equivoca o tarda más de 3 segundos en responder, pasa al centro y el coordinador ocupa su puesto.• En el momento que se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambiarán de asiento. (El que está al centro, deberá aprovechar esto para ocupar un puesto y dejar a otro/a	-	10 minutos

		<p>compañero/a al centro).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se reflexiona para finalizar sobre la importancia de estar “en los zapatos del otro”. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes “Yo comprendo a los/as demás”</p>	<p>Promover empatía entre los/as adolescentes para una mejor comprensión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo. • Se pedirá que escriban una historia que relate una situación en forma de historia en donde se hayan burlado o menospreciado de una a o varias personas. • Esta historia debe tener un inicio, un cuerpo y un final, como una especie de cuento. • Tres alumnos/as de forma voluntaria deben leer su historia para luego reflexionar sobre la forma adecuada de reaccionar, eliminando la burla y la incomprensión, para promover así la comprensión y empatía. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond • Bolígrafo 	<p>20 minutos</p>
<p>Aplicación de los aprendizajes “Caminar en los zapatos de otro/a”</p>	<p>Incrementar el sentimiento de empatía motivando a los/as adolescentes a entender las reacciones de los/as demás al comprender su forma de pensar y de sentir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se les pide a los/as adolescentes que formen parejas por afinidad, se les pide que intercambien zapatos y que den una vuelta al salón. • Se les pide que devuelvan los zapatos y se sienten en un círculo en el suelo. • Se les preguntará a los/as adolescentes: <i>¿qué sintieron al caminar con zapatos ajenos?, ¿se sintieron cómodos o incómodos?, ¿saben por dónde han caminado esos zapatos?, ¿saben cuándo los compraron?, ¿en dónde los ponen cuando no los usan?, ¿cada cuánto los lustran?</i> • Se resalta que cada persona está cómoda con “sus zapatos”, pero no tanto en los 	<ul style="list-style-type: none"> • Zapatos de los/as participantes 	<p>25 minutos</p>

		<p>“zapatos de otros/as”, que el/la dueño/a de los zapatos se siente cómodo/a con ellos, que están hormados a su pie y que sólo esa persona conoce toda la historia de sus zapatos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar se deja un espacio para que grupalmente formen una moraleja a cerca de la actividad realizada y su relación con la empatía. 		
Evaluación de la vivencia “Pelota musical”	<p>Evaluar los conocimientos adquiridos en la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as participantes deben formar un círculo. • Al ritmo de la música se irá pasando de izquierda a derecha una pelota. • Cuando se haga una pausa en la melodía que suena, se realizará una pregunta a la persona que tenga la pelota en sus manos. Y así sucesivamente: <i>¿Qué sentimientos y emociones tuvo el día de hoy en la sesión?, ¿Qué actividades disfruté más? ¿Por qué?; ¿Qué aprendí que me gustaría llevar a la práctica?.</i> • Si hay alguna participación extra se dará la oportunidad a la persona para que dé su aporte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota • Preguntas • Grabadora 	<p>10 minutos</p>
Cierre	<p>Motivar a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se motivará a los/as adolescentes a practicar los conocimientos adquiridos con su familia, maestros/as y compañeros/as. • Despedida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond • Bolígrafo 	<p>5 minutos</p>



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



7ª SESIÓN: Comunicación asertiva (1ª parte)

Objetivo general de la sesión: promover en los/as adolescentes el desarrollo de la comunicación asertiva como el derecho de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales, respetando el derecho de los/as demás.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes y compartir el objetivo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none">• Se dará inicio con la bienvenida a los/as adolescentes.• Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.• Se dará a conocer el objetivo general de la jornada y la agenda a desarrollar.	<ul style="list-style-type: none">• Marcadores.• Papelógrafo.• Tirro.	5 minutos
Dinámica de animación: "El rey pide"	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none">• Se explicará a los/as participantes el procedimiento de la dinámica "El rey pide".• Se pide que formen 3 grupos y que elijan a un líder en cada uno. Dicho líder será "El rey" del grupo contrario, quien pedirá una lista de materiales (ver anexo 5 "Lista de materiales de el rey").• Después de la señal del/la facilitador/a, el primer grupo que logre conseguir todos los objetos de la lista y llevarlos al rey, es el ganador.	<ul style="list-style-type: none">• 2 listas de materiales de "El rey pide"	15 minutos
Exploración de los conocimientos previos: "Lluvia de ideas"	Explorar los conocimientos previos que los/as adolescentes poseen acerca de la comunicación asertiva, para conocer las áreas a reforzar en el desarrollo de la temática.	<ul style="list-style-type: none">• Por medio de una "lluvia de ideas" se pregunta a los/as adolescentes qué significa para ellos/as "Comunicación asertiva", las ideas principales se anotan en un papelógrafo ubicado al frente.	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo.• Tirro.• Marcador.	5 minutos
Nuevos	Brindar y discutir	<ul style="list-style-type: none">• Mediante una exposición, se realizará una breve introducción a la	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo.	15

aprendizajes	información teórica sobre la comunicación asertiva, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.	temática de comunicación asertiva, utilizando un papelógrafo que contenga ideas principales sobre el tema (ver anexo 6 “Comunicación asertiva”), además se vincularan los conocimientos previos de los/as adolescentes con la teoría. <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará una reflexión sobre la importancia de la comunicación asertiva como parte de las habilidades para la vida. • Al finalizar se propicia el diálogo preguntando si en la dinámica “El rey pide” lograron tener una comunicación asertiva en el grupo, y si dieron a conocer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de los/as demás compañeros/as. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tirro. • Marcador. 	minutos
Aplicación de los aprendizajes “Psicodrama”	Promover la comunicación asertiva en los/las adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Primeramente se explica a los/as adolescentes que existen 4 formas de comunicarse, pero sólo una de ellas es la forma asertiva, éstas formas son: “ganar-perder”, “perder-ganar”, “perder-perder” y “ganar-ganar” (ver anexo 7 “Los 4 paradigmas”). • Se explican brevemente cada una de ellas mediante una breve exposición y ejemplos. • Se pide a los/as adolescentes formen 3 grupos. Cuando ya están formados se les asigna un caso para resolver: <i>“El orientador ha solicitado a un grupo de la clase que sean responsables de organizar un punto artístico para el acto cívico del día lunes, deben estar listos tres días antes del acto, es decir el jueves, y presentar lo organizado ante sus compañeros/as para dar sugerencias. Uno de sus compañeros dice: “Dejen que Lisa lo haga sola. Yo no quiero trabajar más con ella organizando estas cosas. Nunca hace lo que le corresponde”</i> • Los grupos deben resolver el caso con una de las formas de comunicarse, es decir, <i>grupo 1 “ganar-perder”; grupo 2 “perder-ganar”; grupo 3 “perder-perder”; y grupo 4 “ganar-ganar”.</i> • Cada grupo tiene 5 minutos para ponerse de acuerdo y luego pasar al frente a dramatizar el caso con uno de los paradigmas. • Al finalizar se realiza una reflexión de las desventajas de las 	<ul style="list-style-type: none"> • Copias de “caso” para cada grupo. 	35 minutos

		formas inefectivas y de la forma efectiva y sus ventajas, propiciando la participación y el diálogo.		
Evaluación de la vivencia: "El dado saltarín"	Evaluar el impacto de la sesión en los/as adolescentes y escuchar recomendaciones para futuras sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Se evaluará el impacto de la sesión en los/as adolescentes mediante la dinámica de "el dado saltarín". • Se pide a los/as adolescentes ponerse de pie y formar un círculo, se entregará un dado gigante a uno/a de los/as participantes, luego al son de la música deben pasarlo, al silenciar la música deben detenerse y no pasar el dado. La persona que se quede con el dado debe lanzarlo y tomar una pregunta del sobre que está en el lado de arriba del dado. Las preguntas serán: <i>¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión?; ¿Cómo aplicarías los nuevos conocimientos?; ¿Qué aprendiste o descubriste de ti mismo/a en el desarrollo de las técnicas?; ¿Qué recomendaciones darías para futuras sesiones?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Radiograbadora • CD con música • Un dado gigante. • 6 sobres • 6 papelitos con preguntas para cada uno de los sobres. 	10 minutos
Cierre	Finalizar la sesión de manera amena para motivar a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos.	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la jornada se motivará a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos sobre la comunicación asertiva y el paradigma "ganar-ganar" con sus compañeros/as en la escuela, con su familia y en su comunidad. 	-	5 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



8ª SESIÓN: Comunicación asertiva (2ª parte)

Objetivo general de la sesión: promover en los/as adolescentes el desarrollo de la comunicación asertiva como el derecho de todo ser humano a expresarse, a afirmar su ser y a establecer límites en las relaciones sociales, respetando el derecho de los/as demás.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes y compartir el objetivo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará inicio con la bienvenida a los/as adolescentes. • Se realizará un breve recordatorio de las normas de convivencia para el desarrollo de las sesiones. • Se dará a conocer el objetivo general de la jornada y la agenda a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores. • Papelógrafo. • Tirro. 	10 minutos
Dinámica de animación: "Equis-cero" (de cuatro filas y columnas)	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide a los/as adolescentes que formen parejas. Se les entrega un formato del juego "Equis-cero" (ver anexo 8 "Equis-cero" de cuatro filas y columnas). Se explicará a los/as participantes el procedimiento de la dinámica "Equis-cero": debe empezar uno de los miembros escribiendo una "X" en una de las cuadrículas marcadas, luego es el turno del segundo quien debe escribir un "0", así sucesivamente uno a uno, el fin es lograr formar una fila completa de "X" o una fila completa de "0". • Se indica que quien logre ubicar una fila completa de "X" ó "0" ganará una bolsa de chocolates. • Al finalizar la actividad, se realiza una retroalimentación del paradigma "Ganar-Ganar" y sus ventajas, que se expuso en la sesión anterior, se reflexiona sobre la actividad y se enfatiza que al haber acordado todos/as con su pareja el rellenar las filas con "X" y "0" hubiesen obtenido doble bolsa de chocolates por pareja. No se trata de competir, sino de "Ganar-Ganar". 	<ul style="list-style-type: none"> • Copia del juego "Equis-cero" para cada pareja. • Bolsas de chocolates. 	15 minutos
Retroalimentación	Realizar una	<ul style="list-style-type: none"> • Por medio de una "lluvia de ideas" se pregunta a los/as 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo. 	15

<p>“Lluvia de ideas”</p>	<p>retroalimentación de los conocimientos adquiridos en la sesión anterior sobre la temática de comunicación asertiva.</p>	<p>adolescentes, lo que recuerdan de lo tratado en la sesión anterior, relacionado a la comunicación asertiva. Las ideas principales se anotan en un papelógrafo ubicado al frente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se explica que para que exista una comunicación asertiva es necesario expresar con claridad lo que se piensa, siente, necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de las demás personas. Se pregunta a los grupos si en la dinámica anterior lograron tener una comunicación asertiva. • Al finalizar se realiza una discusión y reflexión sobre las respuestas y se motiva a los/as adolescentes a practicar la comunicación asertiva en las actividades de la escuela, familia y comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tirro. • Marcador. 	<p>minutos</p>
<p>Aplicación de los aprendizajes “Viaje al espacio”</p>	<p>Promover la comunicación asertiva en los/las adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se explicará a los/as participantes el procedimiento de la técnica “Viaje al espacio”. • Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo. • La indicación es que se imaginen que están en una misión en el espacio, pero sufren un accidente, la nave se descompone y deben abandonarla, para poder sobrevivir mientras reciben ayuda desde la Tierra deben llevar un determinado número de materiales. • Se entrega una lista de materiales a cada grupo (ver anexo 9 “lista NASA”) y éstos deben realizar acuerdos mutuos para enumerar sus prioridades y poder sobrevivir en el espacio hasta recibir ayuda. Tienen 5 minutos para ponerse de acuerdo, enumerar los materiales y abandonar la nave o no podrán salvarse. • Al cumplirse el tiempo se pide a cada grupo que dé a conocer sus prioridades, empezando desde la más importante. Luego se pregunta: <i>¿cómo hicieron para ponerse de acuerdo?, ¿todos/as participaron?, ¿hubo un/a líder?, ¿alguien no participó?, ¿cómo fue su comunicación?</i> • Posteriormente se realiza una reflexión sobre el tipo de comunicación al momento de enumerar los materiales. Se hace 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 copias de lista “NASA” 	<p>30 minutos</p>

		<p>énfasis en la importancia del diálogo y ser asertivos/as al momento de expresarse.</p>		
<p>Evaluación de la vivencia: “El sombrero musical”</p>	<p>Evaluar el impacto de las actividades en los/as adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se evaluará el impacto del taller en los/as adolescentes, para ello se aplicará la dinámica “El sombrero musical”. • Se pide a los/as adolescentes ponerse de pie y formar un círculo, se entregará un sombrero a uno/a de los/as participantes, luego al son de la música deben pasarlo, al silenciar la música deben detenerse y no pasar el sombrero. La persona que se quede con el sombrero debe contestar a una de las siguientes preguntas: <i>¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión?; ¿Cómo aplicarías los nuevos conocimientos?; ¿Qué aprendiste o descubriste de ti mismo/a en el desarrollo de las técnicas?; ¿Qué recomendaciones darías a los/as facilitadores/as?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Radiograbadora • CD con música • Un sombrero. 	<p>10 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>Finalizar la sesión de manera amena para motivar a los/as adolescentes a poner en práctica la comunicación asertiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la jornada se motivará a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos sobre la comunicación asertiva con sus compañeros/as en la escuela, con su familia y en su comunidad. 		<p>5 minutos</p>



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



9ª SESIÓN: Manejo de estrés y tensiones (1ª parte)

Objetivo general de la sesión: brindar a los estudiantes estrategias para el manejo de estrés y tensiones, para que puedan afrontar positivamente las situaciones estresantes que afectan el buen funcionamiento físico, psicológico y de relaciones interpersonales.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes, compartir los objetivos de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. • Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. • Se dará a conocer el objetivo general de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	10 minutos
Dinámica de Animación "El Baile de los Globos"	Generar motivación en los/as participantes y propiciar un ambiente de dinamismo para el desarrollo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as facilitadores/as entregaran un globo y un pedazo de lana de 50 centímetros de largo a cada participante. • Los alumnos/as deben inflar su globo y amarrarlo a uno de sus pies a la altura del tobillo. • Luego se les indican que al escuchar la música todos bailaran tratando durante el baile de reventar el globo de otro participante, tratando de evitar que revienten el suyo. El juego termina cuando la mayoría queda sin globo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Globos • Lana • Reproductor de música 	15 minutos
Exploración de los conocimientos previos "lluvia de ideas"	Explorar los conocimientos previos que los/as adolescentes poseen acerca del manejo de estrés y tensiones, para	<ul style="list-style-type: none"> • El/la facilitador/a realizará una lluvia de ideas basada en las siguientes preguntas: <i>¿Qué es el estrés?, ¿Cuáles son sus causas?, ¿Cómo podemos manejarlo?, ¿En qué casos puede ser favorable?, ¿En qué casos no?</i> • Las ideas principales de las respuestas se escribirán en un papelógrafo ubicado al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	10 Minutos

	conocer las áreas a reforzar en el desarrollo de la temática.			
Nuevos aprendizajes	Brindar el contenido teórico sobre estrés con el propósito que los/as adolescentes puedan enriquecer sus conocimientos para ponerlos en práctica en su vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la teoría, se les proporciona a los/as adolescentes algunos mitos sobre el estrés (ver anexo10 "Mitos sobre el estrés), los cuales han sido colocados en papelitos sobre algunos pupitres, se pide a los seleccionados que lo lean en voz alta y den su punto de vista. • Se realizará una breve exposición sobre la temática denominada "Manejo de estrés y tensiones" (ver anexo 11 "Manejo de estrés y tensiones") 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	15 minutos
Aplicación de los aprendizajes "Actividades Gratificantes: lo que me gusta hacer"	Dar a conocer la importancia de aprovechar el tiempo libre en actividades gratificantes para liberar los niveles de estrés provocados por las actividades rutinarias.	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo. • Se realizará una lluvia de ideas donde cada participante dirá una actividad que le gustaría hacer para relajarse, las respuestas se anotan en un papelógrafo ubicado al frente. • Luego se realiza un conteo de las actividades más comunes y se propone elegir un día de la semana para realizar dichas actividades compartiendo con los/as compañeros/as de la clase. • Se hace una reflexión sobre la importancia realizar dichas actividades, se sugiere que involucren a la familia, amigos/as, compañeros/as. • Para finalizar la técnica se les pide que escriban 3 actividades que les gustaría realizar durante la semana y que se comprometan a cumplirlas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcadores 	25 minutos
Aplicación de los	Lograr por medio de un masaje un	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as adolescentes deben elegir una pareja a la que le darán un masaje, uno será "A" y otro "B". • Para iniciar la actividad se les pide a los/as participantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música y CD 	25 minutos

<p>aprendizajes <i>“Me ayudas y te ayudo”</i></p>	<p>estado de relajación que permita afrontar el estrés de manera positiva.</p>	<p>que cierren sus ojos relajen su cuerpo y se dejen llevar por la música de fondo, “A” debe dar un masaje en los hombros a “B” y luego intercambiar de rol.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posteriormente se les pide a los participantes que adopten una postura de relajación, el/la facilitador/a les guía en una técnica de respiración para poder relajarse. • Luego se realiza una reflexión preguntando cómo se sintieron durante el desarrollo de la actividad. 		
<p>Evaluación de la vivencia <i>“hula-hula”</i></p>	<p>Conocer el impacto de la sesión en los/as adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as adolescentes forman un círculo y al sonido de la música tienen que pasar el hula-hula sobre su cabeza y sacarlo por sus pies, luego deben entregarlo al compañero/a de su derecha, así sucesivamente hasta que la música se detiene. • La persona que se queda con el hula-hula debe responder a una de las siguientes preguntas: <i>¿qué es lo que más le gustó de la jornada? ¿Qué es lo que menos le gustó?; ¿Cómo aplicara lo aprendido en sus actividades diarias?; ¿Qué recomendaciones daría para los facilitadores?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música y CD • Hula-Hula 	<p>10 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>Reconocer el esfuerzo e interés de los/as adolescentes por medio de elogios.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se motivará a los/as adolescentes a practicar los conocimientos adquiridos en el desarrollo de la sesión. • Despedida. 	<p>-</p>	<p>10 minutos</p>



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



10ª SESIÓN: Manejo de estrés y tensiones (2ª parte)

Objetivo general de la sesión: brindar a los/as estudiantes estrategias adecuadas para el manejo del estrés y la tensión con la finalidad de afrontar positivamente las situaciones estresantes que afectan el buen funcionamiento físico, psicológico y de relaciones interpersonales en su entorno.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes, compartir los objetivos de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. • Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. • Se dará a conocer el objetivo general de la jornada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcador 	10 minutos
Dinámica de Animación “hay viene quien”	Generar en los/as adolescentes un clima de confianza con el fin de obtener su participación en las diferentes actividades a realizar.	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as adolescentes deben formar un círculo, el/la facilitador/a se coloca en el centro y dice “<i>hay viene</i>” y los demás contestan <i>¿Quién?</i> Y se dice el nombre de un/a participantes, luego se cantara la canción (ver anexo 12 “Canción hay viene quién”) y el nombrado debe bailar en el centro del círculo, posteriormente éste dice el nombre de otro/a compañero y así sucesivamente hasta obtener diferentes participaciones. 	-	15 minutos
Aplicación de los aprendizajes “Visualización”	Dar a conocer estrategias para el manejo adecuado de situaciones estresantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Se les pide a los/as adolescentes que se recuesten sobre su pupitre con los ojos cerrados y tratando de concentrarse en su respiración, • Se realiza una técnica de respiración durante 20 segundos, luego se les pide que estando cómodos/as y relajados/as pongan atención a la historia que se les narrará (ver anexo 13 “Historia para visualización”). 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música y CD 	30 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> • Al finalizar la lectura se vuelve a realizar el ejercicio de respiración, se les pide que abran los ojos lentamente. • Se pide que voluntariamente expongan sus experiencias acerca de la historia, como se sintieron y se hace una reflexión la importancia de manejar adecuadamente el estrés y las tensiones. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes “El día de mi exposición”</p>	<p>Preparar a los/as adolescentes para hablar en público de forma que se sientan seguros/as de sí mismo/as.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide a los/as adolescentes que se coloquen en una posición cómoda sobre su pupitre, que se recuesten sobre la mesa y cierren sus ojos, se realiza un ejercicio de respiración durante 20 segundos. • Se pide que se imaginen que están a punto de realizar una exposición frente a los/as compañeros/as de su clase. • Luego se repite el ejercicio de respiración y se les pide que abran sus ojos. • Seguidamente se debe concretar la situación pidiendo a los/as alumnos/as que expresen cómo se sienten al momento de exponer en clase, detallando los posibles problemas que puedan surgir, por ejemplo: <i>nerviosismo, sudor de manos, temblores, voz suave, etc.</i> • Posteriormente se brindarán algunas estrategias para el autocontrol en la exposición: <ul style="list-style-type: none"> a) <i>Dominar el tema a exponer: pensar, analizar y repasar el tema mínimo tres días antes de la exposición.</i> b) <i>Liberarse de la tensión: respirar lentamente, inhalar y exhalar profundamente</i> c) <i>Hablar pausado: con palabras claras y entendibles.</i> d) <i>Estar seguro/a de sí mismo/a, confiar en las capacidades y talentos propios, ser positivo/a.</i> • Luego se incentiva a reflexionar para encontrar una posible solución a dichas dificultades de forma grupal, aplicando la técnica de respiración antes de pasar a exponer, para que la próxima vez que realicen una 	-	<p>20 minutos</p>

		exposición no se sientan estresados/as o tensionados.		
Evaluación de la vivencia “papa caliente”	Conocer el nivel de impacto de la jornada en los/las adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as adolescentes forman un círculo y al sonido de la música tienen que pasar la “papa caliente” al compañero/a que tienen a la derecha. • Cuando se detiene la música se le da un papelito a la persona que le quedo la “papa caliente”, lo tiene que leer en voz alta y debe responder a una de las siguientes preguntas: <i>¿qué es lo que más te gusta?, ¿qué es lo que menos te gustó?, ¿cómo aplicarás lo aprendido en tus actividades cotidianas?, ¿qué recomendaciones darías para los facilitadores?</i> O cuente un chiste, adivinanza. • Serán cinco participaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música y CD • Pelota • Papelitos con preguntas 	10 minutos
Cierre	Reconocer el esfuerzo e interés de los/as adolescentes durante el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Se motiva a los/as adolescentes a poner en práctica los conocimientos adquiridos. • Despedida 		5 minutos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



11ª SESIÓN: Toma de decisiones (1ª parte)

Objetivo general de la sesión: enseñar a los/as adolescentes a que sean capaces de discernir y tomar decisiones asertivas que les permitan enfrentarse a las dificultades de la vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes, compartir los objetivos de la sesión y conocer las expectativas sobre la temática.	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida.• Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.• Se dará a conocer el objetivo general de la sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo• Marcador	10 minutos
Dinámica de animación "Paseando el limón"	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none">• Se formarán parejas, todos/as deben amarrar sus pies con los de su compañero/a con un pedazo de lana, luego se le proporcionara una cuchara y un limón a uno de los miembros, quién deberá tomar la cuchara con la boca y ubicar el limón sobre la cuchara, éste debe ir con los ojos vendados.• El/la facilitador/a dará un palmada y todas las parejas deben caminar hacia el otro extremo del salón sin botar el limón, el miembro que no tiene los ojos vendados servirá de guía.• Ambos tendrán que tomar decisiones para que el limón no caiga al piso y así mismo elegir el mejor recorrido para no chocar con	<ul style="list-style-type: none">• Cuchara• Limón• Lana• Pañuelos	10 minutos

		otras parejas.		
Exploración de los conocimientos previos “Lluvia de ideas”	Explorar los conocimientos previos que los/as adolescentes poseen acerca de la toma de decisiones para conocer las áreas a reforzar en el desarrollo de la temática.	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo. • Se realizará una serie de preguntas acerca de la temática: <i>¿Cuándo se toma una decisión adecuada?; Narra un suceso o acontecimiento en donde elegiste una decisión que afectó tu vida, y otra en donde te benefició, ¿Quiénes participan en la toma de decisiones?</i> • Los/as participantes elegidos/as al azar darán a conocer su respuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores • Papelógrafo 	10 minutos
Nuevos aprendizajes “¿Adivina qué?”	Brindar y discutir información teórica sobre la toma de decisiones, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante una breve exposición, se realizará una breve introducción a la temática de toma de decisiones utilizando un papelógrafo que contenga ideas principales sobre el tema (ver anexo 14 “Toma de decisiones”), además se vincularán los conocimientos previos de los/as participantes con la teoría. • Se realizará una reflexión sobre la importancia de la toma de decisiones como una importante habilidad para la vida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo 	10 minutos
Aplicación de técnicas “Lista de ventajas y desventajas”	Lograr que los/as adolescentes analicen las ventajas y desventajas de las decisiones.	<ul style="list-style-type: none"> • Se proporcionará una página de papel bond a cada participante. • Se pide que tracen una línea vertical, dividiendo la página en dos partes. • Se proporcionará un caso en el cual deben tomar una decisión importante. Colocarán a lado izquierdo las ventajas de aceptar y 	<ul style="list-style-type: none"> • Páginas de papel bond • Bolígrafos 	30 minutos

		<p>llevar a cabo la acción y a lado derecho las desventajas de realizarla.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El caso es el siguiente: <i>“tú y otros de tus compañeros acaban de ver que tu mejor amigo tomó el examen del escritorio de tu profesor, ¿qué debes hacer?, ¿hablar con tu amigo y pedirle que devuelva el examen? ¿ser su cómplice?, ¿informarle a tu profesor?</i> • Al final los participantes compartirán sus ideas y se reflexiona sobre la importancia de tomar las decisiones adecuadas. 		
Evaluación de la vivencia.	Conocer el nivel de impacto de la jornada en los/las adolescentes.	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as adolescentes forman un círculo y al sonido de la música tienen que pasar la “papa caliente” al compañero/a que tienen a la derecha. • Cuando se detiene la música se le da un papelito a la persona que le queda la “papa caliente”, lo tiene que leer en voz alta y debe responder a una de las siguientes preguntas: <i>¿qué es lo que más te gusta de la jornada?, ¿qué es lo que menos te gustó?, ¿cómo aplicarás lo aprendido en tus actividades cotidianas?, ¿qué recomendaciones darías a los facilitadores?</i> O cuente un chiste, adivinanza. • Serán cinco participaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música y CD • Pelota • Papelitos con preguntas 	10 minutos
Cierre	Concluir la actividad de manera reflexiva para que los/as estudiantes puedan interiorizar la información adquirida.	<ul style="list-style-type: none"> • Se motivará a los/as estudiantes a seguir desarrollando las actividades con entusiasmo, ya que todo el conocimiento brindado les servirá en su diario vivir. 	-	5 minutos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



12ª SESIÓN: Toma de decisiones (2ª parte)

Objetivo general de la sesión: enseñar a los/as adolescentes a que sean capaces de discernir y tomar decisiones asertivas que les permitan enfrentarse a las dificultades de la vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes, compartir el objetivo general de la sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida.• Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.• Se dará a conocer el objetivo general de la sesión.	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo• Marcador	10 minutos
Dinámica de animación “¿sabes que es un abrazo?”	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none">• Todos los integrantes del grupo se sientan formando un círculo.• Por orden y de uno en uno, se le dice a cada uno de los integrantes del grupo a la persona que está sentada a su derecha y en voz alta: “¿SABES LO QUE ES UN ABRAZO?”. La persona que está sentada a la derecha de quién realiza la pregunta contesta: “NO, NO LO SÉ”.• Entonces se dan un abrazo, y la persona que ha contestado se dirige a la persona anterior y le contesta: “NO LO HE ENTENDIDO, ME DAS OTRO”. Entonces se vuelven a dar otro abrazo, la persona que recibió el abrazo, hace la misma pregunta a su compañero/a de la derecha, ejecutando la misma acción que habían	-	10 minutos

		<p>realizado anteriormente con él/ella. Así sucesivamente hasta que todos/as los/as integrantes del grupo den y reciban un abrazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A manera de reflexión se menciona que en ocasiones los gestos dicen más que las palabras, es por eso que se debe ser capaz de discernir y tomar la decisión adecuada cuando se muestra afecto. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes "Toma de decisión rápida"</p>	<p>Promover habilidades cognitivas para que los/as adolescentes aprendan a concentrarse en lo esencial a la hora de tomar decisiones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo. • El/la facilitador/a plantea diferentes situaciones, dando un tiempo para que los grupos escriban sus soluciones, tienen 30 segundos para escribir las soluciones. • Situaciones: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>A la salida del cine llegamos al coche. Alguien está intentando abrirlo forzando la cerradura. ¿Qué harías?</i> 2. <i>Estás realizando tu exposición final que es muy importante para ti. Un grupito perturba continuamente. ¿Qué haces?</i> 3. <i>Estás dando una charla sobre qué hacer en caso de sismo, mencionas el tema de guardar la calma, de repente viene un terremoto, el salón está lleno ¿Qué harías?</i> 4. <i>Tus padres están de viaje y te han dejado la llave de casa. Esa noche vas a dormir allí sólo. A media noche oyes que se abre la puerta y entra un ladrón ¿qué haces?</i> • Al finalizar, se comparten las ideas de solución de cada grupo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lapicero • Papel bond 	<p>25 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Se reflexiona sobre las diferentes soluciones planteadas, se puede intentar sacar otras nuevas que salgan de las decisiones que cada grupo tomó. • Se reflexiona sobre la importancia de tomar decisiones acertadas, sus efectos y consecuencias en la vida de cada persona. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes “Mis decisiones”</p>	<p>Promover en los/as participantes habilidades cognitivas que les permitan tomar las mejores decisiones para su vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se mantienen los grupos anteriores. • Se entregan a los grupos varias tarjetas que contienen categorías de decisiones en diferentes aspectos de la vida. (ver anexo 15 “Mis decisiones”). • Se explica que los seres humanos están tomando decisiones durante todo el día, unas son menos importantes que otras. Para tomar las decisiones como por ejemplo <i>“qué ropa ponerse al llegar a casa”</i> no pensamos demasiado, pero a veces hay que decidir sobre cosas más importantes, como por ejemplo <i>“elegir al compañero/a con el que resolveremos el examen final de inglés”</i> • En esta ocasión, deben leer las decisiones escritas en cada tarjeta y cada equipo deberá agruparlas y asignarles una categoría según crean conveniente. Las categorías estarán ubicadas en un papelógrafo al frente, éstas son: <i>fisiológicas, educativas, de colaboración, de responsabilidad, de esparcimiento.</i> • Se explica también que a veces, dudamos mucho antes de tomar una decisión, y no somos capaces de reconocer la correcta, 	<ul style="list-style-type: none"> • Papel bond • Lapicero 	<p>20 minutos</p>

		<p>pero generalmente sólo tenemos dos opciones, una efectiva y otra inefectiva y al final ambas tienen sus consecuencias.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando todos los grupos tienen ordenadas sus tarjetas y han encontrado su categoría, se pide la participación voluntaria de los/as adolescentes para reflexionar sobre la importancia de tomar o no estas decisiones. • Se hacen las siguientes preguntas: <i>¿Qué pasa si no optamos por estas decisiones?, ¿Qué ventajas e inconvenientes hay?, ¿Qué éxitos o fracasos nos proporcionarían?</i> • Se reflexionará con los/as estudiantes acerca de la temática abordada. 		
Evaluación de la vivencia "Lluvia de ideas"	<p>Evaluar el impacto del taller en los/as adolescentes para conocer si las expectativas fueron cumplidas y escuchar recomendaciones para futuros talleres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se evaluará el impacto de la sesión en los/as adolescentes mediante una lluvia de ideas. • Se pide a los/as adolescentes ponerse de pie y formar un círculo, se pide la participación voluntaria para contestar a las siguientes preguntas: <i>¿Qué fue lo que más te gustó del taller?, ¿Cómo aplicarías los nuevos conocimientos?, ¿Qué aprendiste o descubriste de ti mismo/a en el desarrollo de las técnicas?, ¿Qué recomendaciones darías para futuros talleres?</i> 	-	10 minutos
Cierre	<p>Finalizar las actividades haciendo un llamado a la reflexión para la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se felicita a los/as estudiantes por su participación y colaboración en el desarrollo de las actividades, se motiva a poner en práctica los conocimientos adquiridos para potenciar sus habilidades para la vida. 	-	5 minutos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



13ª SESIÓN: Toma de decisiones (3ª parte)

Objetivo general de la sesión: enseñar a los/as adolescentes a que sean capaces de discernir y tomar decisiones asertivas que les permitan enfrentarse a las dificultades de la vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Realizar la presentación del taller y dar a conocer el objetivo general de la jornada.	<ul style="list-style-type: none">• Bienvenida.• Retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior.• Se dará a conocer el objetivo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none">• Papelógrafo• Marcador	5 minutos
Dinámica de animación "frente a frente"	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre facilitadores y participantes.	<ul style="list-style-type: none">• Dos de los integrantes del grupo se ubican al centro de un círculo que formará el resto de participantes. A los dos participantes se les venda los ojos y se les sitúa a una distancia de dos metros. Con los ojos vendados y con ayuda de los demás integrantes del grupo deben intentar quedar frente a frente sin chocar. Una vez realizado esto se puede pasar a realizarlo con otras parejas	<ul style="list-style-type: none">• 2 pañoletas	10 minutos

<p align="center">Aplicación de los aprendizajes “mi mejor decisión es....”</p>	<p>Promover en los/as participantes habilidades cognitivas que propicien la toma de decisiones asertivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en 4 subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo. - A cada grupo se le proporcionara un caso a resolver, tendrán 15 minutos para reunirse y preparar un psicodrama, en el cual deben dar solución al problema con una decisión asertiva. Los temas de los casos a resolver serán los siguientes: convivencia familiar, alcoholismo y drogas, relaciones de pareja (noviazgo) embarazo precoz y aborto (ver anexo 16 “Casos”). - Cada grupo tendrá 10 minutos para realizar su psicodrama. - Al finalizar se reflexionará sobre tomar decisiones asertivas, cada grupo expondrá su punto de vista. 	<p>- Hoja con el caso para cada grupo</p>	<p align="center">1 hora</p>
<p align="center">Evaluación de la vivencia</p>	<p>Conocer el punto de vista de los/as participantes sobre la actividad realizada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se preguntara al azar a 5 participantes: <i>¿Qué es lo que más te gustó de la sesión?, ¿Qué es lo que menos te gustó?, ¿Cómo aplicarías lo aprendido en tu vida cotidiana?, ¿Qué recomendaciones daría a los/as facilitadores/as?</i> Cada uno de manera breve compartirá su opinión acerca del taller. 	<p>➤ Papelitos con preguntas</p>	<p align="center">10 minutos</p>
<p align="center">Cierre</p>	<p>Finalizar las actividades reflexionando sobre los beneficios de llevar a la práctica lo aprendido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se motiva a los/as estudiantes a practicar lo aprendido durante la actividad, ya que todos los conocimientos servirán para potenciar sus conocimientos y habilidades. 	<p align="center">-</p>	<p align="center">5 minutos</p>



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**14ª SESIÓN: Toma de decisiones (4ª parte)
Proyecto de vida.**

Objetivo general de la sesión: promover en los/as adolescentes la toma de decisiones asertivas y orientarlos en la temática del proyecto de vida para estimular la reflexión y generar posibilidades de cambio personal que les permita enfrentarse proactivamente a las dificultades de la vida.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Reflexionar los conocimientos fundamentales abordados en el taller anterior.	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará inicio a la jornada con la bienvenida a los/as adolescentes. • Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. • Se dará a conocer el objetivo general de la jornada a desarrollar. 	-	5 minutos
Dinámica de animación "El correo"	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as participantes y los facilitadores para llevar a cabo un adecuado desarrollo de las actividades.	<ul style="list-style-type: none"> • La dinámica consiste en pedir al grupo que formen un círculo con todas las sillas, (debe haber una menos que el número de participantes). • Luego uno/a de los/as participantes deberá pasar al centro y decir: <i>"Yo soy el cartero, y traigo cartas"</i> y los/as alumnos/as deben preguntar: <i>¿Para quién?</i>, a lo que el cartero responde, por ejemplo: <i>"Para todos los que tienen cabello liso"</i>, y todos los participantes con cabello liso deben cambiar de lugar, incluyendo el que está al centro, 	<ul style="list-style-type: none"> • Sillas 	10 minutos

		<p>todos/as deben buscar un lugar diferente, quien quede sin lugar es el próximo cartero y quien pasará al centro siguiendo el mismo procedimiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para comenzar, el/la facilitador/a es quien se ubica al centro y realiza un ejemplo. Se puede decir que se trae cartas para: <i>todos los que tienen ojos color café, todos los que tienen pulseras, todos cuyo nombre empiece con la letra "S", todos los de 15 años, etc.</i> 		
<p>Exploración de los conocimientos previos: "La carrera de la vida"</p>	<p>Explorar los conocimientos previos que los/as participantes poseen acerca del proyecto de vida, para conocer las áreas a reforzar en el desarrollo de la temática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La dinámica trata de utilizar un juego de mesa para explorar los conocimientos de los/as participantes. • Se lleva un juego de mesa previamente elaborado, el cual tendrá 20 casillas, unas con penitencias y la mayoría con preguntas relacionadas con el tema. • Se formarán dos grupos, cada grupo deberá elegir a su representante, quien lanzará el dado y leerá las preguntas de cada casilla. • El tablero del juego se colocará sobre una mesa grande, los representantes de los dos grupos estarán uno a cada lado del tablero y los demás miembros estarán pendientes de las preguntas que se hagan cuando el juego inicie. • Cada equipo coloca una ficha de diferente color en un punto de salida. • El juego da inicio cuando los representantes tiran el dado, quien obtenga más puntos con el dado 	<ul style="list-style-type: none"> • Un tablero para juego de mesa. • Páginas de colores. • Marcadores. • Pegamento. • Un dado pequeño. • Preguntas respectivas a la temática. • Papelógrafos 	<p>15 minutos</p>

		<p>comienza el juego.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego inicia tirando el dado y si por ejemplo, le sale la cantidad de cinco avanza 5 casillas y leerá en voz alta la pregunta respectiva a la casilla, los miembros de su grupo deben apoyarlo para dar sus respuestas. Se tratará de generar una discusión sobre las respuestas de cada grupo, se motivará a que todos/as aporten ideas. • Cada grupo anotará en un papelógrafo, (como lluvia de ideas) las ideas principales al responder las preguntas respectivas. • El mismo procedimiento deberá seguir el representante del otro grupo. • El juego termina cuando uno de los grupos llega a la última casilla. Al finalizar se realiza una discusión y reflexión sobre las respuestas de cada grupo, se propicia el aporte de los participantes. 		
Nuevos aprendizajes	<p>Brindar y discutir información teórica sobre “El proyecto de vida” de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se presentará el tema de forma breve, puntual e interactiva para propiciar el diálogo con los/as alumnos/as, además se vincularán los conocimientos previos de los/as participantes con la teoría. • Se otorgará a los/as alumnos/as una hoja de trabajo que contiene la teoría básica a tratar (ver anexo 17 “Proyecto de vida”), en la cual podrán hacer las respectivas anotaciones sobre la temática y compartir de manera grupal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo. • Hojas de trabajo • Lapiceros. • Marcadores. 	10 minutos

	<p>alumnos/as, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.</p>	<p>Además se les pedirá que escriban acerca de su identidad (¿Quién soy?, de dónde vengo?, ¿Para dónde voy?) con el fin de lograr una vida plena en las diversas etapas de su vida. Al finalizar este ejercicio se pedirá la participación voluntaria de dos alumnos/as para compartir lo escrito.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará una reflexión sobre la importancia de la identidad en el crecimiento personal y el proyecto de vida. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes “El carro de la vida”</p>	<p>Planificar, por medio de un dibujo, el proyecto de vida, para compartir y conocer ideas sobre los diferentes puntos de vista de la vida de los/as jóvenes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se reunirá a los/as participantes en 3 grupos, se distribuirá papel, lápiz, pinceles y pinturas para cada grupo. • Se dará la indicación de dibujar y pintar un carro, el carro más bonito que puedan dibujar, al que llamarán <i>“El carro de la vida”</i>. • Luego, se pedirá que respondan, una por una las siguientes preguntas: (las preguntas se escribirán en un papelógrafo para que estén a la vista de todos/as, también se llevará un ejemplo de “carro de la vida” para que puedan observarlo y tomar ideas del mismo) (ver ejemplo de carro en anexo 18) <ol style="list-style-type: none"> 1. Lugar de donde sale su carro: esto es lugar y fecha de nacimiento de cada participante. 2. Identidad del carro: nombre y apellidos. 3. ¿Quién maneja el carro?: usted o 	<ul style="list-style-type: none"> • Páginas de papel bond • Temperas • Pinceles • Lápices • Papelógrafos 	<p>1 hora</p>

		<p>sus padres, sus amigos/as, su novio/a, etc.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ¿Qué personas importantes viajan con usted? ¿En qué puesto: adelante, atrás, a un lado? ¿Por qué? 5. ¿A qué velocidad marcha su carro? ¿Por qué? 6. ¿Para dónde va su carro?: cuáles son sus objetivos, sus metas, hacia dónde quiere llegar, qué quiere ser. 7. ¿Hay obstáculos en la carretera?: dificultades para alcanzar su objetivo. 8. ¿Cómo está el tráfico en la carretera?: situación actual, ¿Qué hace para lograr sus metas? 9. ¿Cómo están los semáforos?: en rojo (prohibición de seguir), en amarillo (alerta), en verde (continuar en marcha). 10. ¿Qué elementos llevará para estar bien equipados en la carrera de la vida?: p.e.: valores humanos. <ul style="list-style-type: none"> • Hecho lo anterior, se realizará un intercambio de la descripción de los carros con los/as compañeros/as de grupo y se llevará a cabo una reflexión sobre la importancia de éstos elementos en la planeación de un proyecto de vida. 		
<p>Evaluación de la vivencia “El dado saltarín”</p>	<p>Evaluar el impacto del taller en los/as participantes y escuchar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide a los/as participantes formar un círculo, se entregará un dado gigante a uno de los participantes, luego al son de la música deberán pasarlo, cuando la 	<ul style="list-style-type: none"> • Radiograbadora • CD con música • Un dado gigante. 	<p>10 minutos</p>

	recomendaciones para futuras sesiones.	música se acabe deberán detenerse y no pasar el dado. La persona que se quede con el dado deberá lanzarlo y tomar una pregunta del sobre que está en el lado de arriba del dado. Las preguntas serán, por ejemplo: <i>¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión?, ¿Cómo aplicarías los nuevos conocimientos en tu proyecto de vida?, ¿Qué recomendaciones darías para futuras sesiones?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 6 sobres • 6 papelitos con preguntas para cada uno de los sobres. 	
Cierre.	Finalizar la actividad reflexionando sobre los beneficios de llevar a la práctica lo aprendido.	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la actividad se felicitará a los/as alumnos/as por su participación y colaboración, haciendo énfasis en que sus aportes fueron muy importantes. • Para despedir se realizará una reflexión final. 	-	10 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



15ª SESIÓN: Autoconocimiento (1ª parte)

Objetivo general de la sesión: promover desarrollo del autoconocimiento en los/as adolescentes para que logren conocer sus fortalezas, sus áreas de mejora, actitudes, valores, aficiones, saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que cuentan para lograrlo.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Realizar la presentación general del taller para exponer el objetivo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará inicio a la jornada con la bienvenida a los/as adolescentes. Se otorgará el gafete con su nombre a cada uno/a. • Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. • Se dará a conocer el objetivo general de la jornada y la agenda a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores. • Papelógrafo. • Tirro. 	10 minutos
Dinámica de animación: "UVAS, NARANJAS, PLATANOS Y MELONES"	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Se entrega a cada uno/a una copia de la hoja de trabajo "UVAS, NARANJAS, PLATANOS Y MELONES" (ver anexo 19 "Hoja de trabajo Test de las Frutas"). • Se explica que es una forma divertida de conocer algunos rasgos de personalidad de cada persona. • Se explica que deben leer cada renglón y escribir un "4" en el espacio en blanco que mejor le describa. Un "3" en el segundo espacio que mejor le describa. Deben hacer lo mismo para las últimas palabras anotando "1" y "2". La escala es por cada renglón. • A la señal de/la facilitador/a, deben llenarlo, tienen 5 minutos para hacerlo. • Cuando todos/as lo han completado deben sumar los totales de cada columna y escribir el total en los espacios en blanco. • Al final los/as facilitadores explican las puntuaciones: Tiene puntaje más alto en la columna "1", es UVA. 	<ul style="list-style-type: none"> • Copias de hoja de trabajo y hoja de resultados 	20 minutos

		<p>Tiene puntaje más alto en la columna “2”, es NARANJA. Tiene puntaje más alto en la columna “3”, es PLÁTANO. Tiene puntaje más alto en la columna “4”, es MELÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se entrega una hoja informativa a cada participante (ver anexo 20 “Hoja de resultados – Test de las frutas-”) para que reconozca sus características más sobresalientes en la prueba y se les pregunta si el resultado concuerda con su personalidad. 		
Exploración de los conocimientos previos: “Lluvia de ideas”	<p>Explorar los conocimientos previos que los/as adolescentes poseen acerca del autoconocimiento, para conocer las áreas a reforzar en el desarrollo de la temática.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se divide el grupo en tres subgrupos (al azar), cada facilitador dirige un grupo durante la sesión. • Por medio de una “lluvia de ideas” se pregunta a los/as adolescentes, seleccionados/as al azar, qué significa para ellos/as “Autoconocimiento”, las ideas principales se anotan en un papelógrafo ubicado al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo. • Tirro. • Marcador. 	<p>5 minutos</p>
Nuevos aprendizajes	<p>Brindar y discutir información teórica sobre el autoconocimiento, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante una exposición, se realizará una breve introducción a la temática de autoconocimiento, utilizando un papelógrafo que contenga ideas principales sobre el tema (ver anexo 21 “Autoconocimiento”), además se vincularán los conocimientos previos de los/as participantes con la teoría. • Se realizará una reflexión sobre la importancia del autoconocimiento como una habilidad cognitiva. • Al finalizar se propicia el diálogo preguntando si en la resolución del “Test de las frutas” han descubierto o visualizado características de su personalidad de las que antes no se habían percatado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo. • Tirro. • Marcador. 	<p>10 minutos</p>
Aplicación de los aprendizajes “Técnica FLOR”	<p>Realizar una técnica de intervención psicopedagógica para promover el autoconocimiento en los/las adolescentes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se entrega a los/as adolescentes la hoja de trabajo de la técnica FLOR (ver anexo 22 “Hoja de trabajo Técnica FLOR”). • La indicación es que deben llenar los espacios sobre: <i>sus fortalezas, limitaciones, oportunidades y riesgos</i> en las cuatro áreas principales de la vida del ser humano: <i>área física, área mental,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Copia de hoja de trabajo “Técnica FLOR” 	<p>30 minutos</p>

		<p><i>área socioemocional y área espiritual.</i> Antes de iniciar, uno/a de los/as facilitadores/as dará una breve introducción sobre las cuatro áreas (ver anexo 23 “Las cuatro áreas de la vida del ser humano”).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posteriormente se les pide que completen su hoja de trabajo. • Cuando todos/as han finalizado, se pregunta si de forma voluntaria algunos/as quieren compartir con sus compañeros/as sus fortalezas, limitaciones, oportunidades y riesgos en las diferentes áreas de su vida. • Luego se enfatiza que es necesario autoconocerse, e identificando nuestras “FLOR” profundizamos en estos aspectos de nuestra vida y es necesario buscar superar las limitaciones y minimizar los riesgos con ayuda de las fortalezas y oportunidades. 		
Evaluación de la vivencia: “El dado saltarín”	<p>Evaluar el impacto del taller en los/as adolescentes para conocer si las expectativas fueron cumplidas y escuchar recomendaciones para futuros talleres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se evaluará el impacto de la sesión en los/as adolescentes mediante la dinámica de “el dado saltarín”. • Se pide a los/as adolescentes ponerse de pie y formar un círculo, se entregará un dado gigante a uno/a de los/as participantes, luego al son de la música deben pasarlo, al silenciar la música deben detenerse y no pasar el dado. La persona que se quede con el dado debe lanzarlo y tomar una pregunta del sobre que está en el lado de arriba del dado. Las preguntas serán, por ejemplo: <i>¿Qué fue lo que más te gustó de la jornada?, ¿Cómo aplicarías los nuevos conocimientos?, ¿Qué aprendiste o descubriste de ti mismo/a en el desarrollo de las técnicas?, ¿Qué recomendaciones darías para los facilitadores?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Radiograbadora • CD con música • Un dado gigante. • 6 sobres • 6 papелitos con preguntas para cada uno de los sobres. 	<p>10 minutos</p>
Cierre	<p>Finalizar la actividad de manera amena para motivar a los/as adolescentes a poner en práctica los conocimientos adquiridos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la actividad se motivará a los/as adolescentes a realizar la técnica FLOR por lo menos una vez al año o cuando se enfrenten a dificultades o transiciones en su vida. 		<p>5 minutos</p>



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**16ª SESIÓN: Autoconocimiento (2ª parte)
Autocuidado.**

Objetivo general de la sesión: desarrollar actividades que promuevan la salud física y mental de los/as participantes.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Dar la bienvenida a los/as adolescentes, compartir los objetivos de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida. • Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. • Se dará a conocer el objetivo general de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Marcador 	10 minutos
Dinámica de Animación “Las olas”	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre participantes y facilitadores.	<ul style="list-style-type: none"> • Se forma un círculo con todos/as los/as participantes y su respectiva silla. • El/la facilitador/a se coloca al centro del círculo para explicar la dinámica y dar las respectivas indicaciones. • Se les explica que se va a jugar a ser olas del mar. Cuando el/la facilitador/a diga “<i>ola a la izquierda</i>” tendrán que levantarse y trasladarse a la silla de la izquierda. Cuando diga “<i>ola a la derecha</i>” tendrán que levantarse y sentarse en la silla que tenga a su derecha. Cuando diga “<i>tormenta todos</i>” los participantes cambiarán de silla y el facilitador ocupará una silla de ellos. La persona que quede parada tendrá que continuar la dinámica. • Se realizan dos ensayos y luego se 		15 minutos

		desarrolla toda la dinámica.		
Exploración de los conocimientos previos “Lluvia de ideas”	Conocer los conocimientos y competencias que los/as participantes poseen acerca del autocuido.	<ul style="list-style-type: none"> • Se forma un círculo en el cual se llevará a cabo una lluvia de ideas. • Al azar se selecciona a los/as participantes y se realizan las siguientes preguntas: <i>¿Qué es el auto cuidado?, ¿Qué actividades puedo llevar a cabo para tener un cuerpo sano?, ¿Qué actividades debo llevar a cabo para tener una mente sana?</i> • Las ideas principales de las respuestas se anotan en un papelógrafo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores • Papelógrafo 	10 minutos
Nuevos aprendizajes “¿Sabías qué?”	Brindar a los participantes aspectos teóricos, que permitan reforzar sus conocimientos previos y obtener así competencias que les permitan poner en práctica en la vida cotidiana.	<ul style="list-style-type: none"> • Se llevará a cabo una breve exposición en donde se dará a conocer los aspectos teóricos de la temática (ver anexo 24 “Auto cuidado”), se hará una vinculación entre éstos y los conocimientos previos de los/as participantes • Se realizará una reflexión sobre la importancia del autocuido en la vida de los/as adolescentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo 	15 minutos
Aplicación de los aprendizajes “Fortaleciendo mis 4 áreas”	Promover la salud física y mental en los/as participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza una retroalimentación sobre la teoría abordada en la sesión anterior “las 4 áreas de la vida del ser humano”, se reflexiona sobre lo importante que es mantener las cuatro áreas en “buen estado” para tener una vida plena. • Para reforzar el área 1 que es “<i>el cuerpo</i>”, se pide a los/as participantes que den cuatro vueltas trotando alrededor del salón de clases. Luego los/as facilitadores señalan que para tener un cuerpo sano es necesario 	-	30 minutos

		<p>no sólo realizar ejercicio físico sino también dormir bien, descansar y tener una buena nutrición.</p> <ul style="list-style-type: none">• Para reforzar el área 2 que es <i>"la mente"</i>, se pide la participación voluntaria de 3 participantes para que cada uno/a resuelva un ejercicio mental (acertijo):<ol style="list-style-type: none">1. <i>"Si un melón y medio cuesta un dólar y medio, ¿cuánto costarán tres melones y medio? (R/ tres dólares con cincuenta ctvs.)</i>2. <i>"El padre de María tiene cinco hijas: Nana, Nene, Niní, Nono, ¿Cómo se la quinta hija? (R/ María)</i>3. <i>"Dos padres y dos hijos fueron a pescar, tres peces pescaron y tocó un pez a cada uno, ¿Cómo pudo ser? (R/ en realidad eran tres personas: el hijo, el padre de éste y el abuelo)</i>• Para finalizar el ejercicio se explica que una mente <i>"educada"</i> puede realizar muchas actividades, sin embargo, para hacer esto, se le debe entrenar constantemente practicando la concentración, sintetizar, escribir, hablar, crear, analizar, explorar, e imaginar.• Para reforzar el área 3 que es el corazón, se les pedirá que cada uno/a piense en una persona de su familia, amigo/a o compañero/a y en un papel le escriba un mensaje corto diciendo algún cumplido, expresando algún agradecimiento o sentimiento, posteriormente podrá		
--	--	--	--	--

		<p>entregarlo a la persona elegida. Se reflexiona con los/as participantes que la mejor forma de nutrir el corazón es concentrarse en formar relaciones interpersonales y convivencia sana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para reforzar el área 4 que es el alma, se realiza un breve ejercicio de relajación, se pide a los/as alumnos/as que cierren sus ojos y a través de la guía del/la facilitador/a se realiza un ejercicio de respiración a la vez que se les pide que piensen que se encuentran en un estado de paz y tranquilidad interna. Posteriormente se reflexiona sobre la importancia de tomarse tiempo para renovar y despertar ese yo interno. • Para finalizar se realiza una breve reflexión sobre el autocuidado de éstas cuatro áreas para mantener mente y cuerpo sanos. 		
Evaluación de la vivencia	<p>Evaluar el impacto del taller en los/as adolescentes para conocer si las expectativas fueron cumplidas y escuchar recomendaciones para futuros talleres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se formará un círculo y con música de fondo se pasará por cada participante una pelota. Al pausar la música se hará una pregunta al participante que se quede con la pelota. Serán cinco rondas. Las preguntas son: <i>¿qué es lo que más te gusto de la jornada?, ¿qué es lo que menos te gustó?, ¿cómo aplicarás lo aprendido en tus actividades cotidianas?, ¿qué recomendaciones darías a los facilitadores?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Reproductor de música y CD • Pelota • Papelitos con preguntas 	10 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



17ª SESIÓN: Manejo de problemas y conflictos.

Objetivo general de la sesión: promover el desarrollo de estrategias y herramientas que permitan a los/as adolescentes manejar los problemas y conflictos de forma creativa y flexible, identificando en ellos oportunidades de cambio y crecimiento personal y social.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Realizar la presentación general del taller para exponer el objetivo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> Se dará inicio a la sesión con la bienvenida a los/as adolescentes. Se otorgará el gafete con su nombre a cada uno/a. Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. Se dará a conocer el objetivo general de la jornada y la agenda a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> Marcadores. Papelógrafo. Tirro. 	10 minutos
Dinámica de animación: “El agua y la soda”	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none"> El/la facilitador/a escoge dos participantes al azar. A uno se le entrega una botella con agua. Al otro una lata de soda. Se pide a ambos que sacudan bien fuerte el agua y la soda durante 30 segundos. Luego se pregunta a los/as observadores qué piensan que va a suceder al momento de abrir la botella de agua y al momento de abrir la lata de soda. Después se pregunta al/la participante con la botella de agua qué piensa que sucederá si abre la botella y si se anima a hacerlo, lo mismo se pregunta a quien tiene la lata con soda. Se pide que regresen a su lugar dejando la botella con agua y la lata de soda sobre una mesa. (la dinámica continúa con la reflexión después de dar a conocer los nuevos aprendizajes). 	<ul style="list-style-type: none"> Una botella con agua. Una lata con soda. 	10 minutos
Exploración de los	Explorar los conocimientos previos que los/as adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> La dinámica consiste en formar un círculo con sillas, debe haber una menos que el número de participantes. Al compás de la música, cinco participantes deben bailar 	<ul style="list-style-type: none"> Sillas Equipo de 	10 minutos

<p>conocimientos previos “Las sillas musicales”</p>	<p>poseen acerca del manejo de problemas y conflictos para conocer las áreas a reforzar en el desarrollo de la temática.</p>	<p>alrededor de las sillas y al silenciar la música deben sentarse rápidamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El/la participante que se quede sin silla debe contestar a una de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cómo sabes que te estás enfrentando a un problema o conflicto? ✓ ¿Cómo manejas tus problemas y/o conflictos? ✓ ¿Cómo resuelves tus problemas y/o conflictos? ✓ ¿cuáles son tus sentimientos al resolver tus problemas y/o conflictos? • Las ideas principales se anotan en un papelógrafo ubicado al frente. 	<p>sonido y CD con músicaailable.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntas respectivas a la temática. 	
<p>Nuevos aprendizajes “Proactividad y reactividad en el manejo de problemas y conflictos”</p>	<p>Brindar y discutir información teórica sobre el manejo de problemas y conflictos, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante una exposición, se realizará una breve introducción a la temática sobre el manejo de problemas y conflictos, utilizando un papelógrafo que contenga ideas principales sobre el tema (ver anexo 25 “Manejo de problemas y conflictos, Ser proactivo o ser reactivo... la decisión es tuya”), además se vinculan los conocimientos previos de los/as participantes con la teoría. • Se realizará una reflexión sobre la importancia de manejar proactivamente los problemas y conflictos, utilizando además la comunicación asertiva, ambas como parte de las habilidades para la vida. • Al finalizar se realiza una reflexión sobre la dinámica de animación “La soda y el agua”, se enfatiza en que a veces las personas somos como la soda, actuamos reactivamente, es decir, acumulamos presión (lo que ocurrió al sacudir la lata) y de pronto explotamos con los problemas y conflictos, nos alteramos fácilmente y tomamos decisiones en base a impulsos. Pero a veces somos como una botella con agua (en este momento se abre la botella con agua) tranquilas, transparentes, apacibles y que a pesar de los problemas y conflictos (en este caso fue sacudir el agua) actuamos proactivamente, tomamos decisiones con base a valores, pensamos antes de actuar, reconocemos que no podemos 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo. • Tirro. • Marcador. • Un cuchillo metálico. • Botella con agua y lata de soda utilizadas en la dinámica de animación. 	<p>15 minutos</p>

		<p>controlar todo lo que nos sucede, pero sí podemos controlar lo que hacemos al respecto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El/la facilitador/a debe tomar en sus manos la lata de soda y dar aproximadamente unos 20 golpecitos en la parte de arriba con un cuchillo metálico mientras menciona que para enfrentar todos esos problemas que nos “sacuden” debemos guardar la calma, pensar antes de actuar, pensar que podemos mejorar, pensar en diferentes alternativas de solución y ponerlas en práctica, buscar apoyo de amigos/as o familiares, concentrarse en lo que se puede hacer para resolver el problema y no preocuparse por aquello de lo que no se tiene control. • Después el/la facilitador/a pregunta a los/as adolescentes si creen que al abrir la lata, la soda se derramará. Luego de escuchar las opiniones, debe abrir la lata cuidadosamente, la cual no explotará debido a los golpes que se dieron con el cuchillo metálico. El/l facilitador/a explica que es necesario que las personas demos “unos golpecitos” de proactividad a nuestros problemas y conflictos para poder resolverlos. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes “Círculo de control y círculo de no control”</p>	<p>Fomentar la solución y el manejo de problemas y conflictos de forma proactiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se dibuja un círculo gigante con yeso en el centro del salón, dentro de ese círculo se dibuja otro más pequeño (ver anexo 26 “Ejemplo de círculo de control y círculo de no control”) • El primero es el círculo de no control, aquí están las miles de cosas sobre las que nada podemos hacer. • El segundo es el círculo de control: incluye cosas sobre las que podemos ejercer el control, tales como nuestras actitudes, decisiones y reacciones a todo lo que nos sucede. • Se explica a los/as participantes el procedimiento de la técnica “Círculo de control y círculo de no control”. • El/la facilitador/a tiene en sus manos 20 tarjetas con palabras que representan diferentes problemas o conflictos (ver anexo 27 “Tarjetas - círculo de control y círculo de no control”). • Los/as adolescentes deben formarse afuera y alrededor de los círculos, cuando el/la facilitador/a lea la palabra de la tarjeta 	<ul style="list-style-type: none"> • Yeso. • Tarjetas círculo de control y no control. 	<p>30 minutos</p>

		<p>los/as adolescentes deben ubicarse en el círculo de control si creen que es una situación que puede resolverse y en el círculo de no control si consideran que no puede resolverse, cada quien elige la opción que considere conveniente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuando todos han elegido su ubicación, el/la facilitador/a pregunta a algunos participantes elegidos al azar por qué consideraron ubicarse en dicho lugar. Si esta dentro del círculo de control se pregunta cómo se puede manejar tal situación, si esta en el círculo de no control se pregunta por qué cree que no tiene solución. Se deja un espacio para que otros/as participantes puedan dar su punto de vista. • Al finalizar se explica que no podemos controlar todo lo que sucede, pero sí podemos controlar cómo reaccionamos a lo que nos sucede. Lo importante es actuar de forma proactiva y no reactiva 		
Evaluación de la vivencia “En una frase”	Evaluar el impacto de la sesión en los/as adolescentes para conocer si las expectativas fueron cumplidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Se evaluará el impacto de la sesión en los/as adolescentes, para ello se aplicará la dinámica de “en una frase”. • Se pide a los/as adolescentes ponerse de pie y formar un círculo, cada uno/a debe decir en una frase cómo evalúa la jornada, qué recomendación daría a sus compañeros/as para poner en práctica lo aprendido o que recomendación daría a los/as facilitadores/as para mejorar. 	-	10 minutos
Cierre	Finalizar la actividad de manera amena para motivar a los/as adolescentes a poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre el manejo de problemas y conflictos a través de la proactividad.	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la actividad se motivará a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos sobre la proactividad para manejar problemas y conflictos con sus compañeros/as en la escuela, con su familia y en su comunidad. 	-	5 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



18ª SESIÓN: Pensamiento creativo.

Objetivo general de la sesión: promover el desarrollo del pensamiento creativo en los/as adolescentes para que logren ver la realidad desde perspectivas diferentes que les permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Realizar la presentación general de la sesión para exponer el objetivo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> • Se dará inicio a la jornada con la bienvenida a los/as adolescentes. Se otorgará el gafete con su nombre a cada uno/a. • Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. • Se dará a conocer el objetivo general de la jornada y la agenda a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcadores. • Papelógrafo. • Tirro. 	10 minutos
Dinámica de animación “Aros a la cabeza”	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide que formen tres grupos por afinidad. • Se distribuye un aro por grupo y se pide a los/as adolescentes que se coloquen alrededor de cada aro. Se deben colocar muy juntos, poniendo los brazos sobre los hombros de los/as compañeros/as y de forma que el aro quede sobre sus pies. • La idea es que deben subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos y meter todos/as la cabeza dentro de él. • El primer grupo que lo logre gana. 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 aros. 	15 minutos
Exploración de los conocimientos previos “¿Qué es el pensamiento creativo?”	Explorar los conocimientos previos que los/as adolescentes poseen acerca del pensamiento creativo para conocer las áreas a reforzar en el desarrollo de la temática.	<ul style="list-style-type: none"> • Se entrega una página de papel bond a los/as adolescentes y se pide que escriban en un párrafo o dibujen lo que significa para ellos/as el pensamiento creativo. • Se deja un lapso de 5 minutos para realizar el escrito o el dibujo. • Posteriormente se recogen las páginas y se seleccionan algunas al azar para exponerlas ante todos/as. • Las ideas principales se anotan en un papelógrafo ubicado al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Páginas de papel bond. 	10 minutos

<p>Nuevos aprendizajes</p>	<p>Brindar y discutir información teórica sobre el pensamiento creativo, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante una exposición, se realizará una breve introducción a la temática sobre el pensamiento creativo como una importante habilidad para la vida, utilizando un papelógrafo que contenga ideas principales sobre el tema (ver anexo 28 “Pensamiento creativo”) además se vinculan los conocimientos previos de los/as participantes con la teoría. 	<p>-</p>	<p>15 minutos</p>
<p>Aplicación de los aprendizajes “Manos a la obra”</p>	<p>Promover el desarrollo del pensamiento creativo en los/as adolescentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se indica a los/as adolescentes que deben formar dos grupos. • A cada grupo se le entrega una pelota pequeña, se enumeran “1 y 2”. • La consigna es que deben ingeniárselas para que la pelota toque las manos de todos/as los/as integrantes del grupo en el menor tiempo posible, se hace énfasis en que el tiempo record de dicha actividad es de 2 segundos. • Se deja un lapso de 10 minutos para que ambos grupos consideren todas las alternativas posibles para romper el record. • A la señal del/la facilitador/a, ambos grupos deben ubicarse para dar inicio. • El grupo “1” debe realizar su presentación, se toma el tiempo con un cronómetro y se anota. Luego se hace lo mismo con el grupo “2”. • Sólo tienen dos oportunidades por grupo después de la indicación del/la facilitador, la primera es el ensayo y la segunda la definitiva para romper el record. • El grupo que lo haga en menor tiempo es el más creativo. Y si rompen el record se les felicita a todos/as por poner en práctica lo aprendido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dos pelotas pequeñas. 	<p>20 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Al finalizar se realiza una reflexión de lo ocurrido entre los grupos, se habla un poco sobre habilidades promovidas en sesiones anteriores, de la importancia del manejo de problemas y conflictos (proactividad) y sobre la comunicación asertiva en el pensamiento creativo. • Se hace énfasis en que al presentarse retos como éste, se debe ser lo más original posible y no limitarse. 		
Evaluación de la vivencia “Unir los puntos”	<p>Evaluar si el pensamiento creativo y los conocimientos adquiridos en el taller son aplicados por los/as adolescentes al momento de resolver un problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El/la facilitador/a entrega a los/as adolescentes una hoja para dar solución al ejercicio de unir nueve puntos (ver anexo 29 Hoja de ejercicio “Unir los puntos”) –se entrega el formato sin la solución- • La indicación es que el primero que logre unir todos los puntos con cuatro líneas sin levantar el lápiz, debe pasar al frente a mostrar a sus compañeros/as la solución del problema, resolviendo el ejercicio en el papelógrafo que estará al frente de todos/as, si lo realiza correctamente gana un premio sorpresa. • Se deja un lapso de 10 minutos para que encuentren la solución, si nadie la encuentra el grupo facilitador debe resolverlo dando algunas pistas primero. • Para finalizar se motiva a los/as adolescentes a no limitarse mentalmente al momento de resolver un problema. 	<ul style="list-style-type: none"> • Copias de hoja de ejercicio. • Un papelógrafo. • Un marcador. 	15 minutos
Cierre	<p>Finalizar la actividad de manera amena para motivar a los/as adolescentes a poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre el pensamiento creativo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la actividad se motivará a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos sobre el pensamiento creativo con sus compañeros/as en la escuela, con su familia y en su comunidad. 	-	5 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



19ª SESIÓN: Pensamiento crítico.

Objetivo general de la sesión: promover el desarrollo del pensamiento crítico en los/as adolescentes para analizar experiencias e información y ser capaces de llegar a conclusiones propias sobre la realidad.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Realizar la presentación general de la sesión para exponer el objetivo de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> Se dará inicio a la sesión con la bienvenida a los/as adolescentes. Se otorgará el gafete con su nombre a cada uno/a. Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. Se dará a conocer el objetivo general de la jornada y la agenda a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> Marcadores. Papelógrafo. Tirro. 	5 minutos
Dinámica de animación “Los mensajes”	Realizar una dinámica de animación para establecer un clima de confianza entre los/as adolescentes y los/as facilitadores/as.	<ul style="list-style-type: none"> Se pide que formen cuatro grupos de cinco personas cada uno, por afinidad, se sitúan en los extremos como formando una cruz. Cada grupo elige un representante que se sitúa atrás del grupo opuesto. A cada representante se le entrega un mensaje que debe transmitir a su grupo (ver anexo 30 “Los mensajes”). A la señal, todos los representantes deben mandar el mensaje a su grupo, cuanto más griterío, más se confunden los demás. Cada grupo debe memorizar el texto exactamente y el primero que indique que ya lo ha memorizado, debe repetirlo tres veces en voz alta y es el ganador. 	<ul style="list-style-type: none"> Mensaje para cada grupo. 	15 minutos
Exploración de los conocimientos previos “Lluvia de ideas”	Explorar los conocimientos previos que los/as adolescentes poseen acerca del pensamiento crítico para conocer las áreas a	<ul style="list-style-type: none"> Se pregunta a los/as adolescentes ¿qué significa para ellos/as el pensamiento crítico?, y ¿cuál es la diferencia entre ser crítico y criticón? Por medio de la lluvia de ideas, se retoman las ideas principales y se anotan en un papelógrafo ubicado al frente. 	<ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo Marcador 	10 minutos

	reforzar en el desarrollo de la temática.			
Nuevos aprendizajes	Brindar y discutir información teórica sobre el pensamiento crítico, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.	<ul style="list-style-type: none"> Mediante una exposición, se realizará una breve introducción a la temática sobre el pensamiento crítico como una importante habilidad para la vida, utilizando un papelógrafo que contenga ideas principales sobre el tema (ver anexo 31 “Pensamiento crítico”) además se vinculan los conocimientos previos de los/as participantes con la teoría. 	-	15 minutos
Aplicación de los aprendizajes “Sigamos indicaciones”	Promover el desarrollo del pensamiento crítico en los/as adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> Previo a la sesión, los facilitadores dibujan una línea que lleva desde el salón hasta la cancha. Se busca también el apoyo de 4 alumnos/as para que colaboren con la actividad incumpliendo con las indicaciones sin que los demás sepan que lo hacen intencionalmente. Dos de ellos/as están con el grupo, los/as otros/as dos deben quedarse en el salón y esperar la indicación de los/as facilitadores para llegar a la cancha. Se indica a todos/as que deben salir del salón y caminar sobre la línea que conduce hasta la cancha, al llegar deben formar dos filas con igual número de integrantes, las filas deben estar a la par. Se indica que durante este proceso los que incumplan con las indicaciones estarán siendo observados por una persona anónima con mucha autoridad en la escuela (la persona anónima no existe). Cuando se hallan formado las dos filas, se dice que pasarán uno por uno al salón porque se les entregará a todos/as por igual un premio por su buen comportamiento durante el desarrollo de todo el programa de habilidades para la vida, pero deben mantener la fila. Se les hace esperar un minuto, diciendo que una persona está 	<ul style="list-style-type: none"> Tirro. Refrigerio. 	30 minutos

		<p>preparando los premios en el salón.</p> <ul style="list-style-type: none">• En este momento 2 de los alumnos/as seleccionados anteriormente para incumplir las indicaciones deben salirse de la fila y adelantarse en ella para ser de los primeros en llegar al salón a recoger su premio, situación que causará molestias en los/as demás compañeros/as. En este momento se indica a los/as otros/as dos que lleguen y que les pregunten a los/as que se adelantaron si les apartaron el puesto, éstos contestan que sí y se meten a la fila también, lo cual causará mayor molestia entre los/as compañeros/as.• En este momento uno/a de los/as facilitadores/as dice que formen una sola fila, y los cuatro desobedientes de antemano saben que deben ubicarse al frente de todos/as (tratando de no discutir), lo cual causará algún tipo de discusión entre los/as demás. Se observan sus actitudes y comentarios por un tiempo durante la discusión.• Luego se pide la atención de todos/as y se explica a que fueron parte de una broma para que algunos/as perdieran la calma al observar que otros/as se adelantaban. Se les recuerda que se les dijo que todos/as recibirían premio por igual y que no habían reglas ni castigos por incumplir las indicaciones.• A forma de reflexión se explica que los seres humanos casi siempre seguimos las indicaciones de las personas que tienen autoridad sobre nosotros/as y más si pensamos que estamos siendo observados por una persona con autoridad (en este momento se les dice que no había ninguna persona anónima observando), se hace énfasis en que pocas veces nos detenemos a pensar de forma crítica lo que hacemos y cuáles son sus consecuencias. No significa que se deben romper las reglas, solamente que podemos dar nuestro punto de vista cuando algo no nos parece o necesitamos alguna explicación sobre lo que vamos a hacer.• Se menciona que el pensamiento crítico requiere la puesta en		
--	--	--	--	--

		<p>acción de habilidades cognitivas, como por ejemplo cuestionar lo que se hace, se les pregunta <i>¿alguien cuestionó el porqué iban a caminar sobre la línea pudiendo llegar simplemente caminando a la cancha?</i>- se escuchan sus opiniones-.</p> <ul style="list-style-type: none"> • También se requiere buscar alternativas de solución a los problemas, y se les pregunta <i>¿porqué se molestaron cuando sus compañeros/as se adelantaron si sabían que todos tendrían premio por igual, nadie dijo que volverían al salón uno por uno y que el primero tendría un mejor premio?, ¿quién busco una alternativa de solución al problema que estaban experimentando cuando otros/as se adelantaban en la fila?</i> – se escuchan sus opiniones-. • Además se requiere de competencias emocionales, como por ejemplo la forma de reaccionar a las dificultades, se pregunta <i>¿quién actuó de forma reactiva, proactiva o pasiva, por qué?</i>- se escuchan sus opiniones-. • Se analiza que el tener un pensamiento crítico requiere de muchas habilidades, las cuales se han practicado a lo largo del programa, lo importante es no aceptar la realidad de forma pasiva sólo por que los demás lo dicen o porque la sociedad lo dice, es necesario hacer preguntas, cuestionar rutinas e investigar siempre, es necesario también buscar alternativas y resolver las dificultades de forma proactiva, respetando a los/as demás y dándonos a respetar. • Al finalizar todos vuelven al salón y reciben su premio (refrigerio). 		
Evaluación de la vivencia “Tu comentario”	Evaluar el impacto de la actividad en los/as adolescentes	<ul style="list-style-type: none"> • Se pide a cinco adolescentes que hagan un comentario sobre la actividad realizada, respondiendo a la pregunta <i>¿Qué fue lo que aprendiste en la jornada sobre el pensamiento crítico?</i> 	-	10 minutos
Cierre	Finalizar la actividad de manera amena para motivar a los/as adolescentes a poner en práctica los conocimientos adquiridos sobre el pensamiento crítico.	<ul style="list-style-type: none"> • Para finalizar la actividad se motivará a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos sobre el pensamiento crítico con sus compañeros/as en la escuela, con su familia y en su comunidad. 	-	5 minutos



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



20ª SESIÓN: Manejo de emociones y sentimientos

Objetivo general de la sesión: fomentar en los/as participantes la expresión de emociones y sentimientos de manera espontánea.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Presentación	Realizar la presentación general y exponer el objetivo general de la jornada.	<ul style="list-style-type: none"> Se dará inicio a la sesión con la bienvenida a los/as adolescentes. Se realizará una breve retroalimentación de lo tratado en la sesión anterior. Se dará a conocer el objetivo general de la jornada y la agenda a desarrollar. 	<ul style="list-style-type: none"> Marcadores. Papelógrafo Tirro. 	10 minutos
Dinámica de Animación "Se murió Chicho"	Generar motivación y propiciar un ambiente de dinamismo y participación para el desarrollo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> Se pide a los/as participantes que se sienten en el suelo formando un círculo. La consigna es la siguiente: "Deben decir a su compañero/a de la derecha <i>"Se murió Chicho"</i>, el primero debe hacerlo como que está llorando y con gestos exagerados. El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra, pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego, deberá continuar pasando la "noticia" de que Chicho se murió, pero pueden cambiar de emoción, ya sea alegres, tristes, asustados, gritando, en voz baja, etc., y así hasta que participen todos/as. (El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice y luego cambiar de emoción al transmitirla a su compañero/a de la derecha). 		10 minutos
Exploración de los conocimientos previos	Indagar los conocimientos previos de los	<ul style="list-style-type: none"> El/la facilitador/a realizará una lluvia de ideas con los/as estudiantes, realizando las siguientes preguntas: <i>¿Qué son las emociones?, ¿Qué son los sentimientos?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo Marcadores 	10 Minutos

<p>“Lluvia de ideas”</p>	<p>estudiantes sobre la conceptualización de la temática con la finalidad de establecer un aprendizaje significativo</p>	<p><i>¿Cómo podemos identificarlos? ¿Qué nos limita a la libre expresión de las emociones?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Las ideas principales de las respuestas se escribirán en un papelógrafo ubicado al frente. 		
<p>Nuevos aprendizajes</p>	<p>Brindar y discutir información teórica sobre el manejo de emociones y sentimientos, de manera clara, precisa e interactiva para propiciar el diálogo y la participación de los/as adolescentes, así mismo vincular sus conocimientos previos con los planteamientos teóricos expuestos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante una breve exposición, se realizará una introducción a la temática sobre el manejo de emociones y sentimientos como una importante habilidad para la vida, utilizando un papelógrafo que contenga ideas principales sobre el tema (ver anexo 32 “Manejo de emociones y sentimientos”) además se vinculan los conocimientos previos de los/as participantes con la teoría. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo 	<p>15 minutos</p>
<p>Aplicación de los aprendizajes “Mi libro de emociones</p>	<p>Promover la expresión y reconocimiento de las propias emociones y sentimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se entrega 3 hojas de papel a cada adolescente, deben doblarlas por la mitad a manera de formar un pequeño libro. Luego deben decorar la portada a su gusto ubicando su nombre en la parte central de la portada. • Después, deben abrir su libro y en la segunda página dibujar una carita expresando felicidad, en la tercera una que exprese tristeza, en la cuarta una que exprese enojo, en la quinta una que exprese sorpresa o asombro, y en la sexta una que exprese cómo se siente en ese 	<ul style="list-style-type: none"> • Páginas de papel bond. • Engrapadora • Lapiceros • Lápices de colores 	<p>25 minutos</p>

		<p>momento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la par de cada carita deben escribir una frase que describa lo que experimentan con dicha emoción. • Terminada la actividad se pedirá la participación voluntaria de tres adolescentes para compartir sus emociones. • Luego se realizará una reflexión de la técnica y se asigna de tarea que cada vez que deseen expresar como se sienten pueden dibujar una carita y escribir lo que experimentan en ese momento. 		
<p>Aplicación de los aprendizajes</p> <p>“El grito terapéutico”</p>	<p>Incentivar a los/as adolescentes a expresar sus emociones y sentimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se indica a los/as adolescentes que uno a uno pasarán al frente y pararse en la silla sostenido de la mano de uno/a de los/as facilitadores/as. • Posteriormente debe dar un grito muy fuerte como expresando la emoción que siente en ese preciso momento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Una silla • Reproductor de música • Cd con música instrumental 	<p>25 minutos</p>
<p>Evaluación de la vivencia</p> <p>“Mi opinión”</p>	<p>Evaluar el impacto de la actividad en los/as adolescentes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los/as participantes forman una fila. • Se entrega una página de papel bond y un lapicero a cada uno/a. • Se enumeran por orden de la fila con “1” y “2” • Los número “1” deben escribir en la página una palabra que describa su punto de vista de las actividades desarrolladas. • Los número “2” deben escribir una palabra que indique un sentimiento o emoción experimentados durante el desarrollo de las actividades. • Cuando todos/as han terminado, se pide al/la primero/a en la fila que mencione en voz alta la palabra que escribió y muestre su página subiéndola con sus brazos por encima de su cabeza. Así sucesivamente hasta llegar al último en la fila. 	<ul style="list-style-type: none"> • Páginas de papel bond • Lapiceros • Reproductor de música 	<p>10 minutos</p>

Cierre	Finalizar la actividad de manera amena para motivar a los/as adolescentes a poner en práctica los conocimientos adquiridos.	<ul style="list-style-type: none">• Para finalizar la actividad se motivará a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos sobre el manejo de emociones y sentimientos con sus compañeros/as en la escuela, con su familia y en su comunidad.	-	5 minutos
---------------	---	---	---	-----------



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



21ª SESIÓN: Prueba de salida

Objetivo general de la sesión: conocer el impacto del programa ejecutado en términos de un incremento en el nivel inicial de habilidades para la vida que poseían los/as alumnos/as de 8º grado “E”, del Centro Escolar “Amalia Vda. de Menéndez.

ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECIFICO	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO	RECURSOS MATERIALES	TIEMPO
Saludo	Realizar la presentación y dar a conocer el objetivo general de la jornada	<ul style="list-style-type: none">• Se dará inicio a la sesión con la bienvenida a los/as participantes.• Se dará a conocer el objetivo general de la jornada.	-	5 minutos
Aplicación de cuestionario de habilidades para la vida	Evaluar los conocimientos adquiridos con el desarrollo de las actividades del programa de habilidades para la vida.	<ul style="list-style-type: none">• Se aplicará un cuestionario para conocer las habilidades para la vida que poseen los/as adolescentes (ver anexo 2 de la 2ª sesión, “Cuestionario de habilidades para la vida”)	<ul style="list-style-type: none">• Cuestionarios de habilidades para la vida	30 minutos
Clausura del programa	Finalizar el programa psicoeducativo para la promoción del desarrollo de habilidades para la vida motivando a los/as adolescentes a aplicar los conocimientos adquiridos.	<ul style="list-style-type: none">• Se felicitará a los/as adolescentes por su participación en las actividades desarrolladas durante el programa de habilidades para la vida.• Se les motivará a aplicar los conocimientos adquiridos, ya que éstos les servirán para enfrentarse mejor a las dificultades de la vida.• Se entregará un diploma de participación (ver anexo 33 “Diploma	<ul style="list-style-type: none">• Diplomas	60 minutos

		de participación)		
Convivio	Realizar un convivio con los/as participantes para finalizar el taller	<ul style="list-style-type: none"> • Se pedirá a los/as adolescentes que manchen su dedo pulgar con pintura de color y que dejen una huella sobre una canva de madera proporcionada por los/as facilitadores/as y que a la par de su huella escriban el aporte que quieren dejar en el mundo a través de la aplicación de los conocimientos adquiridos sobre las habilidades para la vida. • Se compartirá un refrigerio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pintura de agua • Canva de madera • Lapiceros • Refrigerio 	60 minutos

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Hoja informativa sobre las habilidades para la vida.

Anexo 2: Cuestionario de habilidades para la vida.

Anexo 3: Relaciones interpersonales.

Anexo 4: La empatía.

Anexo 5: Lista de materiales del rey.

Anexo 6: Comunicación asertiva.

Anexo 7: Los cuatro paradigmas.

Anexo 8: Equis-cero (de cuatro filas y columnas).

Anexo 9: Lista "NASA".

Anexo 10: Mitos sobre el estrés.

Anexo 11: Manejo de estrés y tensiones.

Anexo 12: Canción "hay viene quien".

Anexo 13: Historia para visualización.

Anexo 14: Toma de decisiones.

Anexo 15: Mis decisiones.

Anexo 16: Casos

Anexo 17: "Proyecto de vida"

Anexo 18: Ejemplo de "carro de la vida"

Anexo 19: Hoja de trabajo Test de las frutas.

Anexo 20: Hoja de resultados Test de las frutas.

Anexo 21: Autoconocimiento.

Anexo 22: Hoja de trabajo técnica de la FLOR.

Anexo 23: Las cuatro áreas de la vida del ser humano.

Anexo 24: Auto cuidado

Anexo 25: Manejo de problemas y conflictos, “Ser proactivo o ser reactivo... la decisión es tuya”.

Anexo 26: Ejemplo de círculo de control y círculo de no control.

Anexo 27: Tarjetas círculo de control y círculo de no control.

Anexo 28: Pensamiento creativo.

Anexo 29: Hoja de ejercicio “Unir los puntos”.

Anexo 30: “Los Mensajes”.

Anexo 31: Pensamiento crítico.

Anexo 32: Manejo de emociones y sentimientos.

Anexo 33: Diploma de participación.

SESIÓN 1

ANEXO 1: “HOJA INFORMATIVA SOBRE LAS HABILIDADES PARA LA VIDA”

¿Qué son las habilidades para la vida?: son habilidades que se aprenden en la interacción social, que posibilitan enfrentar los problemas de la vida cotidiana de una manera más efectiva y con menos riesgo en la población adolescente y joven (Organización Panamericana de la Salud, OPS 2001).

Son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos de la vida diaria (Organización Mundial para la Salud, OMS 2001).

Basándose en diversas investigaciones y en teorías del desarrollo humano, se han identificado tres categorías claves que incluyen a las diez habilidades para la vida propuestas por la OMS, en 1993:

HABILIDADES PARA LA VIDA	
Habilidades sociales	1. Empatía 2. Comunicación asertiva 3. Relaciones interpersonales
Habilidades cognitivas	4. Autoconocimiento 5. Toma de decisiones 6. Manejo de problemas y conflictos 7. Pensamiento creativo 8. Pensamiento crítico
Habilidades para el control de las emociones	9. Manejo de emociones y sentimientos 10. Manejo de tensiones y estrés

SESIÓN 2

ANEXO 2: "CUESTIONARIO SOBRE HABILIDADES PARA LA VIDA"

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

CUESTIONARIO DE HABILIDADES PARA LA VIDA

Objetivo: Indagar las necesidades que presentan los/as alumnos/as de 8° grado, sección "E", del Centro Escolar "Amalia Vda. de Menéndez", en relación a las habilidades para la vida.

Indicaciones: te solicitamos que seas lo más claro/a y espontáneo/a al contestar los siguientes ítems, de antemano muchas gracias por tu tiempo y colaboración.

Datos generales:

Nombre: _____ **Edad:** _____

Lugar de residencia: _____

Vive con:

- Papá Mamá Hermano/a
 Abuelo/a Tío/a Otros _____

Además de estudiar que otra opción tiene: (si sólo estudia, no es necesario que responda)

- Oficios domésticos Obrero/a Otro _____
 Negocio propio Empleado/a

A continuación te presentamos un EJEMPLO de cómo llenar este cuestionario:

N°	ÍTEM	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
1	Se me dificulta hablar en público			X

En este caso la persona ha marcado con una “X” la casilla de FRECUENTEMENTE, porque se le dificulta hablar en público, de esta manera deberás marcar las casillas con la opción personal que consideres adecuada, de acuerdo a tu experiencia.

HABILIDADES PARA LA VIDA

N°	ÍTEM	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
1	Me considero una persona comunicativa			
2	Experimento dificultades al hablar en público			
3	Puedo expresar mi punto de vista aunque no estén de acuerdo las otras personas			
4	Puedo decir que no a una petición sin sentirme culpable			
5	Respondo que sí ante una petición de grupo			
6	Busco el momento oportuno para decir lo que siento a otras personas			
7	Soy capaz de mantener un clima favorable que permita la confianza en mis relaciones interpersonales			
8	Me muestro atento/a cuando alguien me está hablando			
9	Se me facilita encontrar temas para conversar			
10	Considero que tengo habilidades para hacer nuevas amistades			
TOTAL				

N°	ÍTEM	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
11	Critico a las personas antes de conocerlas			
12	Me agrada ayudar a las personas tratando de ubicarme en su situación			
13	Acepto a las personas tal y como son			
14	Cuando alguien comete un error me enoja			
15	Puedo percibir con facilidad cuando una persona se siente triste			
16	Me involucro con facilidad en los juegos de los/as niños/as			
17	Disfruto platicar con las personas adultas mayores, discapacitados/as, etc.			
18	Ridiculizo a las personas sin tener en cuenta sus sentimientos			
19	Me considero una persona tolerante			
20	Me considero una persona solidaria			
TOTAL				

N°	ÍTEM	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
21	Cuando alguien me pide opinión con respecto a algo, la respuesta es basada en mi experiencia personal			
22	Establezco planes concretos y realistas			
23	Cuando alguien expresa algo erróneo y me doy cuenta de ello, debato sus ideas respetuosamente			
24	Considero que tengo habilidades para expresar con mis propias palabras el contenido de un texto			
25	Ante una pregunta reflexiono antes de dar la respuesta			
26	Investigo sobre temas de mi interés			
27	En una lectura selecciono las ideas importantes de las secundarias			
28	Ante un rumor compruebo los comentarios con la fuente			
29	Ante un rumor me dejo guiar por las ideas de los/as demás			
30	Identifico los puntos débiles de una opinión			
TOTAL				

N°	ÍTEM	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
31	Ante un problema identifico varias alternativas			
32	Selecciono la alternativa más realista a mi situación y que tiene mayor beneficio			
33	Sé cuándo una situación está por convertirse en un problema			
34	Considero que se puede aprender algo de las experiencias negativas			
35	Enfrento mis problemas			
36	Evado mis problemas			
37	Cuando tengo un problema elijo la primera alternativa que se me ocurre			
38	Ante un problema me doy cuenta de las personas que están involucradas			
39	Ante una dificultad acepto las sugerencias de solución propuestas por otras personas			
40	Enfrento mis responsabilidades a pesar de lo que digan los/as demás			
TOTAL				

N°	ÍTEM	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
41	Expreso mis emociones a otras personas			
42	Identifico fácilmente cuando estoy tenso/a			
43	Identifico fácilmente cuando estoy triste			
44	Identifico fácilmente cuando estoy enojado/a			
45	Cuando estoy triste me controlo frente a los/as demás			
46	Cuando estoy tenso/a me controlo frente a los/as demás			
47	Cuando estoy enojado/a me controlo frente a los/as demás			
48	Conozco los cambios físicos que experimento cuando estoy a punto de enojarme			
49	Cuando me siento tenso/a, realizo diversas actividades que me relajen			
50	Disfruto de cada momento de mi vida			
TOTAL				

N°	ÍTEM	NUNCA	A VECES	FRECUENTEMENTE
51	Me agrada hacer cosas nuevas			
52	Tengo un proyecto de vida			
53	Soy una persona emotiva			
54	Aprendo de mis propios errores			
55	Corrijo mis propios errores			
56	Aplico mis conocimientos a mi vida cotidiana			
57	Creo que en la vida todo es blanco o negro			
58	Pongo en práctica mis ideas a pesar de que otros/as lo rechacen			
59	Imito a los/as demás			
60	Ante los sucesos que ocurren a mi alrededor asumo una posición crítica (ir más allá de lo observado)			
TOTAL				

SESIÓN 3

ANEXO 3: “RELACIONES INTERPERSONALES”

¿Qué son las relaciones interpersonales? Es la interacción recíproca entre dos o más personas. Involucra los siguientes aspectos: la habilidad para comunicarse efectivamente, el escuchar, la solución de conflictos y la expresión auténtica de la persona.

Características de las relaciones interpersonales saludables

- Honestidad
- Respeto
- Empatía
- Comprensión y sabiduría
- Asertividad
- Compañerismo
- Comunicación

Características de las relaciones interpersonales ineficaces:

- Juzgar
- Control excesivo
- Superioridad
- Agresividad
- Irrespeto
- Falta de empatía
- Orgullo
- Falta de comunicación

SESIÓN 5

ANEXO 4: LA EMPATÍA

Concepto de empatía: es una habilidad emocional que permite percibir, en un contexto común, lo que otro individuo puede sentir. También es descrita como un sentimiento de participación afectiva de una persona en la realidad que afecta a otra.

Características de las personas empáticas: están mejor adaptadas emocionalmente, saben entender los sentimientos de los/as demás y se comprometen afectivamente con ellos/as, tienden a experimentar mayor interés y ofrecen un apoyo moral, observan experiencias de otros/as y se colocan en el lugar de ellos/as, poseen la habilidad de conectar y transmitir un mensaje de consuelo y positivo, puede adoptar la perspectiva de los demás.

¿Cómo se forma la empatía? Está predeterminada por la educación que dan los padres a los/as hijos/as, desde niños comenzamos a ser receptores activos de valores por imitación, los adultos pueden transmitir a los/as niños/as que saben cómo se sienten y que incluso se pueden compartir los sentimientos en determinadas situaciones.

SESIÓN 7

ANEXO 5: "LISTA DE MATERIALES DEL REY"

Nota: antes de recoger los materiales, pida permiso a su dueño/a por favor y asegúrese de devolverlo, o cada miembro del grupo tendrá una multa de \$0.25 ctvs. para pagar por cada objeto extraviado, así mismo si hace trampa.

Espera la señal del/la facilitador/a para comenzar.

1. **Dos pares de zapatos.**
2. **Dos pañuelos o pañoletas.**
3. **Una cartera grande de mujer.**
4. **Diez cuadernos rayados**
5. **Ocho cuadernos cuadriculados.**
6. **Un anillo.**
7. **Un par de aritos.**
8. **Tres borradores que no sean blancos.**
9. **Un lapicero con tinta verde.**
10. **Tres celulares.**
11. **Una tijera.**
12. **Tres botellas con agua.**

ANEXO 6: “COMUNICACIÓN ASERTIVA”

¿Qué es la comunicación asertiva? es una habilidad social por la que una persona sabe defender sus derechos con firmeza, sin sumisión y sin imposición, y sabe respetar los de los/as demás. Es también la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos, de forma que lleguen y empaticen con el destinatario. Sirve para transmitir iniciativas, comunicar ideas, transmitir malestar, petición de ayuda, etc., todo ello de forma eficaz. Sirve también para trabajar en equipo, crear sinergias (multiplicar, no sumar, las energías individuales de los integrantes de un grupo), negociar propuestas, buscar soluciones conjuntas, establecer normas en consenso, generar creatividad divergente para inventar soluciones nuevas ante los problemas de siempre.

Tipos de comunicación: **pasiva, agresiva y asertiva.**

Ejemplos:

Situación 1:

Acabas de llegar a la clase donde debes realizar una exposición, pero tu compañero/a llega media hora más tarde por quedarse platicando con un amigo/a de otra sección. No te dijo nada al momento de entrar. Tu profesor/a está irritado/a por su tardanza y tu también porque les bajo puntos por falta de un integrante.

Tienes estas alternativas:

- 1. CONDUCTA PASIVA.** Saludarle como si nada hubiese pasado y decirle “Nos bajaron tres puntos aunque yo lo hice todo y expuse muy bien”.
- 2. CONDUCTA ASERTIVA.** He estado esperándote durante media hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso/a e irritado/a (sentimientos), si otra vez te retrasas debes avisarme a mi celular con un mensaje para yo hablar con el profesor y pedir que esperemos unos minutos (conducta concreta) así podemos seguir siendo un buen equipo (consecuencias).
- 3. CONDUCTA AGRESIVA.** Me has puesto muy nervioso/a e irritado/a llegando tarde, estoy muy molesto/a contigo, no me hables, no quiero saber nada de ti, por tu culpa tengo mala calificación.

ANEXO 7: “LOS 4 PARADIGMAS”

1. **GANAR-PERDER:** es una actitud hacia la vida que dice “el pastel del éxito es limitado”, y si tú tienes un pedazo grande entonces alguien recibirá un pedazo pequeño. Ganar-perder es competitivo. Las relaciones, las amistades y la lealtad son secundarias para el juego de ganar, ser el mejor y hacerlo “a tu manera”. Pero al final, ganar-perder por lo general fracasa. Puedes terminar “arriba de todos” pero al final estarás sólo/a y sin amigos. **Ejemplo:** Ves que sólo queda un pastel y tu hermano/a menor y tú lo quieren. Piensas que como eres el/la mayor, debes ser quien lo coma. Entonces, tomas el último pastel y te lo comes. Tu hermano/a llora y sale corriendo.
2. **PERDER-GANAR:** ¿Qué tan útil es una alfombra? Mucho, pero es buena para limpiarse los pies. Su único propósito es servir a la gente. No tiene ningún otro trabajo más que le pasen por encima. Cuando piensas perder-ganar, esencialmente te conviertes en tapete. Con este pensamiento te encontrarás fijando expectativas bajas y comprometiendo tus estándares una y otra vez. **Ejemplo:** Tienes examen de matemáticas ahora, tus notas son excelentes pero las notas de tu mejor amigo/a son muy malas. En medio del examen tu amigo/a te pide copia y se la das. El profesor se da cuenta y piensa que tú eres el que quiere copiar, así que te quita el examen y te saca del salón, tu amigo/a no dice nada para no quedar mal con el profesor, tu no dices nada para no quedar mal con tu amigo/a, así que el/la único afectado eres tú porque tu amigo/a obtuvo buena nota gracias a que le diste copia.
3. **PERDER-PERDER:** Perder-perder dice “Si yo caigo, tu caes conmigo, tonto”. Es venganza, ganar a cualquier costo y obsesionarte sobre otra persona de manera negativa. Es mucho más fácil buscar venganza que otorgar perdón. Sin embargo, al vengarte puedes creer que éstas ganando, pero en realidad te estás lastimando a ti mismo/a. **Ejemplo:** Compartes tu cuarto con tu hermano/a, ambos deben arreglarlo cada mañana pero tu hermano/a en ocasiones no te ayuda y se aprovecha de ti, pero a ti no te importa porque lo haces para sentirte bien. Un día tú decides no ayudar a arreglar el cuarto para vengarte y tu hermano/a te reclama, discuten y al final ambos

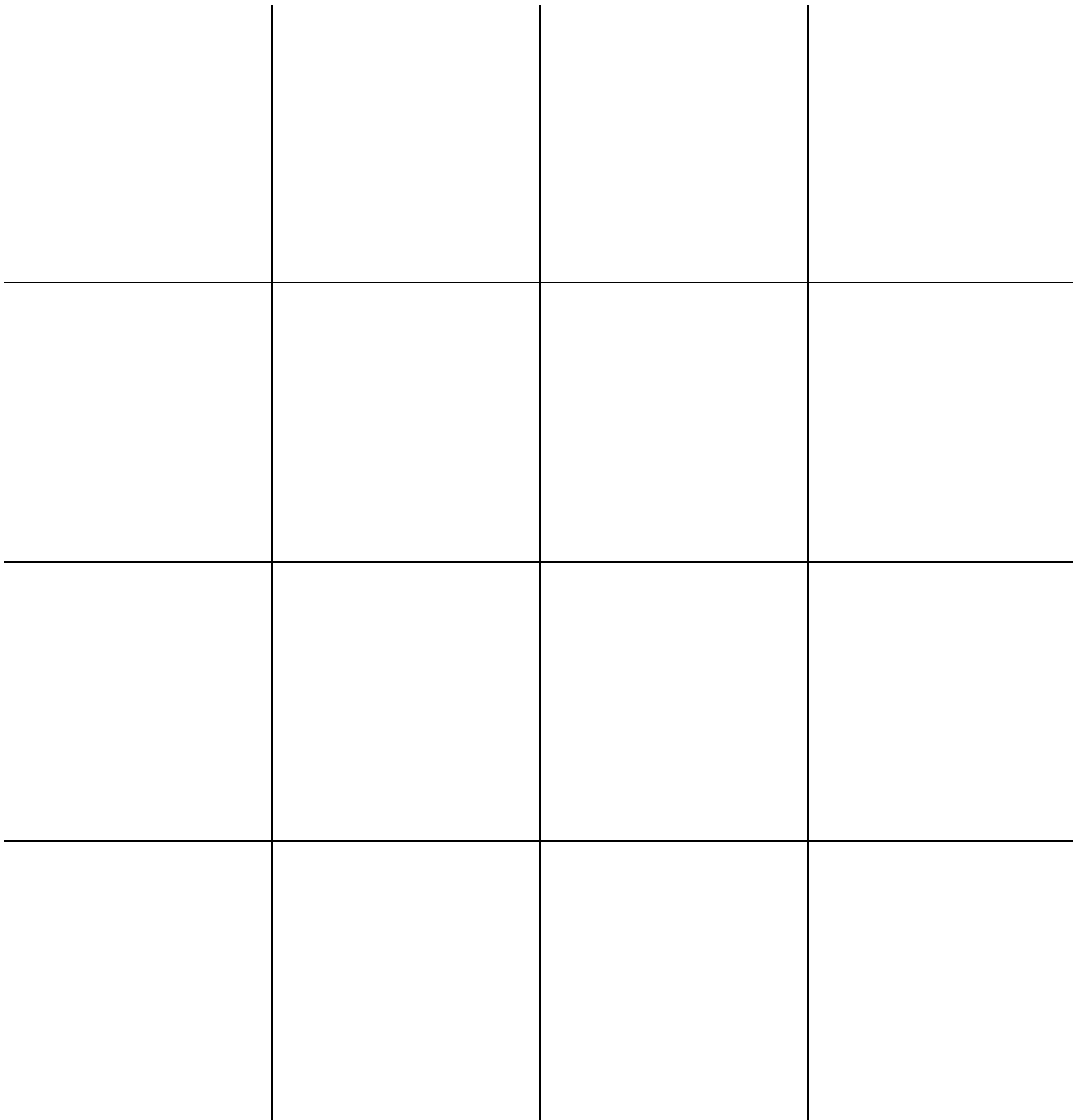
quedan enojados, nadie arregló el cuarto por orgullo, están incómodos en el desorden y les espera un fuerte regaño de parte de mamá. Esto sucede cuando competimos con alguien y sabemos que ambos podemos llevarnos parte del premio, pero a veces lo queremos todo para nosotros y al final nadie lo gana por egoístas.

4. **GANAR-GANAR:** este pensamiento es agradable y difícil a la vez, pero no imposible, es la mejor forma de comunicarse asertivamente. Y dice: “No te voy a patear pero tampoco seré tu alfombra”. Cuando piensas ganar-ganar, no sólo quieres triunfar, quieres que los/as demás también triunfen. El pensamiento ganar-ganar busca beneficio para todos. **Ejemplo:** fuiste elegido/a como presidente de tu clase y decides no tener un complejo de “superioridad”. Tratas a los demás del mismo modo, incluyendo a los/as poco populares y a los/as que no tienen amigos/as.

SESIÓN 8

ANEXO 8: "EQUIS CERO" (DE CUATRO FILAS Y COLUMNAS)

Indicaciones: debe empezar uno de los miembros escribiendo una "X" en una de las cuadrículas marcadas, luego es el turno del segundo quien debe escribir un "0", así sucesivamente uno a uno, el fin es lograr formar una fila completa de "X" o una fila completa de "0".



ANEXO 9: "LISTA NASA"

Indicaciones: realizar acuerdos mutuos para enumerar sus prioridades y poder sobrevivir en el espacio hasta recibir ayuda. Tienen 5 minutos para ponerse de acuerdo, enumerar los materiales y abandonar la nave o no podrán salvarse.

NASA	GRUPO	MATERIALES
		Caja de fósforos
		Comida concentrada
		20 milímetros de soga nylon
		Tela de seda de paracaídas
		Calentador para alimentos
		Dos pistolas, calibre 45
		Una caja de leche en polvo
		Dos botellas de oxígeno
		Un mapa de la constelación de la luna
		Un bote salvavidas
		Una brújula
		25 litros de agua
		Luces de bengala
		Botiquín de primeros auxilios
		Una radio, no sólo receptora, sino también transmisora, que funciona acumulando energía, al exponerla a la luz del sol.

SESIÓN 9

ANEXO 10: MITOS SOBRE EL ESTRÉS

Mito 1: El estrés es igual para todos: Totalmente equivocado. El estrés es diferente para cada uno de nosotros. Lo que es estresante para una persona puede o no ser estresante para otra; cada uno de nosotros responde al estrés en forma totalmente diferente.

Mito 2: El estrés siempre es malo para usted: Según este punto de vista, cero estrés nos hace sentir felices y sanos; pero este concepto es equívoco. El estrés es para la condición humana lo que la tensión es para la cuerda del violín: muy poca tensión y el sonido es apagado y desafinado; demasiada tensión y el sonido es estridente o la cuerda se rompe. El estrés puede ser el beso de la muerte o la sal de la vida. La cuestión reside realmente en cómo manejarlo. El estrés bien manejado nos hace sentir productivos y felices; el estrés mal manejado nos perjudica e incluso nos mata.

Mito 3: El estrés está en todas partes; por lo tanto, no puede hacerse nada al respecto: No es tan así. Usted puede planificar su vida de modo que el estrés no lo abrume. La planificación eficaz implica establecer prioridades y trabajar primero en los problemas sencillos, resolverlos y luego continuar el proceso con dificultades más complejas. Cuando el estrés está mal manejado, es difícil establecer prioridades. Todos sus problemas parecen ser iguales y el estrés parece estar en todos lados.

Mito 4: Las técnicas más populares para reducir el estrés son las mejores: Nuevamente, no es tan así. No existen técnicas de reducción de estrés que sean eficaces para todo el mundo. Todos somos diferentes, nuestras vidas son diferentes, nuestras situaciones son diferentes y nuestras reacciones son diferentes. Lo único que funciona es un programa integral adaptado a las necesidades de la persona.

Mito 5: Si no hay síntomas, no hay estrés: La ausencia de síntomas no significa la ausencia de estrés.

ANEXO 11: MANEJO DE ESTRÉS Y TENSIONES

Las tensiones son inevitables en la vida de todas las personas. El reto que representan no consiste en evadir las tensiones, sino en aprender a afrontarlas de manera constructiva, sin instalarse en un estado crónico de estrés. Esta habilidad permite **identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o contrarrestarlas de manera saludable.**

El estrés: es un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se le somete a fuertes demandas.

La tensión: se manifiesta de muchas maneras: irritabilidad, dolores de cabeza, cansancio, falta de memoria, trastornos digestivos, cardíacos, respiratorios entre varias otras. De modo que optamos por realizar actividades recreativas a modo de disminuir esta tensión, pero no siempre son efectivas porque fundamentalmente las preocupaciones están ocultas en el subconsciente, y son estas tensiones las que hay que tratar de relajar.

Por lo tanto, la relajación debe ser aprendida, porque es evidente que no sabemos cómo llegar a estados de relajación profundos. Cuando la mente está bajo estrés, el cuerpo segrega la hormona llamada adrenalina, los músculos se ponen tensos, e influye en la actividad de los órganos internos como el corazón, los vasos sanguíneos, colon y vejiga. El sistema nervioso visceral golpea al sistema nervioso central, que a su vez refuerza al primero. Como una rueda, esto va girando sobre sí mismo y retroalimentándose, y el individuo le resulta difícil cortar el círculo vicioso a pesar de tener una enorme cantidad de motivación para relajarse.

SESIÓN 10

ANEXO 12: "CANCIÓN "HAY VIENE QUIÉN"

Hay viene quien, hay viene quien:

María la coqueta, ahahahah,

Se le sube a la cabeza ahahahah,

Se le sube a la cabeza ahahahah,

Se le baja a los hombros ahahahah,

Se le baja a la cintura ahahahah,

Y como lo mueve; sexy.

Se repite dos veces por persona y luego la persona que fue elegida escoge a un compañero al azar para que pase a realizar el baile así sucesivamente hasta que algunos participantes hayan realizado la dinámica.

ANEXO 13: HISTORIA PARA VISUALIZACIÓN

“Siente tu respiración.... toma conciencia de tu respiración, no te cuesta esfuerzo alguno respirar, respiras y te llenas de calma, respiras y te llenas de paz.

A partir de este instante vas a visualizar una playa de arena dorada, es del tipo de arena que más te gusta y tiene un color bajo el sol para disfrutar observándolo.....me gusta esta playa.....la visualizo..... miro hacia el horizonte y observo un mar tranquilo y azul que se desliza con suavidad hasta la orilla, donde lentamente las olas se deshacen mientras se desgrana el dulce sonido de la espuma.

Visualizo toda la playa, el mar azul.... la arena dorada.....me tumbo sobre la arena y resulta muy placentero absorber su calor.... la energía del sol acumulada en los granos de arena penetra en mi espalda y la relaja, siento ese calor acumulado y como se infiltra en mi espaldaes relajante...es muy agradable..... es una sensación deliciosa.... el mar azul..... el cielo azul sin nubes..... el sonido del viento, las hojas de los árboles que hay detrás de mí..... el calor en mi espalda.....el sol incide sobre mis brazos y los calienta..... al tiempo que se hunden pesados en la arena que los calienta ..relajándose más y más...Escucho el sonido rítmico y balanceado de las olas que parecen mecerse en este mar azul tranquilo....bajo este cielo azul precioso...escucho el sonido del viento en las hojas de los árboles.... percibo el olor salobre del mar azul.....Tomo conciencia de mi cuerpo descansando relajado... más relajado.

Tomo conciencia de este estado de conciencia tranquila, relajante, llena de paz y tranquilidad.

Me preparo para abandonar el ejercicio....conservando todos los beneficios que me aporta.....contamos lentamente 1..... 2..... 3.....abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos.....tomo aire con más intensidad.....realizando una respiración profunda..... y abro los ojos....conservando el estado de relax y calma que he logrado con el presente ejercicio de relajación”

SESIÓN 11

ANEXO 14: "TOMA DE DECISIONES"

La toma de decisiones: es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, académico, etc. La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una opción entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial (aún cuando no se evidencie un conflicto latente).

La toma de decisiones a nivel individual se caracteriza por el hecho de que una persona haga uso de su razonamiento y pensamiento para elegir una solución a un problema que se le presente en la vida; es decir, si una persona tiene un problema, deberá ser capaz de resolverlo individualmente tomando decisiones con ese específico motivo.

Procesos cognitivos implicados en la toma de decisiones

Al igual que en el pensamiento crítico en la toma de decisiones se utilizan ciertos procesos cognitivos como:

- **Observación:** Analizar el objetivo, examinar atentamente y recato, atisbar. Inquirir, investigar, escudriñar con diligencia y cuidado algo. Observar es aplicar atentamente los sentidos a un objeto o a un fenómeno, para estudiarlos tal como se presentan en realidad, puede ser ocasional o causalmente.
- **Comparación:** Relación de semejanza entre los asuntos tratados. Fijar la atención en dos o más objetos para descubrir sus relaciones o estimar sus diferencias o semejanza. Símil teórica.
- **Codificación:** Autoconocerse, conocer quién soy, quienes somos y clarificar valores. Hacer o formar un cuerpo de leyes metódico y sistemático. Transformar mediante las reglas de un código la formulación de un mensaje.
- **Organización:** Curso de acción más responsable, evaluar opciones para elegir el curso de acción más responsable. Disposición de arreglo u orden. Regla o modo que se observa para hacer las cosas.
- **Clasificación:** Ordenar disponiendo por clases/categorías. Es un ordenamiento sistemático de algo.

- **Resolución:** Implementación de la toma de decisiones. Término o conclusiones de un problema, parte en que se demuestran los resultados.
- **Evaluación:** Hacer el señalamiento del rango. Análisis y reflexión de los anteriores razonamientos y las conclusiones.
- **Retroalimentación (feedback):** Evaluación de los resultados obtenidos, el proceso de compartir observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la intención de recabar información, a nivel individual o colectivo.

SESIÓN 12

ANEXO 15: MIS DECISIONES

CATEGORÍAS: FISIOLÓGICAS, EDUCATIVAS, DE COLABORACIÓN, DE RESPONSABILIDAD, DE ESPARCIMIENTO.

TARJETAS:

Asistir a clases
Hacer las tareas
Cumplir con mis obligaciones en casa
Bañar y alimentar a las mascotas
Bañarme
Comer
Dormir
Ver televisión
Ir al cine
Pasar tiempo con la familia
Ir a la iglesia
Pasar tiempo con mis amigos/as
Estudiar para el examen
Lavar mi ropa

Mantener limpia y ordenada mi habitación/ casa
Hacer ejercicio
Jugar videojuegos
Empezar el día con una sonrisa
Lavarse los dientes
Preparar la comida para mi familia
Revisar mi facebook
Hablar por teléfono
Leer el periódico
Trabajar
Tomar agua
Practicar deporte
Darme un tiempo libre
Ayudar a cuidar a mis hermanos menores

SESIÓN 13

ANEXO 16: CASOS

Convivencia familiar

Carlos y Mónica llevan 25 años juntos, hace 15 años procrearon a Roberto su hijo, y hace 5 años nació Natalia. Han pasado muchos problemas que están deteriorando a la familia. Carlos insulta cuando tiene la oportunidad a su esposa, las excusas sobran: porque la comida no está a tiempo, porque los chicos se portan mal, porque no colaboran en casa con el orden, en fin siempre hay algo que reprocharle a Mónica y a los hijos, ella cuando puede responde agresivamente y se queja de que Carlos no le da dinero, los chicos no desean que su papá este en casa porque es muy problemático, en conclusión viven como perros y gatos. Su hija a pesar de tener cinco años se da cuenta de lo que pasa y sufre por ver a sus padres pelear y a Roberto le incomoda ver a su hermana menor triste por las peleas de sus padres. ¿Qué deben hacer para mejorar la relación? ¿Deben dialogar? ¿Deben seguir insultándose? ¿Qué harías tu para mejorar la relación? ¿Qué decisión tomarías?

El grupo debe dramatizar el caso y proponer una solución tomando decisiones asertivas.

Alcoholismo y drogadicción

Pedro y Pablo ambos con 14 años de edad van al centro escolar de lunes a viernes, son muy amigos y se conocen desde muy pequeños, son muy aplicados en el estudio es por ello que Josué decidió acercarse a ellos para que le ayudarían en la materia de matemáticas ya que a él le cuesta mucho resolver los ejercicios. Josué los invito a su casa, Pedro y pablo aceptaron y le ayudaron. En otra ocasión Josué les volvió a pedir lo mismo con la única diferencia que esta vez al estar en casa de Josué, este les ofreció drogas y alcohol, les dijo que la droga y alcohol ayudaba a que se sintieran mejor. ¿Qué decisión tomarías si fueses Pedro o Pablo? ¿Aceptarías y consumirías drogas y alcohol? ¿Rechazarías y aconsejarías a Josué?

El grupo debe dramatizar el caso y proponer una solución tomando decisiones asertivas.

Relaciones de pareja y posible embarazo precoz

Milton y Ligia, dos adolescentes, tienen una relación desde hace tres meses, ambos se quieren mucho y han vivido momentos muy bonitos, un día Milton visito a Ligia en su casa y de casualidad ella estaba sola, ambos estaban dándose un beso cuando Milton

susurro al oído a Ligia y le dijo que la amaba, pero él necesitaba que ella le demostrara su amor teniendo relaciones sexuales. ¿Cómo debe actuar Ligia? ¿Debe decir que sí? ¿Se debe negar y explicarle a su novio que el noviazgo es para conocerse y las relaciones sexuales no son adecuadas? ¿Pueden evitarse un embarazo a temprana edad?

El grupo debe dramatizar el caso y proponer una solución tomando decisiones asertivas.

Aborto

Manuel y Sofía ambos de 15 años tuvieron relaciones sexuales y se concibió un bebé. Manuel al darse cuenta de eso reclamó a Sofía y le dijo que ese niño no era de él, Sofía muy triste le expresaba que era el único con quien había tenido relaciones, Manuel muy furioso le pidió que si era así debía abortar. ¿Qué debe hacer Sofía? ¿Debe abortar? ¿Debe ignorar a Manuel y tener a su hijo?

El grupo debe dramatizar el caso y proponer una solución tomando decisiones asertivas.

SESIÓN 14

ANEXO 17: PROYECTO DE VIDA

¿QUÉ ES LA IDENTIDAD?

Características que distinguen a una persona de las demás. Es la instancia en la cual el y la adolescente tratan de llegar a un acuerdo consigo mismo y el ambiente.

El y la joven deben tener claro **quién es, de donde viene y hacia dónde va**, para poder hacerle frente a las demandas que se le exigen: *independencia, integración de su madurez sexual y toma de decisiones en su ocupación y vida en general.*

Un buen desarrollo de la identidad ayudará al buen desarrollo en las siguientes áreas: **personal, social, económico, afectivo, laboral, académico.**

✓ ANALIZA:



¿Quién soy?



¿De donde vengo?



¿Hacia dónde voy?

EJERCICIO: escribe las demandas, funciones o tareas que la sociedad te exige para el desarrollo de tu identidad con el fin de lograr la integración a la nueva etapa de tu vida.

PERSONAL

AFECTIVO

SOCIAL

ECONOMICO

LABORAL

ACADEMICO



El proyecto de vida es un una herramienta que busca orientar nuestro crecimiento personal, por medio de la identificación de aquellas metas que deseamos lograr y de las capacidades que poseemos; evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de nuestras propias capacidades.

Se dice que es un proyecto porque aquí se plasman todos aquellos planes que se desean cumplir, tomando en cuenta los diferentes ámbitos de nuestra vida

¿QUÉ ES UN PROYECTO DE VIDA?



Pasos para realizar un proyecto de vida:



1. Tienes que ver tu vida como está, que quieres cambiar y dónde quieres llegar.
2. Ten en cuenta los aspectos generales de tu conducta (religiosa, intelectual, social, familiar)
3. Siempre puedes aumentar objetivos, cada vez que quieras conseguir algo nuevo anótalo.
4. Toma acción

- **Ejercicio:** ahora que ya conoces los pasos para realizar un proyecto de vida, crea el tuyo.

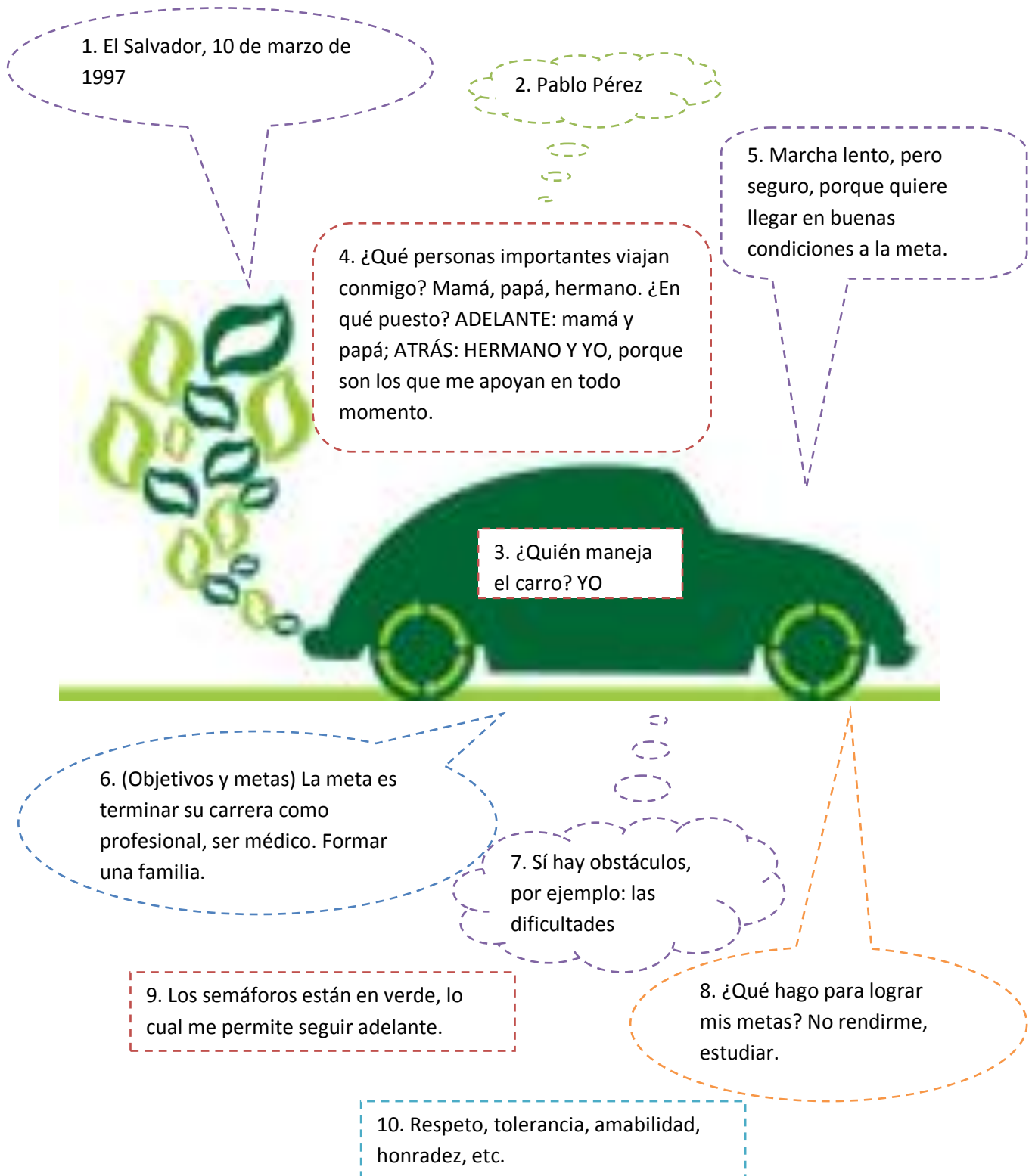
PROYECTO DE VIDA

Blank lined area for writing a personal project of life.



ANEXO 18: CARRO DE LA VIDA

EJEMPLO DE CARRO DE LA VIDA



SESIÓN 15

ANEXO 19: HOJA DE TRABAJO “TEST DE LAS FRUTAS”

Indicaciones:

Escribe un **4** en el recuadro que **mejor** te describa en cada fila.

Escribe un **3** en el recuadro que te describe **en gran medida** en cada fila.

Escribe un **2** en el recuadro que **poco** te describe en cada fila.

Escribe un **1** en el recuadro que **difícilmente o nada** te describe en cada fila.

Ejemplo:

Imaginativo	2	Investigador	4	Realista	1	Analítico	3
-------------	---	--------------	---	----------	---	-----------	---

COLUMNA 1		COLUMNA 2		COLUMNA 3		COLUMNA 4	
Imaginativo		Investigador		Realista		Analítico	
Adaptable		Curioso		Organizado		Crítico	
Relacionado		Creativo		Directo		Debatiente	
Personal		Aventurero		Práctico		Académico	
Flexible		Inventivo		Preciso		Sistemático	
Comparte		Independiente		Metódico		Sensato	
Cooperador		Competitivo		Perfeccionista		Lógico	
Sensible		Toma riesgos		Trabajador		Intelectual	
Sociable		Soluciona		Planifica		Lector	
Asocia		Origina		Memoriza		Pensador	
Espontáneo		Cambiante		Orientado		Examinador	
Comunicativo		Descubridor		Cauteloso		Razonable	
Cariñoso		Retador		Practica		Investigador	
Siente		Experimenta		Hace		Pensador	
Columna 1 total		Columna 2 Total		Columna 3 total		Columna 4 total	

Tiene puntaje más alto en la columna “1”, es UVA.

Tiene puntaje más alto en la columna “2”, es NARANJA.

Tiene puntaje más alto en la columna “3”, es PLÁTANO.

Tiene puntaje más alto en la columna “4”, es MELÓN.

ANEXO 20: "HOJA DE RESULTADOS -TEST DE LAS FRUTAS"

UVAS	
Sus capacidades naturales incluyen	Las uvas pueden tener problemas
<ul style="list-style-type: none"> • Ser reflexivo • Ser sensible • Ser creativo • Preferencia a trabajar en grupo 	<ul style="list-style-type: none"> • Para dar respuestas exactas • Concentrarse en una sola cosa a la vez • Organizar
Las uvas aprenden mejor cuando	Para expandir su estilo, las uvas necesitan
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajan y comparten con los demás • Equilibran el trabajo con el juego • Se comunican • No son competitivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Poner más atención en los detalles • No apurar las cosas • Ser menos emotivos al tomar algunas decisiones
NARANJAS	
Sus capacidades naturales incluyen	Las naranjas pueden tener problemas
<ul style="list-style-type: none"> • Experimentar • Ser independientes • Ser curiosos • Crear distintos enfoques • Crear cambios 	<ul style="list-style-type: none"> • Para cumplir con plazos de tiempo • Seguir una conferencia • Cuando tienen pocas opciones
Las naranjas aprenden mejor cuando	Para expandir su estilo, las naranjas necesitan
<ul style="list-style-type: none"> • Usan el proceso de ensayo y error • Producen productos reales • Pueden competir • Se dirigen a sí mismos 	<ul style="list-style-type: none"> • Delegar responsabilidades • Aceptar mas las ideas de los demás • Aprender a fijar prioridades

PLÁTANOS	
Sus capacidades naturales incluyen	Los plátanos pueden tener problemas
<ul style="list-style-type: none"> • Planificar • Hallar datos • Organizar • Seguir instrucciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Para comprender sentimientos • Lidiar con la oposición • Responder a preguntas "¿Si?"
Los plátanos aprenden mejor cuando	Para expandir su estilo, los plátanos necesitan
<ul style="list-style-type: none"> • Están en un entorno ordenado • Tienen resultados específicos • Pueden confiar en los demás para que cumplan con lo suyo • Tienen situaciones predecibles 	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar más sus sentimientos • Obtener explicaciones de los puntos de vista de los demás

MELONES	
Sus capacidades naturales incluyen	Los melones pueden tener problemas
<ul style="list-style-type: none"> • Discutir puntos de vista • Hallar soluciones • Analizar ideas • Determinar valor o importancia 	<ul style="list-style-type: none"> • Para trabajar en grupo • Al ser criticados • Para convencer a los demás diplomáticamente
Los melones aprenden mejor cuando	Para expandir su estilo, los melones necesitan
<ul style="list-style-type: none"> • Tienen acceso a recursos • Pueden trabajar independientemente • Son respetados por su capacidad intelectual • Siguen métodos tradicionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar la imperfección • Considerar todas las alternativas • Considerar los sentimientos de los demás

ANEXO 21: "AUTOCONOCIMIENTO"

Autoconocimiento: es el proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: auto-percepción, auto-observación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

Características e importancia del autoconocimiento

- Cuando uno se conoce, es decir, cuando sabe lo que puede hacer con mayor o menor facilidad, cuando se acepta a sí mismo con sus defectos y virtudes, puede aceptar a los demás, tal como son.
- Hay personas que constantemente tratan de demostrar que son fuertes, que no tienen mucho miedo, que no les importa lo que opinan los demás, se muestran como muy atrevidas. Estas personas probablemente tienen en realidad, una baja autoestima y tratan así de ocultarlo.
- La autoestima positiva produce seguridad en uno mismo y esto influye en el comportamiento.
Lograr una autoestima positiva implica un proceso de crecimiento personal.
- ¿Cómo se forma este sentimiento? El sentimiento de la propia estima, de autoconcepto, que puede ser positivo o negativo, real o irreal, comienza a formarse a través de los demás, de lo que las otras personas piensan, sienten y expresan de uno.

Por ejemplo. Cuando una madre ama a su hijo, este percibe ese amor en la sonrisa, en los cuidados, en la palabra de la madre. Este niño entonces se siente amado y cree que es merecedor de amor.

ANEXO 22: “HOJA DE TRABAJO- TÉCNICA FLOR”

TECNICA F.L.O.R.

AREAS	FORTALEZAS	LIMITACIONES	OPORTUNIDADES	RIESGOS
FISICA				
MENTAL				
SOCIO-EMOCIONAL				
ESPIRITUAL				

ANEXO 23: "LAS 4 ÁREAS DE LA VIDA DEL SER HUMANO"

CUERPO: Nuestro cuerpo, aunque es cambiante es una máquina muy eficiente. Podemos manejarla con cuidado, o podemos abusar de ella. Los cuatro ingredientes principales de un cuerpo sano son dormir bien, el descanso físico, buena nutrición y ejercicio adecuado.

La alimentación es de suma importancia para los seres humanos, sobretodo en la adolescencia. El ejercicio físico también es importante para mantenernos sanos. El ejercicio no es sólo bueno para nuestros pulmones y corazón, también nos inyecta una buena dosis de energía, acabar con la tensión y despejar nuestra mente. No hay una forma de ejercitarse que sea mejor a la demás, puedes hacer la actividad física que más te guste y te ayude sentir mejor contigo mismo.

MENTE: Una mente educada puede concentrarse, sintetizar, escribir, hablar, crear, analizar explorar, imaginar y muchas cosas más. Sin embargo, para hacer esto, debe estar entrenada. No es algo que simplemente sucede.

La educación es importante para nuestro futuro, no es sólo el hecho de tener un título en tu pared, sino que tengas las habilidades y competencias necesarias para tener un buen empleo y realizar las cosas que quieras hacer (tener una casa, una familia, estabilidad, etc). Recuerda que nada en esta vida es gratis, hay que esforzarse para obtener las cosas, las calificaciones son importantes, pero es más importante que en realidad aprendas, no sólo que memorices y luego olvides todo.

CORAZÓN: La mejor forma de nutrir el corazón es concentrarse en formar relaciones interpersonales y convivencia sanas. Al iniciar cada día, se debe buscar la oportunidad para formar amistades duraderas. Escuchar a conciencia a los amigos, padres, hermanos o hermanas sin esperar nada a cambio. Encarar la vida con una actitud generosa, buscando siempre formas de construir en vez de destruir, sorprenderá la felicidad que se puede dar a los demás y a sí mismo.

ALMA: Tu alma es un centro, donde están tus convicciones y valores más profundos. Es el origen del propósito, significado y paz interna. Afilar la sierra en el aspecto espiritual de la vida significa tomarte tiempo para renovar y despertar ese yo interno.

Tu alma es un aspecto muy privado de tu vida. Naturalmente, hay muchas formas de alimentarla.

SESIÓN 16

ANEXO 24: AUTOCUIDO

¿QUÉ ES AUTOCUIDO?

Es el cuidado que cada persona le da a su cuerpo con el fin de evitar situaciones que puedan afectar su salud.

¿Cómo tener una mente sana?

- autoestima. Es fundamental cuidar tu autoestima, no te dejes llevar por los modelos sociales. Tienes que empezar a valorar tus aptitudes y capacidades. Para tener una adecuada higiene mental debes empezar por ti.
- Disfrutar. Para tener una buena higiene mental, tenemos que permitirnos disfrutar las pequeñas cosas que nos suceden en el día, valorar lo que logramos y sentirnos agradecidos por las oportunidades que tenemos.
- Relaciones sociales. Nuestros afectos son una parte importante de nuestra vida. Compartir momentos, sentirse querido y contar con personas queridas, forma parte de nuestra salud mental.
- Compartir mediante juegos que promuevan risas y esfuerzo mental.

¿Cómo tener un cuerpo sano?

- Ejercicio físico. El ejercicio físico permite la liberación de endorfinas, también conocidas como las hormonas de la felicidad. De esta manera, no solo cuidamos nuestro cuerpo, sino también nuestra mente.
- Balance del día. Un ejercicio que nos permite mejorar éstos hábitos (el deporte que más nos gusta), es anotar los aspectos positivos y negativos del día. De esta manera, podemos evaluar cómo podemos mejorar aquello que consideramos como negativo y valorar lo que fue positivo.
- Caminar todos los días al menos por 30 minutos.

SESIÓN 17

ANEXO 25: “MANEJO DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS”

SER PROACTIVO/A O SER REACTIVO/A... LA DECISIÓN ES TUYA”

¿Tengo una elección para manejar mis problemas y conflictos?: Cuando respondes a una situación sin tomar tiempo para pensar en cómo responder o por qué estás respondiendo de cierta manera, estás siendo reactivo/a. Cuando eres reactivo/a, permites que la situación determine tu respuesta, permites que las circunstancias controlen tu conducta y culpas a otros por tus acciones.

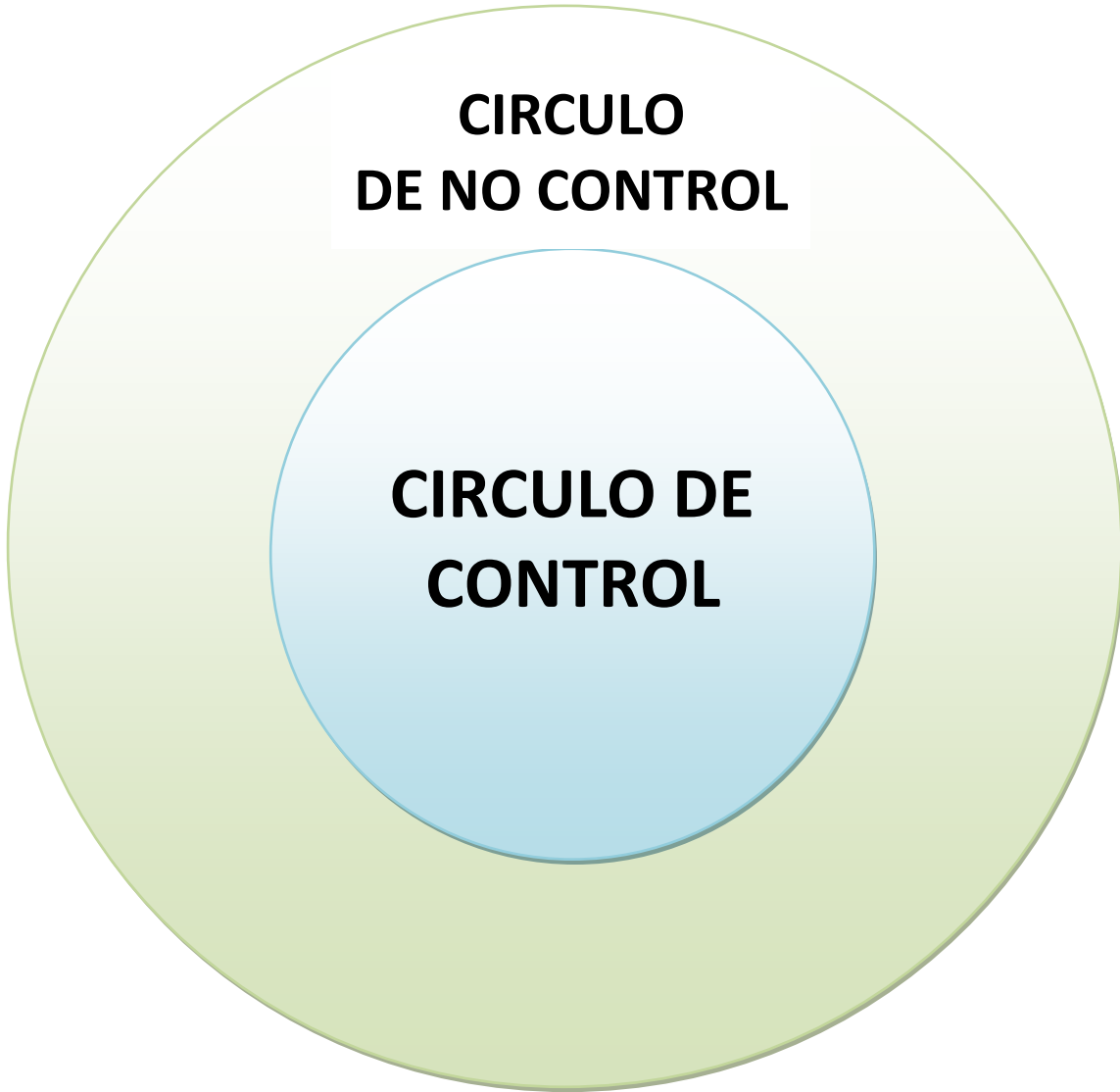
En cambio, ser proactivo/a te recuerda que siempre eres libre de elegir cómo responder y manejar tus problemas y conflictos. Esta libertad de elegir se llama proactividad. Cuando actúas proactivamente examinas tus pensamientos y conductas antes de reaccionar. Muchas veces ser proactivo/a incluye imaginar respuestas que pueden no ser obvias, pero determina cuales respuestas son las apropiadas.

¿Sobre qué tengo control?: El hecho es que no podemos controlar todo lo que nos sucede. Como adolescentes, es especialmente cierto que no se puede controlar todo porque los padres, maestros y demás adultos a veces parecen dictar de tu vida, sin embargo, lo hacen por tu bien. Sólo hay una cosa que puedes controlar: cómo respondes a lo que te sucede.

Al ser proactivo/a se aprende que hay cosas que están en un “círculo de control”, es decir cosas que sí podemos manejar, como por ejemplo las decisiones y los pensamientos; hay también situaciones que están lejos de tu alcance, como el control del clima, la economía familiar, la muerte, es decir en un “círculo de no control”.

Cuando pasas la mayor parte de tu tiempo preocupándote por cosas que no puedes controlar, te sientes incluso más fuera de control y no tienes manejo de tus problemas y conflictos, por lo cual te sientes muy confundido/a, pero si te enfocas en aquellas cosas que puedes controlar, experimentas el control real, manejas proactivamente tus problemas y encuentras paz interior.

ANEXO 26: "EJEMPLO DE CÍRCULO DE CONTROL Y CÍRCULO DE NO CONTROL"



ANEXO 27: "TARJETAS - CÍRCULO DE CONTROL Y CÍRCULO DE NO CONTROL"

1. Nuestras elecciones
2. El clima
3. Errores del pasado
4. Muerte
5. Nuestras reacciones
6. Costo de los estudios
7. Reacciones de nuestros padres
8. Control de la piel
9. Economía familiar
10. Lugar de nacimiento
11. Comentarios adversos
12. Calificaciones de nuestros exámenes
13. Quién ganará el clásico
14. Nuestras actitudes
15. Nuestra salud
16. Nuestra condición física y mental
17. El tráfico
18. Humor de los/as maestros
19. Accidentes
20. Nuestro humor

SESIÓN 18

ANEXO 28: "PENSAMIENTO CREATIVO"

El Pensamiento: es una forma de conducta compleja y cognoscitiva que solo aparece en una etapa relativamente avanzada de desarrollo.

La creatividad y su estimulación: La creatividad supone por lo menos tres condiciones:

- 1) una idea o respuesta nueva debe ser producida.
- 2) esta idea o respuesta debe resolver un problema o alcanzar cierta meta.
- 3) el conocimiento original debe ser mantenido y desarrollado al máximo.

La creatividad se extiende en el tiempo en vez de limitarse en un breve episodio, y se caracteriza por originalidad, adaptación y realización.

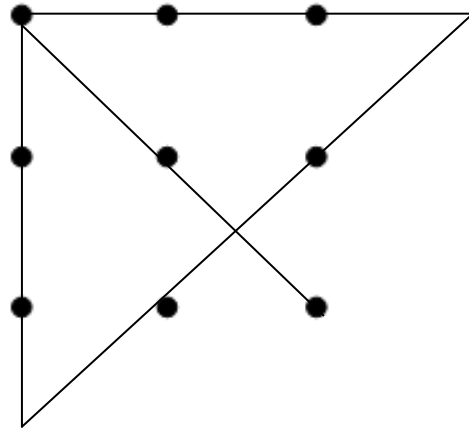
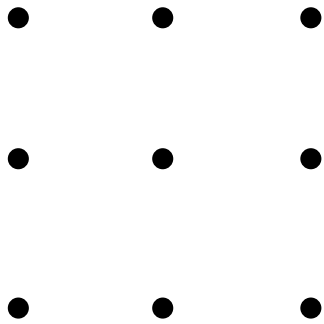
El Pensamiento Creativo: contribuye a la toma de decisiones y a la resolución de problemas, permitiendo explorar las alternativas disponibles y las diferentes consecuencias de las acciones u omisiones y a responder de manera adaptativa y con flexibilidad a las situaciones que ocurren en la vida cotidiana. Se llama creativa a una persona cuando consistentemente obtiene resultados originales.

Aspectos del pensamiento creativo: La creatividad incluye trabajar en el límite y no en el centro de la propia capacidad. Dejando de lado el esfuerzo y el tiempo, los individuos creativos están prestos a correr riesgos al perseguir sus objetivos y se mantienen rechazando alternativas obvias porque están tratando de empujar los límites de su conocimiento y habilidades.

Los pensadores creativos no se satisfacen simplemente con "lo que salga". Más bien, tienen la necesidad siempre presente de "encontrar algo que funcione un poco mejor, que sea más eficiente, que ahorre un poco de tiempo." La creatividad incluye reformular ideas. Este aspecto de la creatividad es el que más comúnmente se enfatiza, aunque diferentes teóricos lo describen en diferentes maneras.

ANEXO 29: HOJA DE EJERCICIO “UNIR LOS PUNTOS”

Indicaciones: unir todos los puntos con cuatro líneas sin levantar el lápiz.



SOLUCIÓN

SESIÓN 19

ANEXO 30: "LOS MENSAJES"

Mensaje 1: "Las diferencias crean los desafíos en la vida que abren la puerta a los descubrimientos".

Mensaje 2: "La mano arriba, cintura sola, da media vuelta, y sacude duro, no te quites ahora que esto solo empieza, mueve la cabeza..."

Mensaje 3: "Me has robado el corazón y no me queda nada más. Sí, prefiero ser el perdedor, que te lo ha dado todo y no me queda nada más..."

Mensaje 4: "Hacer lo que te gusta es libertad, que te guste lo que haces es felicidad"

ANEXO 31: “PENSAMIENTO CRÍTICO”

¿Qué es el pensamiento crítico?: Es el proceso mediante el cual se usa el conocimiento y la inteligencia para llegar, de forma efectiva, a la posición más razonable y justificada sobre un tema.

Ser capaz de utilizar un pensamiento crítico significa pensar por ti mismo, que no aceptas ideas y opiniones de los demás simplemente porque lo dicen ellos, lo dice la mayoría y lo dice la sociedad, sino porque has pensado en ello, conoces los argumentos a favor y en contra y has tomado tu propia decisión respecto a lo que consideras verdadero o falso, aceptable o inaceptable, deseable o indeseable.

Un pensador crítico es capaz de: Ser humilde, tenaz, precavido, exigente. Además de tener una postura libre y abierta respetando a los demás, por ello el pensador crítico empieza a destacar en su medio por sus aportaciones, todo se conforma a lo largo del tiempo con su debida experiencia.

- **Componentes del pensamiento crítico:**

Pensamiento razonable: se basa en buenas razones.

Pensamiento enfocado: debe poseer un propósito, no ser accidental.

Decisión acerca de lo que creemos o hacemos: evaluar lo que creemos y las acciones que hacemos.

- **Cómo ser un pensador crítico:**
 1. Adoptar la actitud de pensador, es decir permitir la entrada a nueva información y analizarla.
 2. Reconocer y evitar barreras o prejuicios.
 3. Evaluar fuentes de información.
 4. Identificar y caracterizar tus argumentos.
 5. Evaluar los argumentos.

SESIÓN 20

ANEXO 32: “MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”

¿Qué son las emociones y los sentimientos? Las emociones y los sentimientos son expresiones naturales que tiene el ser humano, se presentan a lo largo de la vida, en nuestras relaciones con las demás personas e implica aprender a manejarlas.

¿Qué son las emociones? Las emociones son sensaciones cortas e intensas, que producen respuestas emocionales inmediatas: un estado emocional subjetivo, una conducta impulsiva y cambios o respuestas fisiológicas en nuestro organismo, pueden hacernos actuar en forma positiva o negativa, o pueden ser agradables o desagradables, por ejemplo: cuando nos enojamos con una persona que queremos mucho y luego se olvida el incidente.

¿Que son los sentimientos? Es un proceso interno que genera una determinada carga afectiva hacia algo o alguien. Es el resultado de una emoción, a través del cual, la persona que es consciente tiene acceso al estado anímico propio.

Diferencia entre emociones y sentimientos: Las emociones tienen una duración reducida, con una ventana temporal que va desde los segundos a unos cuantos minutos, siendo en forma de estados de ánimo como éstas se prolongan más en el tiempo. Las micro-expresiones son emociones visibles que se producen en menos de 1/14 segundos. El sentimiento en cambio es el resultado de una emoción, sería el vehículo que utiliza la emoción para expresarse, es más racional, la persona que tiene conciencia de un sentimiento tiene acceso al estado anímico propio.

¿Que se requiere para gestionar las emociones y sentimientos?

- Reconocer y aceptar las emociones y los sentimientos.
- Permanecer atentos/as y expresar asertivamente las emociones y sentimientos.
- Investigar cuáles son las situaciones que desencadenan las emociones y los sentimientos.
- Tratar de comprender las emociones y los sentimientos de los/as demás.

¿Para qué sirve el manejo de Emociones y Sentimientos?

- Expresar lo que percibimos.
- Expresar enojos, tristezas, alegrías y miedos de una manera efectiva.
- Saber cómo actuar y reaccionar ante diversas situaciones.
- Evitar hacer cosas sin pensar.
- Evitar conductas agresivas que conduzcan a problemas mayores.
- Permiten regular nuestro comportamiento ante situaciones extremas.

SESIÓN 21

ANEXO 33: "DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN"

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



CENTRO ESCOLAR "AMALIA VDA. DE MENÉNDEZ"

OTORGAN EL PRESENTE DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN A:

Cesar Alexander Barahona Villalta

Por su participación en el

"PROGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA LA PROMOCIÓN DE HABILIDADES PARA LA VIDA"

Impartido por estudiantes de la Licenciatura en Psicología en proceso de grado, de la Universidad de El Salvador.

F. _____

F. _____

F. _____

Licda. Rosa María de Pérez

Licda. Ofelia Trejo

Facilitador/a

Sub-directora del Centro Escolar

Docente Asesora UES

Estudiante UES

Dado en San Salvador, el 1º de Septiembre del año 2014