



Ministerio de Salud
Personas que atendemos Personas

MANUAL DE HABILIDADES SOCIALES EN ADOLECENTES ESCOLARES

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD
MINISTERIO DE SALUD
PERÚ - 2005

PILAR MAZZETTI SOLER
MINISTRA DE SALUD

Señor Doctor
JOSE CARLOS DEL CARMEN SARA
VICE MINISTRO DE SALUD

Señor Doctor
RICARDO BUSTAMANTE QUIRÓZ
DIRECTOR GENERAL
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Señor Doctor
MARTIN NIZAMA VALLADOLID
DIRECTOR GENERAL
IESM "HONORIO DELGADO - HIDEYO NOGUCHI"

Señora Licenciada
MERCEDES ARÉVALO GUZMÁN
DIRECTORA EJECUTIVA
DIRECCIÓN EJECUTIVA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Señor Doctor
VICTOR HIJAR ALVARADO
DIRECTOR EJECUTIVO
DEIDAE SALUD COLECTIVA
IESM "HONORIO DELGADO - HIDEYO NOGUCHI"

*AUTORES:	Lic. Enf. Doctor	RITA URIBE OBANDO MANUEL ESCALANTE PALOMINO
	Lic. Enf.	MERCEDES ARÉVALO GUZMÁN
	Lic. Enf.	ESMERALDA CORTEZ VASQUEZ
	Lic. Psic.	WALTER VELASQUEZ ROSALES

AGRADECIMIENTOS

A los alumnos del Centro Educativo Ramiro Prialé Prialé por su participación activa en el desarrollo del manual.

A los docentes del Centro Educativo Ramiro Prialé Prialé por la aplicación del presente manual, en especial a:

Director	Wilfredo Gregorio Nicacio
Profesor	Jorge Luis Zúñiga Castro
Profesora	Tomasita Gallarday Izaguirre
Profesora	Elba Montoya Saba
Profesora	Jesús Tenazoa Cortegano
Profesora	Morayma Huyhua Carrillo
Profesora	Karin Carhuaz Cántaro
Profesora	Gladys Pérez Rojas
Profesora	Mónica Saravia Calderón

A los siguientes profesionales por su participación en la revisión del manual:

Doctora	Pilar Dughi Martinez	UNICEF
Enfermera	Iris Pecho Manyari	Universidad Particular Cayetano Heredia
Educador	Raúl Choque Larrauri	Ministerio de Salud
Educadora	Lilian Uchima	Ministerio de Salud
Psicólogo	José Luis Cabrera	Oficina de Asesoría y Consultoría Ambiental
Psicóloga	Lucy Matos Córdova	Centro Educativo Bartolomé Herrera
Doctor	Héctor León Castro	Hospital Hermilio Valdizán
Doctor	Bernardo Guimas Reyna	IESM "HD-HN"
Profesor	José Sedano Williams	Centro Educativo Augusto Salazar Bondy
Enfermera	Gloria Gupio Mendoza	IESM "HD-HN"
Profesor	Pedro Rivera Torres	Ministerio de Educación OTUPI
Licenciada	Zulma Salazar Orjeda	Cooperación Alemana de Desarrollo GTZ
Profesora	Hilda Irma Sánchez Llanos	CEI 305 I "El Milagro"
Psicóloga	Johana Pomajambo Pérez	Ministerio de Educación OTUPI

A la Dirección de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud, en las personas del Doctor Ricardo Bustamante y la Licenciada Mercedes Arévalo Guzmán, por su reconocimiento y apoyo en la implementación del Manual a nivel Nacional

A la Dirección de Salud Colectiva del IESM Honorio Delgado Hideyo - Noguchi por propiciar los espacios para la construcción de modelos, instrumentos y tecnologías que permitan contribuir mejorar el nivel de salud mental de nuestra población

blanco

PRESENTACIÓN

Las inteligencias múltiples; y entre ellas las habilidades sociales óptimamente desarrolladas son fundamentales para disfrutar una vida saludable y feliz. Los seres humanos progresivamente aprenden competencias en las interacciones sociales cotidianas. El sistema educativo peruano considera las habilidades sociales importante en el aprendizaje, sin embargo aparecen diseminadas en el resto de las áreas de la curricula del Ministerio de Educación; siendo además muy generales en sus contenidos, lo cual hace inviable la planificación del proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas sensoriales y motrices en la población escolar.

Capacitar a los profesionales de la educación como agentes de la promoción de habilidades y destrezas de prevención de conductas de riesgo en adolescentes y de detección precoz de conductas desadaptativas; deviene en una tarea prioritaria dirigida a impulsar el desarrollo social adaptativo de este grupo de edad.

La escuela es el espacio más idóneo para aplicar programas de enseñanza aprendizaje de las habilidades sociales. Sin embargo, la tarea de promover las competencias sociales en la infancia y la adolescencia, es un proceso lento y complejo. En efecto se trata de una labor que demanda una sólida formación académica en este campo; al igual que el involucramiento de aquellos profesionales entre los que se encuentran los psicopedagogos que deben ponerla en práctica. No obstante estos avatares, cabe considerar que es valioso el esfuerzo que se invierta en alcanzar la meta; y que la promoción de las habilidades sociales sea reconocida como uno de los más importantes retos de la educación actual.

Un instrumento de abordaje transdisciplinario en esta área psicoeducativa, activará en los profesionales involucrados el compromiso de generar una corriente de participación, tanto de las familias como de los componentes educativos.

Con este argumento motivador el Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”, presenta este enjundioso y práctico **Manual de Habilidades Sociales para Adolescentes Escolares**, producto del esfuerzo y perseverancia de un equipo de salud mental de la Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención Especializada de Salud Colectiva, rumbo a la soñada internacionalización del Instituto.

Dr. Martín Nizama Valladolid
Director General
IESM “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi”

blanco

CONTENIDO

PRESENTACIÓN	
INTRODUCCIÓN	I
ORIENTACIONES GENERALES PARA EL USO DEL MANUAL	5

MODULO I: COMUNICACIÓN

11

Sesión 1: APRENDIENDO A ESCUCHAR	12
Sesión 2: UTILIZANDO MENSAJES CLAROS Y PRECISOS	15
Sesión 3: ESTILOS DE COMUNICACIÓN	19
Sesión 4: EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN POSITIVA	26
Sesión 5: ASERCIÓN NEGATIVA.	29

MODULO II: AUTOESTIMA

33

Sesión 1: ACEPTÁNDOME.	34
Sesión 2: CONOCIÉNDONOS	38
Sesión 3: ORGULLOSO DE MIS LOGROS	41

MODULO III: CONTROL DE LA IRA

47

Sesión 1: IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS QUE ANTECEDEN LA IRA	49
Sesión 2: AUTOINSTRUCCIONES	52
Sesión 3: PENSAMIENTOS SALUDABLES	57

MÓDULO IV: VALORES

65

Sesión 1: ESCALA DE VALORES	66
Sesión 2: LA HONESTIDAD	69
Sesión 3: EL RESPETO	72

MÓDULO V: TOMA DE DECISIONES

77

Sesión 1: LA MEJOR DECISIÓN	79
Sesión 2: PROYECTO DE VIDA	82

ANEXOS	87
BIBLIOGRAFÍA	109



INTRODUCCIÓN

Recientes informaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), señalan que el grupo etareo comprendido entre los 10 a 19 años será el más numeroso, a nivel mundial, en el 2010. Así mismo, los estudios de la Organización Mundial de la Salud ubican entre las 10 primeras causas de discapacidad a la violencia, conducir vehículos en estado de ebriedad y las conductas auto-agresivas.

Lo que nos alerta; por un lado, que debemos estar atentos a una mayor demanda de atención de los adolescentes; y por otro, nos orienta sobre el tipo de demanda a la que estaremos sujetos quienes trabajamos vinculados a la conducta humana.

Según las últimas publicaciones nacionales de salud mental, nuestro país presenta una orientación similar: incremento de la población de adolescentes e incremento de conductas violentas, accidentes de tránsito por consumo de alcohol y de conductas suicidas. Lo que nos obliga, a quienes trabajamos en la salud mental con la comunidad, a elaborar propuestas técnicas que permitan afrontar esta situación y contribuir a estilos de vida más saludables.

De acuerdo a los “Lineamientos para la Acción en salud mental”¹, la conceptualización de salud mental implica que ésta es una responsabilidad de toda la colectividad; se enfatiza que la salud mental no sólo debe ser vinculada a la enfermedad, sino al bienestar emocional que debe lograr el individuo y por ende su comunidad. Por lo que se hace necesario, en el ámbito promocional y preventivo, contar con propuestas técnicas de fácil aplicación y que hayan demostrado ser exitosas.

Desde la promoción de la salud, las habilidades sociales ayudan a que los adolescentes adquieran las competencias necesarias para un mejor desarrollo humano y para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, así también permiten promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, favorecen la comprensión de la presión por parte de los pares y manejo de emociones. Por más de una década, la investigación de intervenciones que tienen que ver con estas áreas específicas ha demostrado su efectividad para promover conductas deseables, tales como socialización, mejor comunicación, toma efectiva de decisiones, solución de conflictos.

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

En la prevención, los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de las habilidades puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo.

¹ “Lineamientos para la acción en Salud Mental”, MINSA, marzo 2004

Cuando se habla de habilidades decimos que una persona es capaz de ejecutar una conducta; si hablamos de habilidades sociales decimos que la persona es capaz de ejecutar una conducta de intercambio con resultados favorables, entiéndase favorable como contrario de destrucción o aniquilación². El término habilidad puede entenderse como destreza, diplomacia, capacidad, competencia, aptitud. Su relación conjunta con el término social nos revela una impronta de acciones de uno con los demás y de los demás para con uno (intercambio).

En este tema no existe consenso en la bibliografía consultada, algunos, entre ellos OPS, OMS las llaman “habilidades para la vida”, dentro de las cuales consideran:

- 1) habilidades sociales e interpersonales (incluyendo comunicación, habilidades de rechazo, agresividad y empatía),
- 2) habilidades cognitivas (incluyendo toma de decisiones, pensamiento crítico y auto evaluación); y
- 3) habilidades para manejar emociones (incluyendo el estrés y aumento interno de un centro de control).

Otros reconocidos autores como Alberti Emmons considera a las “habilidades sociales” como “la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás”³. V Caballo define las habilidades sociales como un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas⁴.

Sin embargo, a quienes va orientado esta publicación, a los docentes, les será útil conocer que existen diversas formas, además de las mencionadas, de considerar y presentar estas “habilidades” o complemento de ellas; y que de ellas hemos extraído lo que consideramos útil a nuestro propósito. Los autores asumen esta presentación por considerarla práctica para sus fines.

Consideramos que las formas de relacionarse son aprendidas en forma permanente durante toda la vida; sin embargo, las aprendidas en los primeros años de vida marcan probablemente las pautas más importantes en nuestras relaciones. Pero, en esta etapa, no siempre se discrimina las formas favorables o saludables de relacionarse socialmente, de las que no lo son.

Entre las necesidades sociales que deben ser aprendidas muy tempranamente se encuentra el de la comunicación. Desde niños ejecutamos conductas que si logran la satisfacción de nuestra demanda, tendemos a repetirlas cada vez que tengamos esa misma necesidad u otra similar. Naturalmente, en ese momento, no disponemos de la capacidad de evaluar las consecuencias de la forma de nuestra comunicación.

Tal vez si desde muy niños se nos orientase a la forma más adecuada para expresar nuestras necesidades (afectivas, de comunicación, etc.), ésta sería la forma de expresión empleada con mayor naturalidad.

El ejemplo de la comunicación de nuestras necesidades, no constituye la única necesidad social que

² MARTÍNEZ NEGREIRA DAYAMI. Lic. en Psicología dmartinez@fh.uho.edu.cu

³ VALLÉS ANTONIO. (1996) Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular. Editorial EOS

⁴ CABALLO V. (1993) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid. Siglo XXI de España Editores.

debemos de considerar. Entre otras necesidades de tipo social, además de la comunicación, se encuentran la de identificar y aplicar los valores, el proceso para una adecuada toma de decisiones, el control de la ira y como facilitadora a todas estas habilidades fortalecer los niveles de autoestima. Por lo que se requiere, de cada uno de estos temas, un manejo personal, oportuno y apropiado.

En este sentido, consideramos necesario que en nuestro medio se cuente con pautas que permitan identificar, tema por tema, los que constituyan formas de relacionarnos socialmente y que estas pautas nos orienten hacia lo más saludable; a aquello que nos permita, luego de todo un proceso, tomar decisiones que no buscan eliminar el error en ellas; pero si, la garantía de haber optado por lo más apropiado en ese momento.

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

En cada programa se implementan ejes temáticos como higiene y ambiente, alimentación y nutrición, actividad física, salud sexual y reproductiva, habilidades para la vida, seguridad vial y cultura de tránsito, promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz, priorizados de acuerdo a las necesidades de la población. Estos programas son aplicados, de acuerdo a la población sujeto de intervención, por etapas de vida y a los escenarios de intervención.

El Programa de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas aborda el Eje Temático Habilidades para la Vida con el objetivo de desarrollar comportamientos saludables en las/los adolescentes escolares; es por ello que se considera útil la aplicación del Manual de Habilidades Sociales, cuyo diseño permitirá a los docentes, que cumplen la función de tutoría, participar en esta tarea. El Manual de Habilidades Sociales contiene 5 temas seleccionados, presentados a manera de módulos y desarrollados en 16 sesiones con revisiones de las conductas cotidianas y considerando algunas tareas a desarrollar fuera del horario escolar.

Los cinco temas que se desarrollan, a manera de módulos, son:

- Módulo I COMUNICACIÓN, que comprende cinco sesiones, en la que se abordan:
 - a) Aprendiendo a escuchar,
 - b) Utilizando mensajes claros y precisos.
 - c) Estilos de comunicación,
 - d) Aceptación positiva y
 - e) Aserción negativa.
- MÓDULO II AUTOESTIMA, que comprende tres sesiones:
 - a) Aceptándome,
 - b) Conociéndonos; y
 - c) Orgulloso de mis logros,
- Módulo III CONTROL DE LA IRA, a desarrollarse en tres sesiones,

- a) Identificando pensamientos que anteceden la ira,
 - b) Autoinstrucciones; y
 - c) Pensamientos saludables
- Módulo IV LOS VALORES, que se desarrollan en tres sesiones,
 - a) Escala de valores,
 - b) La honestidad; y
 - c) El respeto
 - Módulo V TOMA DE DECISIONES que comprende dos sesiones,
 - a) La mejor decisión y
 - b) Proyecto de vida.

Finalmente, nos queda manifestarles que este manual es el fruto del trabajo de un equipo interdisciplinario del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales de la Dirección de Investigación, Docencia y Atención de Salud Colectiva de Instituto Especializado de Salud Mental “Honorio Delgado - Hideyo Noguchi”, cuyo fin principal es el de producir modelos e instrumentos que contribuyan a mejorar el nivel de salud mental de nuestra población

Esperamos que el presente manual les sea de utilidad en el desarrollo de sus funciones, así como también les solicitamos hacernos llegar aportes y sugerencias para un próximo documento.

LOS AUTORES

ORIENTACIONES GENERALES PARA EL USO DEL MANUAL

El Manual para el entrenamiento y desarrollo de habilidades sociales que proponemos, consta de 5 módulos (Comunicación, Autoestima, Control de Ira, Valores y Toma de Decisiones) y cada uno de ellos tiene de 2 a 5 sesiones. A continuación presentamos algunas orientaciones que les permita la mejor utilización del manual.

I. OBJETIVO

- Fortalecer, en los y las adolescentes escolares participantes, las habilidades sociales que les permitan una mejor interrelación en la familia, la escuela y en la comunidad.

II. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Fortalecer en los y las participantes su nivel de autoestima
- Desarrollar en los y las participantes destrezas y habilidades para una adecuada comunicación interpersonal
- Desarrollar habilidades en los y las adolescentes a fin de obtener un mayor control de las emociones entre ellas la ira
- Fortalecer en los y las participantes la práctica de valores
- Favorecer en los y las participantes el empleo de esquemas para una adecuada toma de decisión

III. METODOLOGÍA

- Las sesiones descritas en el manual podrán servir de guía para los docentes a fin de ser ejecutadas en las horas dedicadas a tutoría y bienestar del educando.
- Cada una de las sesiones especifica su desarrollo y el uso de las técnicas a utilizarse
- Se sugiere no informar a los y las participantes el tema o nombre de la sesión a desarrollarse, ya que forma parte de la estrategia que ellos mismos identifiquen los ejemplos o situaciones presentadas.

IV. PERFIL SUGERIDO PARA EL FACILITADOR

Consideramos incluir este aspecto a fin de que los facilitadores cuenten con las siguientes características que les permita tener mayor calidad en el desarrollo de las sesiones

- Motivación para el trabajo de grupos y desarrollo de las sesiones
- Actitud amigable y comprensible, creativa y tolerante
- Contar con destrezas y habilidades sociales (comunicación clara congruente y asertiva, adecuada toma de decisiones frente a situaciones de tensión, control de la ira, práctica de valores)

V. GRUPO

Este manual ha sido diseñado para ser aplicado en el aula de clase, en una hora docente, con un número aproximado de 30 participantes de educación secundaria. Si se observaran dificultades en su aplicación por la interferencia de algún participante, se hace necesaria la aplicación de una entrevista personal a fin de obtener datos que nos permitan darle una mejor ayuda, si este aspecto continuara se le derivará al centro de salud más cercano, con el cual se desarrollarán coordinaciones al inicio del año escolar a fin de preveer una atención inmediata.

VI. COMPONENTES DE CADA SESIÓN

Se sugiere que cada sesión se realice en forma semanal en la hora de tutoría y consta de la siguiente estructura:

Nombre de la sesión (que será descubierta por los adolescentes a lo largo de la sesión), objetivos para el facilitador, tiempo de duración, materiales, procedimiento y tareas para la casa.

Los ejemplos o situaciones presentados podrán variar de acuerdo con las características del grupo ó situaciones observadas por los docentes.

El procedimiento de cada sesión estará basado en los siguientes momentos:

Tener presente las sugerencias presentadas en la Metodología.

1. **La Bienvenida:** Actividad inicial dirigida a promover un clima de afecto, confianza y participación y fortalecer sus lazos de apoyo entre pares.
2. **Normas para nuestro trabajo:** Las normas de convivencia en las sesiones levantadas desde la propia voz de los adolescentes, está dirigida a que acuerden algunas reglas que los ayudará a trabajar entre todos. De esta manera aprenden a ser responsables, a generar un clima de cooperación, de tolerancia, de solidaridad, de eficiencia en el trabajo. Se plantea en la primera sesión y se refuerzan en cada una de ellas.
3. **Presentación de una situación problemática y reconocimiento de saberes:** Basándose en una situación hipotética relacionada al tema a desarrollar se trata de recoger lo que los y las participantes conocen o han experimentado. Lo que permite afirmar su cultura y desarrollar su autoestima; ya que lo que conoce el participante constituye un insumo importante y se toma en cuenta su experiencia como punto de partida para promover aprendizajes.
4. **Expresión y reflexión:** Es cuando se evocan las emociones y los pensamientos sobre la situación presentada para ser expresados por medio de diversas acciones: juego de roles, narraciones verbales y escritas.
5. **Nuevos conocimientos y actitudes:** Actividades diseñadas para que los participantes alcancen nuevos conocimientos y pueda dejar atrás estereotipos, prejuicios, mitos, miedos, entre otros. Ellos son guiados por el facilitador para profundizar los conocimientos y sentimientos por si mismos, poniendo en juego habilidades para clasificar, analizar, descubrir, comparar, seleccionar, criticar y consultar.

6. **Practicando lo aprendido:** Momento de poner en práctica lo aprendido. Los participantes ponen en juego diversas habilidades para que lo aprendido pase a su vida, que se proyecte en acciones que son saludables para él y para su entorno próximo. Aquí se perciben como sujetos importantes y ciudadanos con derechos y responsabilidades a los que el bien común les es importante para sus vidas. En todas las sesiones se dará indicaciones para

continuar practicando lo aprendido a partir de la fecha y revisándolo en la siguientes semanas.

VII. EVALUACIÓN

Al inicio y al término de la aplicación del manual podrá evaluarse con dos instrumentos: la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales y el Cuestionario de Cólera, Irritabilidad y Agresividad, a fin de medir la efectividad de las sesiones aplicadas.

Así también se podrá aplicar una entrevista individual breve a cada estudiante con la finalidad de conocer la situación por la que viene atravesando cada uno de los participantes en su respectiva familia.

Finalmente, es recomendable desarrollar un programa de habilidades sociales con los padres de familia para fortalecer las conductas aprendidas en los y las adolescentes.

blanco

Modulo / Comunicación



blanco

COMUNICACIÓN

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

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

El lenguaje, códigos a los que se les asigna un significado convencional, es el instrumento de comunicación más importante que el hombre posee, y el proceso de pensamiento depende en gran medida del lenguaje y de su significación. En la mayoría de los casos, el proceso de comunicación tiene dos componentes: una parte de la comunicación es verbal, e incluye todo lo que se comunica por medio de términos escritos o hablados; otra parte de comunicación es no verbal, y abarca todas las sensaciones que el hombre puede concebir con independencia de las palabras mismas⁵.

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

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

I. OBJETIVO GENERAL

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

II. METODOLOGIA

Los y las participantes deberán conocer y experimentar cinco sesiones de comunicación:

- Aprendiendo a escuchar.
- Utilizando mensajes claros y precisos.
- Estilos de comunicación
- Aceptación positiva
- Aserción negativa

⁵ KNAPP I. MARK L. La comunicación no verbal. (El cuerpo y el entorno). Cuarta edición. Traducción de Marco Aurelio Galmarini. Ediciones Paidós, Barcelona: 1992, p. 15

Sesión 1

APRENDIENDO A ESCUCHAR

I. OBJETIVOS PARA EL FACILITADOR

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

II. TIEMPO

40 Minutos

III. MATERIALES

- Tiza
- Pizarra
- Cartilla n° 1 y n° 2
- Cuaderno de tutoría

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los y las participantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos
2. Se solicitará en el grupo la colaboración de 4 voluntario(a)s
3. Se dará la indicación que cada voluntario(a) va a recibir un mensaje y que sólo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje.
4. Pedir que 3 de los voluntario(a)s salgan fuera del ambiente, quedando sólo uno(a) en el aula.
5. El facilitador lee la historia (ver cartilla N° 1) al voluntario(a) que se quedó en el ambiente y al término de ella le pide que éste cuente la historia al segundo voluntario(a), que ingresará. Seguidamente se solicita que ingrese un tercer voluntario(a), que recibirá la narración de la historia del segundo voluntario(a). Finalmente el cuarto voluntario ingresará al aula y recibirá la información del tercer voluntario.
6. El último voluntario informará a toda el aula lo que ha recibido de información sobre la historia inicial. (Es muy probable que la historia haya cambiado)
7. Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar, ¿por qué se ha modificado el mensaje? ¿sucede lo mismo en el aula?. Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el salón de clase.

8. Solicitar que un participante de cada grupo presente los comentarios del grupo.
9. El facilitador, dirigiéndose al salón, indagará sobre sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes?
10. Al término de los comentarios, el facilitador informará que siendo la comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que la fortalecen y nos

permiten escuchar mejor y entender el mensaje con mayor precisión.

ESCUCHAR es una habilidad básica. Para utilizarla adecuadamente tenemos que asegurarnos que “cuando el emisor envía un mensaje; el receptor escucha con un esfuerzo físico y mental; concentrándose en el emisor, comprendiendo el mensaje, resumiendo los puntos importantes y confirmando si el mensaje fue comprendido⁶.

Existen algunas reglas básicas para obtener una escucha activa:

Para el receptor

- Estar atento
- Mirarse a los ojos con el interlocutor
- Escuchar lo que dice la otra persona
- Tomarse el tiempo necesario para escuchar.
- Crear y establecer un clima agradable.
- Concentrarse y evitar la distracción.
- Cuando sea posible prepararse acerca del tema a escuchar.
- Preguntar todas las veces que sea necesario para entender el mensaje

Para el emisor

- Asegurarse que el mensaje se haya entendido, preguntándole al receptor(es) si entendió o entendieron lo que se dijo.
- Mantener una distancia adecuada, es decir no muy lejos, ni muy cerca de la persona con quien nos comunicamos.

11. Ahora el facilitador leerá la cartilla N° 2 e indicará a los participantes que pongan en práctica las habilidades de escuchar. Al terminar de leer la cartilla 2 el facilitador hará 2 ó 3 preguntas (¿A donde fue Ricardo? ¿Qué le pasó a Ricardo?) en relación a la historia leída y los participantes deben de responder por escrito en su cuaderno de tutoría.
12. Solicitar a 2 ó 3 participantes que lean sus respuestas y discutir si hubo o no diferencia con la primera historia.
13. Concluir enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de estas habilidades en nuestra vida diaria.
14. Indicar que desde esta semana practicaremos esta habilidad tanto en el colegio como en nuestra

**“PARA ENTENDER EL MENSAJE CON CLARIDAD
ES IMPORTANTE SABER ESCUCHAR”**

⁶ Universidad Miguel Hernández de Elche. 4 Habilidades Básicas. Presentación en Power Point

CARTILLA N° 1

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

CARTILLA N° 2

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

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

Sesión 2

UTILIZANDO MENSAJES CLAROS Y PRECISOS

I. OBJETIVO PARA EL FACILITADOR

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

II. TIEMPO

40 Minutos

III. MATERIALES

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

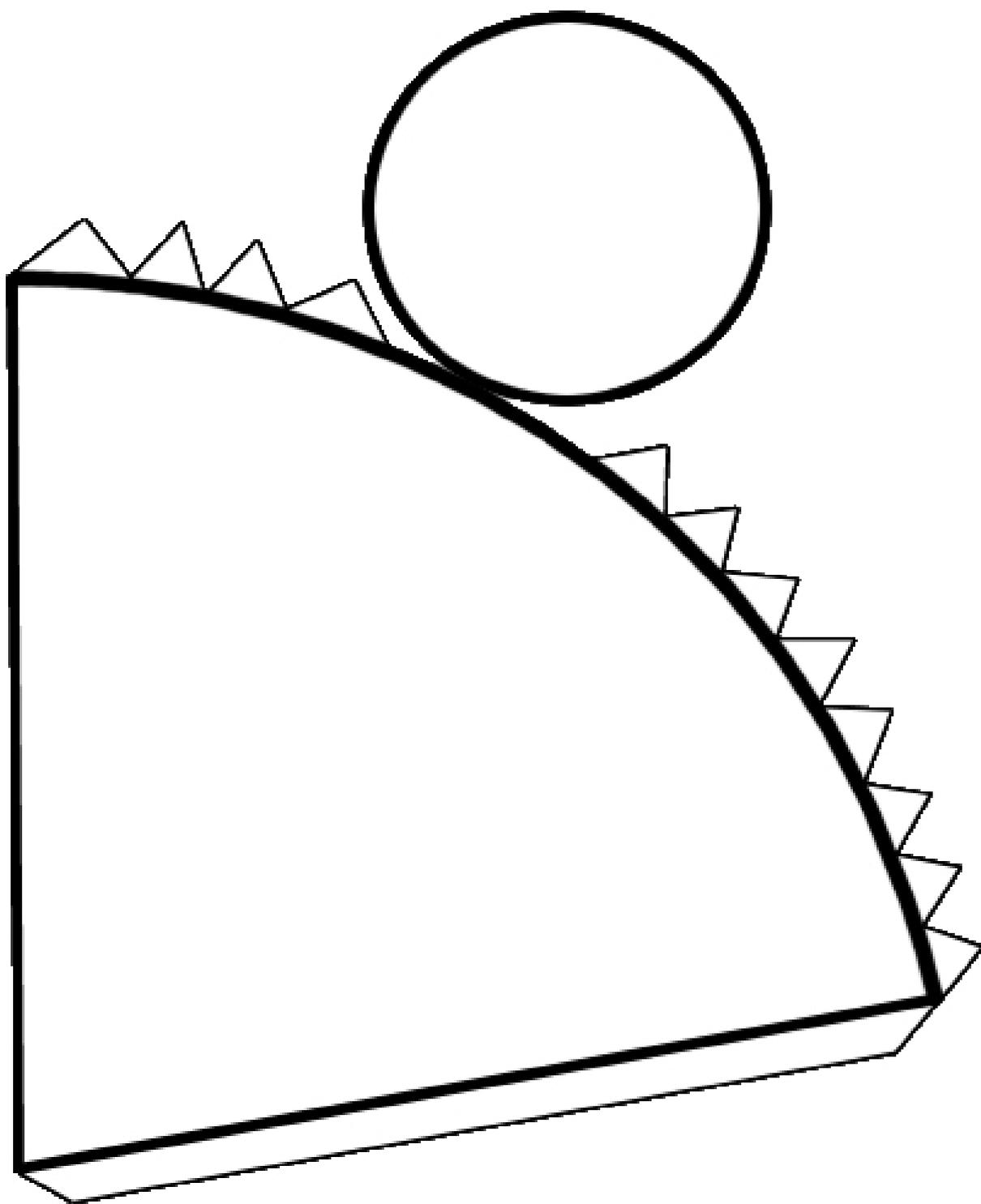
IV. PROCEDIMIENTOS

1. Se saluda a los y las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.
2. Solicitar que un participante salga frente al grupo del salón y se le hace entrega de la cartilla N° 3 : dibujo
3. El facilitador le indicará al participante que tiene que dar instrucciones verbales al grupo, de tal manera que todos sus compañeros puedan hacer el mismo dibujo de la cartilla N° 3 en su cuaderno de tutoría
4. Se indicará que, mientras dibujan, no podrán voltear ni repreguntar. Sólo cumplirán con las indicaciones de su compañero (dar 5 minutos).
5. El facilitador solicitará 2 o 3 dibujos de los participantes y los pegará en la pizarra junto con el dibujo original de la cartilla (usualmente el dibujo no es igual al indicado)
6. Analizar lo sucedido utilizando las siguientes preguntas.
¿Qué observamos en los dibujos recientes con relación al dibujo original? ¿Por qué razones no se entendió el mensaje? Propiciar un debate ¿Suceden situaciones semejantes en nuestra familia? Pedir ejemplos,
Solicitar que cada estudiante evoque situaciones donde no se entendió lo que querían decir ¿Cómo se sintieron? Propiciar un debate

7. Indicar a los participantes que para que los mensajes sean entendidos, éstos tienen que tener:
 - Precisión en lo que se quiere decir.
 - Utilizar frases largas si es necesario.
 - Tener presente que la otra persona no piensa igual que nosotros.
 - Repetir el mensaje todas las veces que sea necesario
 - Preguntar las veces que sea necesario.
 - Tener un tono de voz adecuado, hablar en forma pausada haciendo silencios,
 - Hacer gestos congruentes con nuestro lenguaje, por ejemplo poner el rostro sorprendido si algo nos llama la atención
8. Entregar la cartilla N° 4: “expresando mis mensajes con claridad y precisión” e indicar a los participantes que escriban los mensajes solicitados.
9. Solicitar 2 ó 3 voluntarios que lean sus mensajes.

RESALTAR LA IMPORTANCIA DE DAR MENSAJES PRECISOS Y CLAROS DURANTE LA COMUNICACIÓN A FIN DE QUE SEAN ENTENDIDOS Y ASI PODER MEJORAR NUESTRAS RELACIONES INTERPERSONALES

CARTILLA Nº 3



CARTILLA N° 4

“EXPRESANDO MIS MENSAJES CON CLARIDAD Y PRECISIÓN”

Escribir con claridad los mensajes siguientes

Ejemplo:

1. Pedir prestado un lapicero
“Pedro por favor préstame el lapicero de color negro”

2. Permiso para no asistir al colegio al día siguiente, por motivo de control médico.

3. Justificación de una tardanza

4. Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno

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

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

7. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un examen

Sesión 3

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

I. OBJETIVOS PARA EL FACILITADOR

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los y las participantes manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.
2. El facilitador solicitará la participación de 6 integrantes (formados por parejas), a quienes les indica, dramatizar la siguiente situación: “Pedro llega a su casa y se da cuenta que su hermano Juan se ha puesto su camisa nueva” (se cambiará la situación con nombres de mujer y blusa en caso los integrantes sean mujeres). Indicar a una pareja que responda en forma pasiva es decir que tiene cólera pero no dice nada; la segunda pareja, dará una respuesta agresiva. “insulta, grita y quiere pegar” La tercera pareja manifestará su molestia en forma adecuada a la situación
3. El facilitador preguntará al salón ¿Qué observamos en estas situaciones? ¿Cuáles son las diferencias entre cada una de ellas?
4. Se indagará si situaciones como las anteriores suceden también en el colegio o en la casa? ¿Qué tipo de respuestas suceden con mas frecuencia? Solicitar ejemplos.
5. El facilitador explicará a los participantes acerca de los estilos de comunicación (cartilla N° 5 : “Estilos de comunicación”), en donde se señala que existen tres modos de comunicación ante cualquier situación:
 - a) Ser pasivo, que significa que no respetas tu propio derecho a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar conflictos, por ejemplo si tu compañero se coge tu cuaderno para copiarse la tarea, a ti te da cólera pero te quedas callado y no le dices nada.

- b) Ser Agresivo, significa expresar lo que sientes sin considerar los derechos de los demás a ser tratados con respeto, por ejemplo si tu hermano(a) se puso tu polo nuevo, le insultas o le pegas por esa acción.
- c) Ser Asertivos, significa que tú expones honestamente tus sentimientos sin dejar de tener en cuenta tus derechos y sin pisotear los derechos de los demás, por ejemplo si tu amigo se cogió tu cuaderno sin tu permiso le dices “me fastidia que cojas mis cosas sin mi permiso, espero que no lo vuelvas hacer”.

6. Luego se formarán 5 grupos y se les entregará la cartilla N° 6: “Test de discriminación de respuestas”.
7. Cada grupo analizará 2 situaciones marcando sus registros y convirtiendo las frases pasivas y agresivas en frases asertivas.
8. El facilitador pedirá a un representante del grupo que presenten sus respuesta
9. Finalizar la sesión solicitando comentarios.
10. El facilitador reforzará la utilización de comunicación asertiva

ENFATIZAR QUE “LA ASERTIVIDAD ES UNA ALTERNATIVA SALUDABLE ANTE UNA CONDUCTA INADECUADA”

IV. ACTIVIDADES PARA LA CASA

Pedir a los escolares que escriban en su cuaderno en forma asertiva las siguientes situaciones:

1. Solicitar oportunidad para un nuevo examen.
2. Pedir disculpa a un amigo que fue ofendido.
3. Reconocer que se equivocó al juzgar a un compañero.

CARTILLA Nº 5

CUADRO DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

1. Ser PASIVO significa:

Evitar decir lo que sientes piensas, quieres u opinas:

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

Ejemplo.

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

2. Ser AGRESIVO significa:

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

Ejemplo:

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

Juan: No me fastidies.

3. Ser ASERTIVO significa:

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

Ejemplo:

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

Juan: Discúlpame Pedro no volveré hacerlo.

CARTILLA Nº 6

TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS

GRUPO 1

Instrucciones:

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

1. Situación 1

Chico a su enamorada: *“Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio”.*

Respuesta: *“a mi que me importa lo que tu quieres, no me friegues”.*

PAS AGR ASE

2. Situación 2

Profesor a un estudiante: *“Tus tareas son una cochinada. Hazlas de nuevo”.*

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

PAS AGR ASE

GRUPO 2

3. Situación 3

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

Amigo: *“Lo siento, pero hoy no puedo”.*

PAS AGR ASE

4. Situación 4

Juan a Daniel: *“Aléjate de Martha o le diré a ella que tu eres un fumón”.*

Daniel: *“Inténtalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a Martha”*

PAS AGR ASE

GRUPO 3

5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa: *“Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea”.*

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

PAS AGR ASE

6. Situación 6

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

Juana: *“No se....tengo miedo...creo que no...pero no quiero que te molestes y me dejes... está bien”*

PAS AGR ASE

GRUPO 4

7. Situación 7

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

Carlos: *“No jodas”*

PAS AGR ASE

8. Situación 8

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

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

PAS

AGR

ASE

GRUPO 5

9. Situación 9

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

Chica: *"Mi ropa, es asunto mío"*

PAS

AGR

ASE

10. Situación 1

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

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

PAS

AGR

ASE

TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS

CLAVE DE RESPUESTAS

Instrucciones:

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

1. Situación 1

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

Respuesta: "a mi que me importa lo que tu quieres, no me friegues".

PAS AGR ASE

2. Situación 2

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

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

PAS AGR ASE

3. Situación 3

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

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

PAS AGR ASE

4. Situación 4

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

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

PAS AGR ASE

5. Situación 5

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

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

PAS AGR ASE

6. Situación 6

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

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

PAS AGR ASE

7. Situación 7

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

Carlos: "No jodas"

PAS AGR ASE

8. Situación 8

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

Pepe: responde “*él siempre hace eso, me da cólera, pero no le diré nada*”

PAS

AGR

ASE

9. Situación 9

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

Chica: “*Mi ropa, es asunto mío*”

PAS

AGR

ASE

10. Situación 10

Chico a un amigo: “*Gracias por guardar mi libro que me olvide ayer*”.

Amigo: “*Bueno, no fue nada. De verdad, no me lo agradezcas, no fue nada*”.

PAS

AGR

ASE

Sesión 4

EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN POSITIVA

I. OBJETIVOS PARA EL FACILITADOR

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

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

felicitaciones, etc.), pero sin desviarnos del tema principal al que nos estamos refiriendo. marco con base de color diferente y eliminar línea inferior.

Ejemplo: “Es verdad, soy un buen dibujante, te lo agradezco, pero no voy a poder hacer el trabajo para mañana”.

6) El facilitador copiará en la pizarra la cartilla N° 7: “Expresión y Aceptación de Halagos” y pedirá

a los participantes que lo reproduzcan en su cuaderno.

7) Indicarles que elijan a un compañero y le expresen un elogio, luego observen su respuesta a nivel de sus gestos y lo que dice, para ser escrita en su cuadro respectivo

8) El facilitador solicitará a 5 ó 6 participantes que lean sus escritos.

9) Ahora solicitará a 3 voluntario(a)s para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ello(a)s exprese felicitaciones y lo(a)s otro(a)s voluntario(a)s respondan a los halagos.

10) Se finalizará preguntando a todos los participantes de cómo se han sentido con la experiencia.

V. ACTIVIDADES PARA LA CASA

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

IMPORTANTE: HACER EL SEÑALAMIENTO QUE LA EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN POSITIVA, ELEVA LA AUTOESTIMA Y MEJORA LAS RELACIONES INTERPERSONALES.

Halagos”

CARTILLA Nº 7

EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN DE HALAGOS

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

Sesión 5

ASERCIÓN NEGATIVA

I. OBJETIVOS PARA EL FACILITADOR

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

II. TIEMPO

40 Minutos

III. MATERIALES

- Papelógrafos
- Plumones gruesos

IV. PROCEDIMIENTO

1. Se saluda a los y las participantes y se da a conocer la satisfacción de estar compartiendo esta sesión.
2. Exponer la siguiente situación: "María dejó en la ventana de su casa unos Cds de tecnocumbia que le prestó Laura. Estos al estar expuestos a la intemperie se rayaron y malograron. María se los devolvió sin avisarle que se los había malogrado.
Laura intentó escucharlos y se dio cuenta que estaban en mal estado y molestándose mucho, dice: "María me disgusta que no hayas cuidado mis Cds y me los hayas devuelto sin avisarme que estaban malogrados. ¡Estoy muy molesta y nunca más te prestaré mis cosas, siempre malogras las cosas!
María le contesta: Laura lo siento he cometido un error. Tuve un poco de temor de decirte lo que había sucedido, pero es la primera vez que malogro algo tuyo."
3. El facilitador preguntará a los participantes ¿Qué han observado en el ejemplo? Pedir comentarios ¿Suceden situaciones parecidas en el colegio? Solicitar comentarios ¿Qué hacemos, cómo actuamos o respondemos?. Dar ejemplos, indagar sobre sentimientos y emociones haciendo las siguiente pregunta ¿Cómo nos sentimos cuando cometemos una falta o nos critican justamente?

Explicar que la aserción negativa es una forma de reaccionar ante una crítica justa, asumiendo nuestra responsabilidad de forma honesta; pero señalando su molestia y su defensa si ésta se excediera un solo marco con base de color diferente.

Cuando existe un acuerdo parcial con el crítico, se puede afirmar en parte, con una probabilidad o en principio de la siguiente manera:

1. - Afirmar en parte: encuentra justa sólo una parte de lo que dice el crítico y reconoce esa parte.
2. - Afirmar en términos de probabilidad: “Es posible que tengas razón”. “Es posible”.
- 3.- Afirmar en principio: aquí se reconoce la lógica de una crítica, sin aceptar necesariamente todas las suposiciones del crítico. “Si... (es como tu dices)... entonces (tendrás razón)⁷... La aserción negativa tiene como objetivo corregir la conducta^{8,9}”.
4. Las ventajas de la aserción negativa.
 - Reconocemos un error cometido.
 - Aceptamos la crítica de los demás
 - Aclaremos las cosas y no acumulamos resentimientos.
 - Ganamos el respeto de los demás.
5. Indicar que formen 4 ó 5 grupos, según el número de participantes.
6. Señalar que cada grupo elaborará dos respuestas que contengan aserciones negativas
 - a) La profesora llama la atención a un alumno por su mal comportamiento.
 - b) Tu compañero te llama la atención por copiarte su tarea
 - c) Padres critican a su hijo por mala nota en la libreta
 - d) Jorge le dice a Marcos “siempre eres tardón” porque llegó tarde al partido de fútbol.
 - e) Tu hermano te llama la atención porque has prestado su cuaderno sin su conocimiento.
 - f) Te suspenden en el colegio por haberle pegado a tus compañeros.
 - g) Tu papá te castiga por haber desaprobado el año escolar.
 - h) El profesor te quita el examen por estar copiando de tus compañeros.
 - i) Tus compañeros de grupo te llaman la atención por no haber podido cumplir la entrega del trabajo grupal, porque tú no cumpliste con la parte del trabajo que te correspondía.
 - j) Tu amigo(a) está molesto(a) contigo por no haber asistido a la cita que tenían.
7. Cada grupo deberá dramatizar una situación.
8. Preguntar a los participantes que han dramatizado, ¿Cómo se han sentido y qué utilidad encuentran en el ejercicio?.
9. El facilitador resaltaré la importancia de utilizar la aserción negativa en nuestra vida diaria y pedirá que cada participante escriba en su cuaderno respuestas de aserciones negativas utilizadas durante

“LA ASERCIÓN NEGATIVA NOS AYUDA A CORREGIR NUESTRA CONDUCTA Y A SENTIRNOS BIEN”

⁷KELLY, J.A. (1992). Entrenamiento en las Habilidades Sociales. Biblioteca de PSICOLOGÍA. Bilbao

⁸<http://www.cop.es/colegiados/A-00512/habil.html>

⁹MORAGAS, M. de (1993). Sociología de la Comunicación de Masas. II. Estructura, FUNCIONES y efectos. GG Mass Media

Modulo II

Autoestima

Sesión **1**
Aceptándome

Sesión **2**
Conociéndonos

Sesión **3**
Orgulloso de
mis logros



blanco

AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Un buen nivel de estima le permite a una persona quererse, valorarse, respetarse, es algo que se construye o reconstruye por dentro. Esto depende, también, del ambiente familiar, social y educativo en el que esté inserto y los estímulos que éste le brinde¹⁰.

La autoestima es el valor que los individuos tienen de sí. “Si la evaluación que hacen de sí mismo lo llevan a aceptarse, aprobarse y a un sentimiento de valor propio, tienen una autoestima elevada; si se ven de manera negativa, su autoestima es baja”¹¹

El auto-concepto es un constructo que se define como la capacidad para reconocer el propio patrón de vida y sus actitudes hacia sí y hacia los demás. Esta capacidad está constituida por un conjunto de conceptos internamente consistentes y jerárquicamente organizados. Otros autores señalan que el autoconcepto proporciona un marco para la percepción y organización de nuestras experiencias y es la clave para la comprensión de los pensamientos, sentimientos y las conductas de la gente¹².

I. OBJETIVO GENERAL

- Lograr que los y las participantes incrementen su nivel de autoestima

II. OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

III. METODOLOGÍA

Los y las participantes deberán conocer y experimentar las tres sesiones de autoestima denominadas:

- Aceptándome
- Conociéndonos
- Orgulloso de mis logros

¹⁰MAGGIO Eduardo en www.angelfire.com/ak/psicologia/autoestima

¹¹PHILIP RICE, F Desarrollo Humano- Estado del Ciclo Vital

¹²Vallés, A. 2004 Las Habilidades Sociales en la Escuela; p. 109.

Sesión 1

ACEPTÁNDOME

I. OBJETIVO PARA EL DOCENTE

- Que los y las participantes se acepten físicamente tal como son.

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

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

También es importante resaltar a los adolescentes que aceptarnos físicamente tal como somos lleva a aceptar incondicionalmente a otros sin dar una valoración de “feo” o “bonito”, porque estos conceptos son relativos y están influenciadas por la valoración que les da una determinada sociedad. Por ejemplo algunos adolescentes se pueden sentir mal de tener acné (barritos en el rostro), y sentirse feos por ello, esto les originara limitaciones en su vida social.

5. El facilitador dará ejemplos de personajes célebres, donde resaltaré diciendo que a pesar de tener características físicas limitantes a ellos no le impidieron lograr sus metas, tenemos el caso de Napoleón Bonaparte, que teniendo una talla baja, ésta no lo limitó a ser un gran militar y conquistador, también encontramos en Beethoven, que a pesar de tener limitaciones auditivas ha sido un músico famoso e importante de la música clásica.
6. Seguidamente se reproducirá en la pizarra la cartilla N° 8 : “Mi Cuerpo es Valioso” para ser desarrollado individualmente por los participantes, en su cuaderno de trabajo. Se les brindará un tiempo de 5 minutos aproximadamente.
7. Se preguntará cómo se han sentido durante el ejercicio y solicitará comentarios sobre lo realizado. Se preguntará en que área han tenido mayor dificultad.
8. El facilitador reforzará la importancia de aceptarnos tal como somos, decirles que nuestro cuerpo es único que pueden existir aspectos que nos desagraden, pero ello no significa que debemos sentirnos inferiores y avergonzarnos. Por lo tanto, debemos de cuidar nuestro cuerpo aseándolo, nutriéndolo adecuadamente, protegiéndolo de ingesta de sustancias tóxicas, y otros riesgos.
9. Finalmente se solicita que todos los adolescentes se pongan de pie para desarrollar la Cartilla N° 9 : “Valorando nuestro cuerpo”, con los ojos cerrados.
10. Terminando la lectura se pide abrir los ojos y que intercambien abrazos.

V. ACTIVIDADES PARA LA CASA

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

CARTILLA Nº 8

MI CUERPO ES VALIOSO

PARTE DE MI CUERPO
QUE MÁS ME AGRADA

EJEMPLO: _____

1. _____

2. _____

3. _____

PARTES DE MI CUERPO
QUE NO ME AGRADA

EJEMPLO: _____

1. _____

2. _____

3. _____

MI CUERPO ES VALIOSO Y ME ACEPTO TAL COMO SOY

VALORANDO NUESTRO CUERPO

Instrucciones:

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

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

“ YO SOY ASI Y ME ACEPTO TAL COMO SOY”

Sesión 2

CONOCIÉNDONOS

I. OBJETIVOS

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

- Cartilla n° 10: Conociéndonos
- Cuaderno de trabajo
- Lapicero
- Tiza
- Pizarra

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los y las participantes expresando satisfacción de estas experiencias.
2. Se iniciará la sesión narrando la siguiente situación: “Carlos estaba reflexionando sobre su comportamiento, ya que su padre la noche pasada le había llamado la atención, recordaba que su padre le había dicho que era un irresponsable, impuntual y violento con su hermano menor. Así mismo Carlos reconocía que era resentido, y celoso. En esos instantes ingresa su madre y ve llorando a Carlos, al preguntarle, él le cuenta que su padre le había llamado la atención, su madre, luego de calmarlo, le dice, “Es importante que te des cuenta que también tienes muchas virtudes entre ellas que eres comprensivo, inteligente y cariñoso”.
3. El facilitador hará a los y las participantes las siguientes preguntas: ¿Qué observamos en esta situación? ¿En qué otras circunstancias los adolescentes pueden evaluar sus virtudes y defectos? ¿Qué sucedió para que Carlos pensara sobre sus defectos y virtudes?. Se propiciará un dialogo entre los alumnos. Luego se hará la siguiente pregunta: ¿Qué sentirá una persona cuando evalúa su comportamiento?

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

V. ACTIVIDADES PARA LA CASA

Pedir a los y las participantes que desarrollen cómo podrían mejorar otras características negativas escritas en la presente sesión. Estas serán escritas en su cuaderno de trabajo para ser revisadas en la próxima sesión.

CARTILLA Nº 10

CONOCIÉNDONOS

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

Sesión 3

ORGULLOSO DE MIS LOGROS

I. OBJETIVO PARA EL DOCENTE

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIAL

- Cartilla n° 11: Reconociendo mis logros
- Cuaderno de trabajo

IV. PROCEDIMIENTO

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

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

**UNA MANERA DE HACER CRECER NUESTRA AUTOESTIMA ES SINTIÉNDONOS
ORGULLOSO DE NUESTROS LOGROS.**

CARTILLA N° 11

RECONOCIENDO MIS LOGROS

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

BLANCO

Modulo **III** Control de la ira

Sesión **1**
*Identificando
pensamientos
que anteceden
a la ira*

Sesión **2**
Autoinstrucciones

Sesión **3**
*Pensamientos
saludables*



BLANCO

CONTROL DE LA IRA

La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos, que consiste en un "enfado muy violento donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabra o de obra"¹³. Esto sucede porque usualmente no sabemos cómo manejarla adecuadamente. Las maneras en que la expresamos son aprendidas (en el hogar, tv, juegos, amistades). Todos tenemos el derecho de sentir ira. Todos somos responsables de cómo la manejamos¹⁴.

Cuando se recibe un agravio, o algo que así se considere; una persona poco capaz de controlarse, responderá inapropiadamente; y cada vez que se reitere esa situación, la persona considerará el hecho más ofensivo, porque su memoria, su pensamiento y su imaginación avivan dentro de él un gran fuego que hace que de vueltas y más vueltas a lo que ha sucedido. Quizás algo de su pasado le molesta y ahora su reacción se debe a ello, más que a lo que la otra persona hizo o dijo, pero ella no tiene la culpa de lo que le sucedió en el pasado.

Es importante señalar que hay muchas personas que provocan a los demás a responder con violencia. Sin embargo, aún en el caso de que alguien lo provoque, no hay ninguna excusa para apelar a la agresión física o psicológica.

La ira suele tener como desencadenante una frustración provocada por el bloqueo de deseos o expectativas, que son defraudados por la acción de otra persona, cuya actitud percibimos como agresiva. Es cierto que podemos irritarnos por cualquier cosa, pero la verdadera ira se siente ante acciones en las que apreciamos una hostilidad voluntaria de otra persona.

La ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que por un instante de ira han arruinado un proyecto, una amistad, una familia. Por eso conviene que aprendamos el manejo más apropiado de la ira, para evitar sus funestas consecuencias¹⁵. El control de la ira y su expresión en conducta agresiva es esencial para una interacción social positiva. La emoción de la ira en sí no es bueno ni malo. Cuando se controla y se dirige puede ser útil y cuando no, es perjudicial. Es imposible no sentir ira nunca; el problema es cuando se vive habitualmente con esta emoción y se convierte en una conducta violenta frecuentemente.

Investigaciones llevadas a cabo sugieren que las reacciones de ira inadecuadas pueden ser reemplazadas por otras conductas apropiadas y efectivas¹⁶.

13. Cescam.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ira.pdf

14. Marisol Muñoz-Kiehne, Ph.D. **Acerca de la Ira**. http://www.nuestrosninios.com/guias_ira.html

15. Aguilo Alfonso, CONTROL DE LA IRA. Pagina de Internet. www.interrogantes.net

16. Abikoff, H. (1979) Cognitive training interventions in children. Review of a new approach. *Journal of learning disabilities* 12. 65-77

I- OBJETIVO GENERAL

- Que los y las participantes reconozcan, ejerciten técnicas de control y expresen su ira sin dañar sus relaciones interpersonales

II. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Que los y las participantes identifiquen los pensamientos que anteceden a una reacción de ira a fin de controlarla.
- Que los y las participantes practiquen el uso de autoinstrucciones para ayudarles a controlar su ira.
- Que los y las participantes evidencien que cambiando nuestros pensamientos sobre una situación pueden cambiar nuestros sentimientos.

III. METODOLOGIA

Los y las participantes deberán conocer y experimentar las tres sesiones de control de la ira:

- Identificando pensamientos que anteceden la ira
- Autoinstrucciones
- Pensamientos saludables

Sesión 1

IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS QUE ANTECEDEN LA IRA

I. OBJETIVOS

Que los y las participantes identifiquen los pensamientos que anteceden a una reacción de cólera o ira a fin de controlarla.

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

- Cuaderno de trabajo
- Lapiceros

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los y las participantes. Se comentará a los participantes sobre algunas ideas principales del módulo anteriormente desarrollado.
2. El facilitador iniciará la sesión leyendo la siguiente situación: "Mi papá no me da permiso para ir a una fiesta por el cumpleaños de mi mejor amigo(a)."
3. Ahora se les pedirá a los participantes que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas:
 - a) ¿Qué haces si te sucede eso?
 - b) ¿Por qué reaccionarías de esta manera, cuál es tu pensamiento?
4. Se le pedirá a dos o tres alumnos para que lean sus respuestas.
5. El facilitador preguntará si esas situaciones donde sentimos mucha frustración suceden frecuentemente en el colegio o en la casa. Pedir ejemplos.
6. Seguidamente el facilitador señalará que existen diferentes reacciones frente a diversas situaciones, y que muchas de estas respuestas tienen relación con lo que pensamos.
7. Se empezará preguntando al grupo sobre la definición de la ira solicitando voluntarios para responder; luego se definirá en los siguientes términos:
La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos y que consiste en un "enfado muy violento, donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabra o de obra"¹⁷.
Se enfatizará la importancia de reconocer que son nuestros pensamientos los que activan

17. Cescam.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ira.pdf

cambios frente a situaciones del entorno cotidiano, favoreciendo en algunos casos, que la ira se pueda convertir en una agresión. Por ejemplo, si siempre hemos pensado que “nadie nos debe levantar la voz y si lo hace merece un castigo”, esto puede producir que, si alguien nos levanta la voz, en una situación crítica, reaccionaremos golpeando o insultando a esa persona. Además debe señalarse que estos pensamientos se producen como el resultado del aprendizaje que la persona a tenido frente a ciertas situaciones.

8. Se escribirá en la pizarra el siguiente ejemplo, explicando que hay una situación que provoca un pensamiento y que éste a su vez nos produce ira provocando una respuesta, que puede ser una conducta agresiva

Ejemplos:

SITUACIÓN	QUÉ PIENSO	REACCIÓN
Insulto: Eres un(a)	Yo no soy ningún tarado, a mí nadie debe insultarme	Le pego
Un compañero de clase rompe una hoja de tu cuaderno	Nadie debe tocar mis cosas personales, “el que la hace la paga”	Lo insulto y le pego
Debemos considerar que con frecuencia no hacemos consciente los pensamientos que asociamos a la situación y que desencadenan la reacción.		

9. El facilitador pedirá que los participantes se agrupen para formar 5 grupos y que elijan un coordinador y un secretario. A cada grupo se le asignará una situación para que respondan: cuál sería el pensamiento y la reacción frente a un evento desagradable.

Grupo N° 1

Situación : Juan le dice a Carlos que no sirve para nada y que es un estúpido porque, estando enamorado de María no se le declara.

- a) ¿Qué pensara Carlos?
- b) ¿Qué reacción tendrá Carlos?

GRUPO N° 2

Situación: María le pide permiso a su papá para ir a una fiesta, pero él se lo niega, además le hace recordar que tiene que limpiar toda la casa.

- c) ¿Qué pensara María?
- d) ¿Qué reacción tendrá María?

GRUPO N° 3

Situación: Mario esta corriendo, a la hora del recreo, hacia el quiosco, de pronto su compañero José le pone un cabe, y Mario cae al suelo.

- e) ¿Qué pensará Mario?
- f) ¿Qué reacción tendrá Mario?

¹⁷. Cescam.op.cit

GRUPO N° 4

Situación: Lorena se entera que su compañero Samuel ha dicho a varios de sus amigos que ella es una “tramposa” y “jugadora”.

- g) ¿Qué pensará Lorena?
- h) ¿Qué reacción tendrá Lorena?

GRUPO N° 5

Situación: Las compañeras de Carmen creen que ella se ha llevado la cartera de Lucía, por lo que le dicen que es una ratera. Lo cierto es que Carmen no conocía lo que había pasado.

- i) ¿Qué pensará Carmen?
- j) ¿Qué reacción tendrá Carmen?

10. El facilitador pedirá a los secretario(a)s que lean sus respuestas. Enfatizando que son los pensamientos los que podrían provocar una conducta agresiva.
11. Se culminará afirmando que existen pensamientos que activan nuestra cólera y no sólo la situación.

Alternativas de situaciones:

Situación: Has conocido a un grupo al cual te acabas de integrar, el líder te llama y te dice que para concretar tu incorporación al grupo debes de participar de una reunión donde debes de consumir licor y fumar pasta básica de cocaína

- ¿Qué pensarías?
- ¿Qué reacción tendrías?

Situación: Verónica es informada, por el médico que la ha evaluado, que se encuentra embarazada. Ella contenta, se lo cuenta a su enamorado, quien le dice que si ella quiere continuar con el embarazo es cosa de ella, y que no cuente con él para nada.

- ¿Qué pensará Verónica?
- ¿Qué reacción tendrá Verónica?

Sesión 2

AUTOINSTRUCCIONES

I. OBJETIVOS

Que los y las participantes practiquen el uso de autoinstrucciones con el fin de favorecer un mejor manejo frente a situaciones que provocan ira

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIAL

- Cartilla n° 12 : Registro de auto instrucciones
- Cartilla n° 13 : Hoja de representación de papeles de control de la ira.
- Cuaderno de trabajo
- Lapiceros

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los y las participantes manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos
2. El facilitador pedirá dos voluntarios para que representen la siguiente situación “Luis y Raúl discuten por demostrar que su equipo de fútbol es el mejor; de pronto Luis lo insulta diciéndole que es un idiota mal nacido”.
3. Luego de la representación se hará la siguiente pregunta para el aula ¿Cómo creen que reaccione Raúl frente a este insulto? , ¿Qué pensará Raúl?, ¿Qué creen que sentirá Raúl?
4. El facilitador, luego de las respuestas, preguntará si situaciones parecidas : ¿Suceden en el colegio o en su casa?, ¿Con qué frecuencia?. Se solicitará ejemplos.
5. El facilitador explicará que éstas son situaciones donde la mayoría de los adolescentes pierden el control y terminan peleándose. Enfatizará lo conveniente que es identificar la causa de la ira preguntándose ¿Qué es lo que verdaderamente le causa la ira y lo lleva a perder el control? a manera de reflexión para descubrir por qué reacciona violentamente. Quizás algunos pensamientos sobre experiencia en su pasado le molesta y ahora su reacción se debe a ello, más que a lo que la otra persona hizo o dijo.
Cuando se realizan reflexiones, en momentos de serenidad, sobre situaciones que nos han originado u originan con frecuencia estados de ira, podemos arribar a pensamientos que, a

manera de órdenes, podemos brindarnos nosotros mismos, con la finalidad de lograr un mejor control en el momento que experimentemos la ira. A este tipo de pensamientos lo denominamos Autoinstrucciones.

Se explicará a los escolares que las reacciones de ira pueden ser reducidas haciendo uso de las autoinstrucciones en los momentos en que se experimenta la sensación de ira.

La función de estas autoinstrucciones será la de reemplazar aquellos pensamientos que, sin ningún análisis, esos momentos nos viene a la mente y que generalmente aumentan nuestra ira.

Lo ideal es que empleemos estas autoinstrucciones con tal frecuencia, que llegemos a hacerlas nuestras y podamos aplicárnosla con el menor esfuerzo posible.

6. El facilitador entregará una copia del registro de autoinstrucciones (cartilla N° 12) a cada participante. Se preguntará a los escolares si consideran que decirse estos mensajes influirá en la emoción de la ira, pedir comentarios y ejemplos.
7. El facilitador pedirá que se formen cuatro o cinco grupos y que elijan un secretario y un coordinador. A continuación se le entregará una copia, a cada coordinador, sobre diversas situaciones (cartilla N° 13). El objetivo es lograr un mejor control de la ira. Cada grupo decidirá qué mensaje autoinstructivo utilizará para cada situación. Puede utilizarse el registro de hoja de instrucciones o crear su propia autoinstrucción
8. Se solicitará a cada coordinador que, dirigiéndose al pleno del aula, de lectura a sus respuestas. Se reforzarán las ideas fuerza.
9. Se culminará explicando que así como nuestros pensamientos espontáneos pueden incrementar nuestra cólera, también darnos autoinstrucciones positivas pueden disminuir nuestras conductas de agresividad

V. ACTIVIDADES PARA LA CASA

Escribir en su cuaderno de trabajo los mensajes de afrontamiento que han aplicado durante la semana para poder controlar su cólera y no ser agresivos.

REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

Instrucciones:

Intenta usar uno de estas autoinstrucciones la próxima vez que sientas que te estás enfadando ¡Hazlos tuyos!

1. Mientras mantengas la calma, podrás controlar la situación.
2. Vamos a tomar las cosas sin exageración. No te salgas de tus casillas
3. Piensa en lo que quieres conseguir.
4. No necesitas demostrarle nada a nadie.
5. No hay motivo para molestarse.
6. Busca las cosas positivas.
7. No permitirás que esto te moleste.
8. Probablemente no es feliz, por eso se muestra tan molesto.
9. No puedes esperar que la gente actué como tú quieras.
10. Tus músculos están tensos. Es hora de relajarte.
11. Probablemente está buscando que pierdas los papeles ¡contrólate!
12. ¡Alto!. Respira hondo varias veces.
13. Intenta resolver el problema. Puedes tratar con respeto a esa persona.

HOJA DE REPRESENTACION DE PAPELES DE CONTROL DE LA IRA

Instrucciones:

Escribe las situaciones siguientes y después decide qué auto instrucciones de afrontamiento usarías en cada caso.

Situación 1

Tu compañero se come tu refrigerio

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 2

Tu compañero (a) te insulta delante de tu enamorado(a)

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 3

El profesor te acusa de copiarte y te quita el examen, no siendo cierto eso

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 4

Tu hermano(a) se pone tu ropa nueva y la ensucia

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 5

Ves a tu enamorado (a) besándose con otro (a)

¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 6

Tu grupo de amigos te condiciona para que puedas continuar en el grupo, a que le demuestres que puedes tomar licor hasta embriagarte y a hacer uso de otras drogas.
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 7

Le informas a tu enamorado que estás embarazada y te dice que él no lo había previsto, que te dejará de ver y da por terminada la relación.
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 8

Tu enamorado te pone como condición tener relaciones sexuales para continuar como pareja.
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 9

Vas a la tienda y el vendedor te dice que tus monedas son falsas y no te las devuelve.
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Situación 10

En el microbús no te hacen caso y te dejan pasando tres cuerdas de donde tenías que bajar.
¿Qué mensaje de auto instrucción utilizarías para controlar tu ira?

Sesión 3

PENSAMIENTOS SALUDABLES

I. OBJETIVOS PARA EL DOCENTE:

- Que los y las participantes evidencien que cambiando nuestros pensamientos sobre una situación determinada, pueden cambiar nuestras emociones y/o reacciones.
- Que los y las participantes practiquen la aplicación de esta técnica en situaciones provocadoras de ira.

I. TIEMPO:

40 minutos

II. MATERIAL:

- Cartilla n° 14 : Hoja de situaciones
- Pizarra
- Cuaderno de trabajo

III. PROCEDIMIENTO:

1. Saluda a los participantes expresándoles el agrado de trabajar una nueva sesión.
2. El facilitador solicitará la mayor atención y concentración para realizar el siguiente ejercicio: “Imagínense que se han citado con su mejor amigo(a) y habiendo esperado hasta una hora, no llega”.
3. El facilitador preguntará a 3 ó 4 participantes: ¿Qué pensaste cuando estuviste esperando y no llegó? y ¿Qué sentiste en ese momento?. Así mismo preguntará a todo el salón si esta situación presentada sucede en el colegio o en la casa con frecuencia. Se solicitará ejemplos
4. El facilitador explicará que son los pensamientos o ideas, que se tienen sobre la persona o situación

determinada, los que generan los sentimientos acerca de ellos. Esto se produce en el ámbito individual y se expresa en lo social. Por ejemplo si tenemos la idea de que nuestro barrio es el mejor y que los otros son nuestra competencia y habría de pegarles, para que no se burlen de nosotros , estas ideas condicionaría a enfrentamientos constantes con ellos. Otro ejemplo, si pensamos que los hinchas del equipo contrario a nuestra simpatía son nuestros enemigos, cualquier diferencia con ellos podría incrementar nuestra ira y ocasionar una pelea.

Es importante enfatizar que esta respuesta es en el ámbito individual, que depende de la idea o pensamiento que cada uno tiene sobre alguna persona o situación determinada.

Podemos afirmar entonces, que es posible cambiar nuestra respuesta emocional, frente a una situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables. Considerando los ejemplos anteriores, si pensamos que los perros son bravos y siempre muerden, probablemente al tener que pasar delante de un perro vamos a sentir miedo. A estos pensamientos que nos ocasionan temores o miedos les llamaremos “pensamientos negativos” y a los pensamientos que nos ocasionen confianza o mayor control, los llamaremos “pensamientos positivos”.

El propósito de esta sesión es la de identificar nuestros “pensamientos negativos” y convertirlos en “pensamientos positivos”. Aquí se pueden presentar algunos ejemplos de pensamientos positivos y pensamientos negativos (el facilitador pegará su papelógrafo, ver anexo)

5. Se pedirá analizar el siguiente ejemplo” (enseñar el papelógrafo).

¿Qué pasó? Situación	¿Qué pensé? Pensamiento negativo	¿Cómo me sentí?
Mi enamorada me dejó plantado en la cita del día sábado.	No es justo que ella me haga esto, sobre todo a mi.	Con mucha furia, inquieto y no pude dormir esa noche.
	CAMBIANDO MI PENSAMIENTO Pensamientos positivos	CAMBIO DE SENTIMIENTO
	Me desagrada de que no haya asistido a la cita; puede haberle sucedido algo inesperado, es mejor que le pregunte a ella.	Preocupado por lo que podría haberle pasado, con deseos de dialogar.

6. El facilitador pedirá que se formen cuatro o cinco grupos y que en cada uno elijan un coordinador. A continuación se le entregará, al coordinador de cada grupo, una situación (de cartilla N° 14 para que se analice y responda de acuerdo a las situaciones, con relación al ejemplo anteriormente desarrollado. Podrían utilizarse las autoinstrucciones para no responder agresivamente.
7. El coordinador leerá sus respuestas al grupo en general, el facilitador reforzará las ideas fuerza.
8. Se afirmará que son nuestros pensamientos los que activan e incrementan las emociones. En este sentido debemos buscar pensamientos saludables que nos hagan sentir bien.
9. Es importante informar que para ayudarnos a pensar en positivo, es bueno buscar un estado equilibrado de nuestro cuerpo. Para ello debemos procurar obtener la mayor relajación muscular posible.
Debemos tener presente al decir que cuando se encuentren nervioso(a), irritado(a) o tenso(a), algunos de los músculos están en tensión. Si deliberadamente tensas los músculos de tu cuerpo, identificarás cuáles están en tensión y podrás orientar tu atención a relajarlos.
A continuación presentamos un ejemplo para relajar el grupo muscular del cuello: Se pedirá a los participantes que se pongan en una posición cómoda y que cierren los ojos; luego se solicitará que cumplan con lo que se les indique. Con voz suave, el facilitador, indicará:

- “Tensa los músculos de tu cuello, llevándolo suavemente hacia atrás, concéntrate en los lugares donde notas la tensión (los lados, la nuca).
- Dirige tu atención a esas zonas.
- Relájate, suelta lentamente los músculos de tu cuello.
- Pon atención en las sensaciones en esos músculos mientras se relajan.
- Concéntrate en la diferencia entre tensión y relajación.
- Toma aire profundamente por la nariz, retenlo por unos segundos y vótalo lentamente por la boca.
- Así podemos elegir cualquier parte de nuestro cuerpo tensándolo y luego relajándolo.

CARTILLA N° 14

HOJA DE SITUACIONES

Situación 1

Tu mamá te llama la atención delante de tus amigos.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 2

Mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 3

Mi hermano mayor se burla de mí porque tengo cursos jalados.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 4

Mi compañero de clase jugando me golpea constantemente.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 5

Cuando le informé a mi enamorado que estoy embarazada, me dijo que esas cosas no eran para él y que daba por terminada nuestra relación.

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Situación 6

Un grupo de amigos imponen que para pertenecer al grupo de defensores del barrio habría que consumir licor hasta embriagarse y luego fumar pasta para estar lucidos

¿Qué pensarías?	¿Cómo te sentirías?	Cambia tu pensamiento	Cambia tu sentimiento

Modulo **IV** Los Valores

Sesión **1**
Escala de valores

Sesión **2**
La honestidad

Sesión **3**
El respeto



BLANCO

VALORES

El desarrollo de este módulo nos permitirá precisar, recordar, analizar y practicar algunos valores, que contribuyen a mejorar nuestras habilidades sociales.

Para ello consideramos necesario aproximarnos a conceptualizaciones y precisiones sobre MORAL, ÉTICA y ubicar a los VALORES en relación a ellas.

La Moral está definida por una mezcla de elementos normativos que conducen al individuo a lo que “debe de hacer según su propia conciencia”. No se trata de las costumbres, de aquello que hacen o hicieron, sino de lo que consideran su deber¹⁸.

Quienes dictan las normas referidas a la moral son, por un lado, la religión a través de las escrituras, la jerarquía eclesiástica o de la tradición; y, por otro lado, la sociedad, a través de las leyes, ritos y buenas costumbres.

La **Ética** es el estudio o reflexión que se hace en torno a los hechos morales. La ética analiza el lenguaje moral, qué significa por ejemplo “bien”, “culpa”, “deber”, etc. Trata de fundamentar los códigos morales en general, busca demostrar que el ser humano posee estructura moral. Tiene como única autoridad el juicio racional de cada uno de nosotros.

Los valores, forman parte de los objetos, acciones y actitudes que el ser humano persigue, por considerarlos valiosos. Dentro de este rubro también se encuentran la salud, el amor, la virtud, la belleza, la inteligencia, la cultura, entre otros. Entonces según Garza & Patiño los valores “son todo aquello a lo cual aspiramos, deseamos y apreciamos se trate de objetos concretos o ideales abstractos que motivan y orientan el quehacer humano en cierta dirección”

El ser humano va aprendiendo los valores desde la primera infancia; a estos valores los conocemos como principios, y son inculcados por los padres, maestros, religiosos y por la sociedad. Estos principios, forman parte de la esencia misma del criterio, y de la conciencia individual.

Dentro del concepto Ética, aparecen los valores y dentro de la Moral, encontramos los principios.

I. OBJETIVO GENERAL

Promover el conocimiento y práctica de valores en adolescentes que contribuyan a fortalecer sus habilidades sociales y prevenir conductas de riesgo.

II. METODOLOGÍA

Mediante talleres grupales, los participantes, analizaran y reflexionaran sobre las conductas en determinadas situaciones, y con la participación de los adolescentes construirán las conductas que corresponde a los valores propuestos: la honestidad y el respeto, y la importancia de su escala de valores.

¹⁸ ABARCA, F. (2002). Ética y Moral Social. Arequipa-Perú.

Sesión 1

ESCALA DE VALORES

I. OBJETIVOS PARA EL DOCENTE:

- Que las y los participantes reconozcan y analicen la importancia de su escala de valores.

II. TIEMPO:

40 minutos.

III. MATERIALES:

- Cartilla n° 15 : Mi escala de valores.
- Lapicero.
- Hoja de papel en blanco.

IV. PROCEDIMIENTO:

1. Saludar a los participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.
 2. El facilitador pedirá a 4 participantes voluntarios, con el fin de escenificar la siguiente situación: “Carlos estaba contento con el gorro nuevo que le había regalado su chica; lo llevó al salón para enseñarle a sus amigos. Al tocar el timbre para recreo, Carlos sale del salón sin acordarse del gorro; al regresar, se da cuenta que no estaba en su carpeta ¡había desaparecido!. Le cuenta al profesor lo sucedido y éste ordena: “nadie sale de aquí si no aparece el gorro”. Algunos chicos sabían quién lo había cogido, pero no decían nada.
 3. El facilitador propicia un debate con las siguientes interrogantes:
 - ¿Qué observamos en esta situación?
 - ¿Por qué no decían quien había cogido el gorro?
 - ¿Por qué algunas veces no es fácil decir la verdad?
 4. Luego del debate el facilitador preguntará, situaciones parecidas a la descrita suceden con frecuencia en el salón?. Solicitará ejemplos
 5. Seguidamente añadirá la siguiente pregunta ¿Qué sentirán las personas cuando son afectadas por estas situaciones?
6. El facilitador haciendo uso de los ejemplos anteriores, definirá los valores:
- Los valores son normas, pautas, principios que nos guían a vivir mejor, que mejoran nuestra

calidad de vida. Los valores nos guían a fin de tener un comportamiento saludable como: ser hijos respetuosos, estudiantes responsables; es decir, orientan nuestras acciones hacia acciones positivas.

- Una persona con valores sabe diferenciar las acciones positivas o saludables de aquellas acciones que no favorecen la armonía, la convivencia pacífica y el desarrollo.
- No hay una clasificación, una escala o un orden de importancia de valores establecidos para las personas, cada persona tiene su escala de valores de acuerdo a lo aprendido a través de su vida (experiencia: costumbres, actitudes, prácticas, cultura, mitos).
- Entre los valores podemos mencionar: la cooperación, la libertad, la honestidad, la humildad, el amor, la paz, el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la justicia, la lealtad, la gratitud.

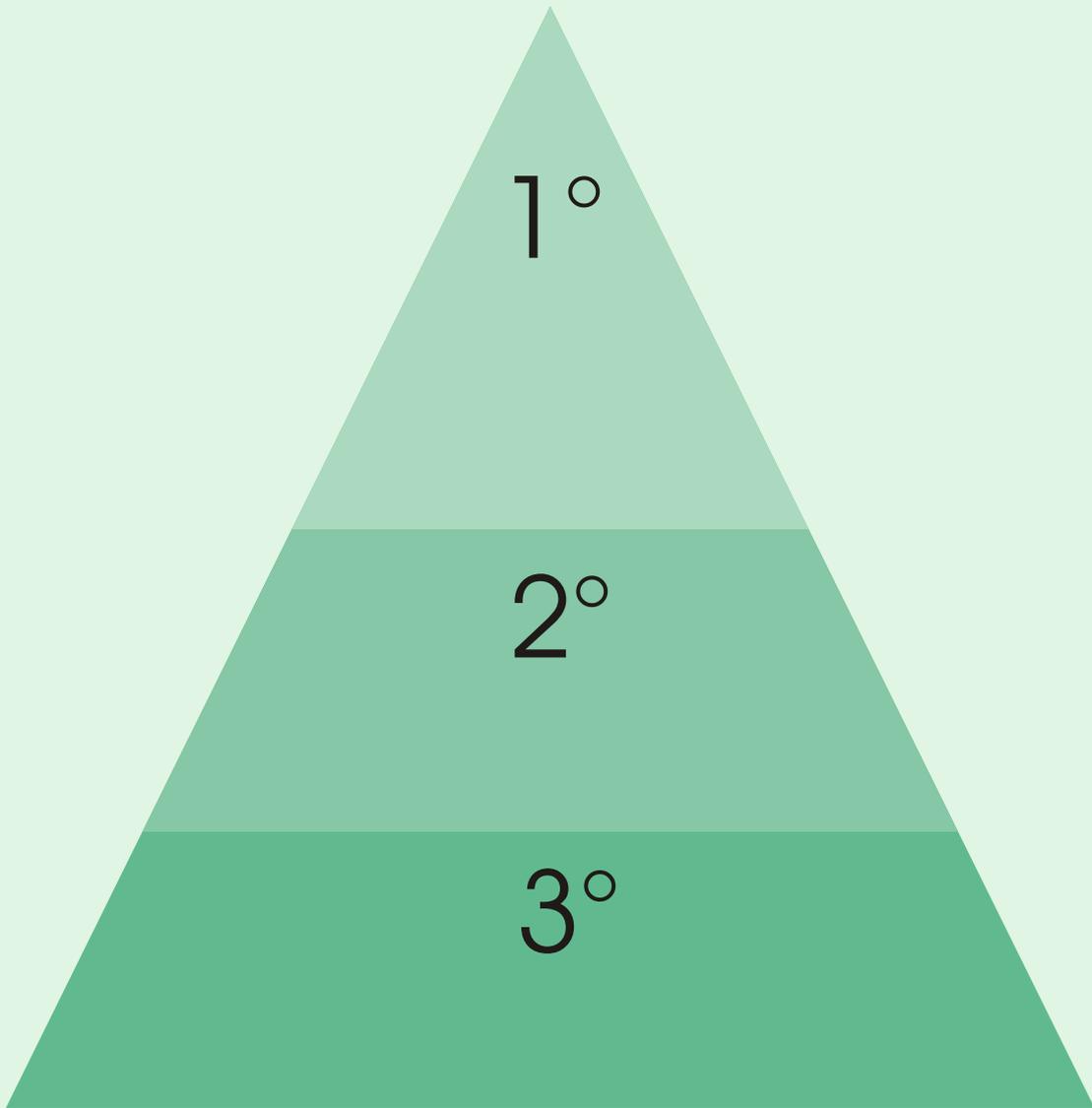
Al practicar los valores también ponemos un alto a los actos como: mentir, engañar, robar, coimear, etc. y también promueve la práctica en las demás personas, por ejemplo si a mi compañero se le cae su dinero, yo lo levanto y se lo devuelvo; si necesito un lapicero, lo pido

prestado, luego lo devuelvo.

7. El facilitador entrega la cartilla N° 15 : Mi escala de valores a cada participante e indicará que anoten en la pirámide los valores que más practican, de acuerdo al orden establecido (primero, segundo y tercero).
El facilitador preguntará a 3 participantes su escala de valores, luego enfatizará que cada uno tiene una escala de valores particular, la que nos debe orientar hacia una convivencia armoniosa y al bienestar personal.
8. El facilitador formará grupos de 5 a 7 participantes en el salón, luego asignará, a cada grupo, un valor diferente. Indicando que, luego de un análisis breve, elaboren un slogan que será representado, a través de una escenificación o una canción.
9. Un representante de cada grupo expone el slogan elaborado explicando su significado. El facilitador terminará felicitando y enfatizando la importancia de cada slogan.

CARTILLA N° 15

MI ESCALA DE VALORES



Escribe, en orden de frecuencia, los valores que más practicas.

Sesión 2

LA HONESTIDAD

I OBJETIVOS PARA EL DOCENTE

- Fortalecer en los y las participantes el valor de la honestidad

II TIEMPO

40 minutos.

III MATERIALES

- Cartilla N° 16 : Comprometiéndome con honestidad
- Lapicero.

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.
2. El facilitador solicitará su colaboración a 4 participantes con el fin de escenificar la siguiente situación: “El profesor ingresa al salón y ve que un grupo de alumnos está mirando un afiche pornográfico, éste pregunta ¿Quién ha traído este afiche?. El grupo que estaba mirando manifiesta: “Nosotros lo encontramos en el salón, seguro fueron los del turno noche, o algún alumno de otro salón lo dejó para molestarnos” (sabiendo que uno de ellos lo había traído).
3. Se preguntará al salón, favoreciendo un debate entre los alumnos, ¿Qué observamos en esta situación? ¿Por qué no se dijo quien lo había traído?.
4. El facilitador preguntará, luego del debate, si situaciones como ésta, suceden con frecuencia en nuestro barrio o en el colegio. Se solicitarán ejemplos.
5. Utilizando los ejemplos anteriores, se explicará el valor de la Honestidad, señalando que es una forma de vivir congruente entre lo que se piensa y la conducta que se observa hacia los demás. La honestidad expresa respeto por uno mismo y por los demás. Es un valor que se manifiesta en buscar, aceptar y decir la verdad, respetando los derechos y bienes de las personas. Es honesto el que no miente, no roba, no engaña¹⁹.

¹⁹ www.gda.itesm.mx/cent_val/honestidad

6. Seguidamente se repartirá la cartilla N° 16 : “Comprometiéndome con honestidad” y se indicará a los participantes: que escriban una experiencia (en el casillero correspondiente) de los antivalores, de acuerdo a lo que más frecuentemente hacen en casa, colegio o su barrio.
7. Brevemente el facilitador explicará sobre los antivalores: “son valores negativos como la deshonestidad, la injusticia, la traición, el egoísmo, etc. éstos antivalores rigen la conducta de personas inmorales. Una persona inmoral es aquella que se coloca frente a la tabla de valores en actitud negativa, para rechazarlos o violarlos”.
8. El facilitador indicará: “piensen en las conductas que acaban de anotar ¿qué podría ocasionar a los demás y a nosotros si seguimos practicando éste antivalor?, y luego anotarlas en el casillero correspondiente. Después escribirán en la columna de compromisos, las conductas que de hoy en adelante se comprometen a realizar para rectificar esa conducta. El compromiso es personal.
9. El facilitador indicará que se formen grupos de 5 a 7 participantes y se pedirá que elaboren el guión de un sociodrama donde se evidencie el valor de la honestidad. Al azar se elegirá a un grupo para realizar la representación. Luego el facilitador enfatizará:”practicar la honestidad es no mentir, no coger lo ajeno ni traicionar la confianza de los demás”.
10. El facilitador exhortará a los participantes que cumplan su compromiso de cambio, ya que el tutor hará el seguimiento para ayudar a que se cumplan las conductas comprometidas en las próximas semanas. Este compromiso se manejará en forma reservada con cada alumno.

V. TAREAS PARA LA CASA

En su cuaderno y en casa completen la cartilla N° 16: “Comprometiéndome con honestidad”

CARTILLA N° 16

"COMPROMETIÉNDOME CON HONESTIDAD"

N°	ANTIVALORES	SITUACION REAL: QUE OCURRE, QUE PODRÍA OCURRIR.	COMPROMISO
1	MENTIRA (afirmar como verdad algo que no lo es)		
2	SUSTRACCIÓN (tomar lo ajeno)		
3	FALTA DE LEALTAD (traicionar)		

Sesión 3

EL RESPETO

I. OBJETIVO PARA EL DOCENTE

- Que los y las participantes comprendan y practiquen el valor del Respeto.

II. TIEMPO

40 minutos.

III. MATERIALES

- Cartilla n° 17: Respetando mi entorno próximo.
- Lapicero.
- 1 cartulina, colores.

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.
2. El facilitador pedirá a 4 participantes que escenifiquen la siguiente situación: Juan es un alumno de secundaria, que es llamado por su profesor a fin de declamar una poesía. Juan se pone tenso, nervioso, le sudan las manos, tartamudea, no le salen las palabras. Los alumnos se ríen y le ponen apodos: “metralleta”, “matraca”. Esto aumenta la angustia y molestia de Juan quedándose callado. El profesor le pide que continúe, Juan no responde, obteniendo una nota desaprobatoria.
3. Se preguntará a los participantes: ¿Qué observamos en el caso narrado?, ¿Porqué consideran que Juan no pudo continuar con la poesía?, ¿Qué valor se encuentra afectado? Se favorecerá la discusión acerca del tema.
4. Luego se preguntará: ¿Ustedes han visto situaciones como la narrada?, ¿Ocurre en el colegio o en la casa?
5. El facilitador explicará el valor del respeto a los participantes:
El respeto es el reconocimiento, aprecio, valoración propia y consideración hacia los demás y hacia nosotros mismos²⁰.
El respeto se da a todo nivel y en todas las personas, entre los padres e hijos, entre profesores y alumnos, entre compañeros, hermanos, amigos, etc.

²⁰ El Libro de los Valores. (2003). El Comercio S. A.

Ser figura de autoridad (padres, maestros, etc.) **no da el derecho a no respetar**. Debemos respetar a nuestra familia, a la diversidad cultural, a las diferencias, etnia, género, ideas, posturas, visiones, etc.

El respeto es la base para una convivencia social sana y pacífica, para practicarlo es preciso tener una clara noción de nuestros deberes y derechos. Entre los principales derechos tenemos el derecho a la vida y a la libertad; por ejemplo, respeto es tratar bien a una persona, no insultarle ni ser sarcástico, etc.

También el respeto consiste en considerar los derechos de los demás; por ejemplo, cuando se hace cola, esperando turno para una atención, nos colocamos en el turno en el que hemos llegado y no nos aprovechamos de alguien conocido para colocarnos adelante.

Los obstáculos para la práctica del respeto son: Pobre valoración, el egoísmo, la envidia, el resentimiento, escasas habilidades sociales.

6. El facilitador indicará que formen grupos de 5 a 7 participantes en el aula, luego se le indicará que elijan un coordinador y que utilizando la cartilla N° 17: “Respetando mi entorno próximo”, escriban una situación donde se “falte el respeto”, sea en la calle, casa, combi, barrio o colegio.
7. Luego se indicará reestructurar la situación, es decir, modificar la situación de falta de respeto hacia una acción donde se practique este valor.
Un representante de cada grupo leerá la propuesta para modificar la situación y con sugerencia de los participantes del salón se consolidará dicha propuesta.

El respeto es la base de la convivencia saludable

CARTILLA N° 17

“RESPETANDO MI ENTORNO PRÓXIMO”

LUGAR	SITUACIÓN EN LA QUE FALTAN EL RESPETO	PROPUESTA DE MODIFICACIÓN
1. Calle		
2. Parque		
3. Casa		
4. Transporte público		
5. Barrio		
6. Colegio		

Modulo **V**

Toma de decisiones



blanco



TOMA DE DECISIONES

Tenemos un problema cuando, en nuestra vida cotidiana, no sabemos cómo hacer o seguir sobre una situación determinada. Una vez que identificamos lo que consideramos un problema, debemos tomar una decisión (incluyendo la de no hacer nada). La Toma de Decisiones requiere de la identificación de alternativas, tomar en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con que alternativas se obtendrá los resultados esperados; sin embargo, las decisiones están afectadas por factores como el estrés, el tiempo y la presión de los compañeros²¹.

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

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

Así la toma de decisiones es una habilidad fundamental para cualquier actividad humana, para tomar una decisión acertada. Empezamos con un proceso de razonamiento lógico, de creatividad en la formulación de ideas e hipótesis, evaluando los probables resultados²², de éstas elegimos; y, finalmente ejecutamos la opción que consideramos la más adecuada.

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

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

Otro aspecto importante es saber que la adecuada toma de decisiones contribuye a mantener la armonía y coherencia del grupo²³ (familiar, social, laboral, amical) y por ende su eficiencia.

²¹ Departamento de Salud de Texas, Noticia de prevención de enfermedades. Abril 26, 1999

²² TORRANCE) Paul E., Toma de decisiones 1959.

²³ Toma de Decisiones. Mindez blanco. J. www.Google.com.2004

I. OBJETIVOS GENERALES

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

II. METODOLOGÍA

Para cumplir los objetivos de éste módulo se han considerado 2 sesiones:

- La mejor decisión; y
- Proyecto de vida.

Sesión 1

LA MEJOR DECISIÓN

I. OBJETIVO PARA EL PROFESOR

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los y las participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión y comentar brevemente el módulo anterior.
2. El facilitador pedirá a 4 participantes para escenificar la siguiente situación: “Jorge fue a una fiesta con permiso de sus padres hasta la 1 de la mañana, la reunión estaba en su mejor momento, se notaba muy divertida; sin embargo, ya se cumplía la hora del permiso, los amigos y amigas le pidieron que se quede; Jorge estaba muy indeciso, si quedarse en la fiesta y seguir divirtiéndose o irse a su casa....”
3. El facilitador propiciará un debate preguntando ¿Qué observamos en esta situación?, ¿Qué decisión habrá tomado Jorge?, ¿Qué alternativas habrá pensado?
4. Luego del debate el facilitador preguntará, **¿En qué situaciones nos es difícil tomar una decisión?, ¿Nos sucede esto con frecuencia en el colegio o la casa?** Solicitar 2 ó 3 ejemplos
5. Cuando las personas toman decisiones equivocadas, usualmente ¿Cómo se sienten? Propiciar la participación de 2 alumnos.
6. Para tomar una decisión acertada es necesario analizar el problema, luego proponer y elegir la(s) alternativas saludables.

Los pasos para tomar una decisión acertada son 6

1. **Definir cuál es la situación a resolver:** percibir y delinear cual es el motivo de preocupación, la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá.

2. **Proponer las alternativas:** generar y considerar diferentes alternativas (lluvia de ideas), minimamente pueden ser cinco.
3. **Considerar el pro y el contra de cada alternativa:** seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias.
4. **Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s):** esto se hará en función a la(s) alternativas que presente mayores consecuencias positivas.
5. **Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s):** implementarlas y ponerlas en práctica.
6. **Evaluar el resultado:** se realizará, después de haber ejecutado la(s) alternativas elegidas; a corto, mediano o largo plazo; la evaluación será **positiva:** si el problema a resolver a disminuido o se ha solucionado ante lo cual se premiarán realizando conductas que mas le agradan y/o con auto mensajes positivos, para reforzar ésta habilidad y su autoestima. Ejemplo “me siento orgulloso de haber sido responsable”. La evaluación será **negativa:** si el resultado ha sido desfavorable, entonces considerar y analizar la(s) otras alternativas, o aplicar nuevamente los pasos de la toma de decisiones.

7. El facilitador dividirá el salón en grupos de 5 a 7 participantes luego solicitará que se organicen eligiendo un moderador y un secretario.
8. Se indicará que cada grupo deberá aplicar los pasos del proceso de toma de decisiones para desarrollar la cartilla N° 18: “¿Qué decisión tomaré?”, en aproximadamente 15 minutos.
9. Se invitará a representantes de 2 ó 3 subgrupos para que expongan cual ha sido **la mejor decisión** de acuerdo a la cartilla.
El facilitador concluirá reforzando los pasos para tomar **la mejor decisión** y enfatizará que:
 - No siempre la primera reacción es la mejor opción a tomar.
 - Es importante darse un tiempo para tomar una buena decisión.
 - La persona que ejecuta la decisión, basada en las alternativas consideradas, es la responsable de los resultados obtenidos sean los esperados o no.

**ES IMPORTANTE DARSE UN TIEMPO PARA
TOMAR UNA DECISIÓN ACERTADA**

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?

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

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

PASOS PARA UNA DECISIÓN ACERTADA

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

Sesión 2

PROYECTO DE VIDA

I. OBJETIVOS PARA EL PROFESOR

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

II. TIEMPO

40 minutos.

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a los y las participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.
2. El facilitador solicitará a 4 participantes que escenifiquen la siguiente situación: “Mario no tenía claro lo que haría al terminar de estudiar la secundaria, se encontraba desorientado, su mamá le decía que estudie computación; su padre le decía que trabaje, además, sus amigos le aconsejaban estudiar electrónica, Mario estaba tan confundido que no sabía qué hacer”.
3. Luego el facilitador preguntará ¿Qué observamos en la situación anterior?, ¿Por qué estaba confundido Mario? Propiciar un debate.
4. Luego del debate se indagará “¿situaciones como la anterior en la que no sabemos qué hacer, nos suceden con frecuencia?”, Motivar a que ejemplifiquen con dos o tres situaciones. El facilitador añadirá ¿Si las personas se encuentran confundidos por no saber qué hacer en un futuro próximo, cómo se sentirán?, motivar la intervención de 2 ó 3 participantes.
5. El facilitador explicará lo siguiente: “El **proyecto de vida** es tomar la decisión del camino que debemos seguir para lograr las metas que nos proponemos y vivir como lo proyectemos, basados en nuestra realidad”. Para elaborar nuestro proyecto de vida existen los siguientes pasos:
 - 1° **Diagnóstico personal:** es el punto de partida para el cual se utiliza y desarrolla la técnica FODA que consiste en reconocer ¿quién soy, cómo soy, dónde y con quién vivo?; las características positivas representan las fortalezas que tiene la persona; el apoyo del entorno que recibe representa las oportunidades que le sirven para facilitar o impulsar cualquier meta que quiere lograr; por ejemplo para ser técnico en computación es importante la persistencia, responsabilidad de la persona y la ayuda de los padres. Por otro lado también en el FODA se

observan las características negativas de la persona que representa las debilidades como desgano, ociosidad, etc y las condiciones desfavorables de su entorno (huelgas o paros frecuentes) que representan las amenazas, ambas impiden, obstaculizan, bloquean cualquier meta que quiera lograr; por ejemplo si el joven quiere practicar ebanistería y es irresponsable, y no tiene familia para afrontar los gastos de estudio por despido laboral intempestivo del padre.

- 2° **Visión personal:** después de saber: quién eres, cómo eres, dónde y con quién vives; debes visionar, pensar como te gustaría estar de aquí a 5 años, “¿cuál es tu ilusión, tu deseo, tu esperanza?”; estarás trabajando ¿en qué?, ¿Estudiando una profesión?, ¿cuál? o ¿estarás como padre de familia?, Recuerda “una visión sin acción es un sueño y en sueño queda”.
 - 3° **Misión Personal:** después de saber que quieres ser en el futuro, debes pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, que camino debes seguir y las metas a cumplir en cada parte del camino por ejemplo: terminar la secundaria, tener financiamiento para mis estudios²⁴ etc.
6. Luego de la explicación se repartirá a los participantes la cartilla N° 19 : **Mi Proyecto de vida** y motivar para que cada uno según los pasos elabore su proyecto de vida.
 7. El facilitador pedirá que expongan 2 ó 3 participantes voluntarios, sus proyectos de vida, a los que reforzará cognitivamente y socialmente.

V. TAREAS PARA LA CASA

La tarea será conversar con sus padres sobre sus proyectos de vida.

Finalmente se realizará una clausura de las sesiones agradeciendo a los participantes por su motivación en todas las sesiones del manual y se les reforzará la práctica permanente de las habilidades en su vida diaria.

²⁴ Proyecto de Vida en Adolescentes. Ministerio de Salud Pública. Ministerio de Educación. Secretaria Nacional de la Familia. 2002. San Salvador

CARTILLA N° 19

MI PROYECTO DE VIDA

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

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

**ANEXOS
DE INSTRUMENTOS
DE EVALUACIÓN**

blanco

LISTA DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES*

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____ OCUPACIÓN: _____

GRADO DE INSTRUCCIÓN: _____

FECHA: _____

INSTRUCCIONES

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

N = NUNCA
 RV = RARA VEZ
 AV = A VECES
 AM = A MENUDO
 S = SIEMPRE

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

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1. Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto.					
3. Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
4. Si una amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5. Agradezco cuando alguien me ayuda.					
6. Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumpleaños.					

*Equipo Técnico del Departamento de promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN".

N= Nunca, RV= Rara Vez, AV= A veces, AM= A menudo, S= Siempre

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
7. Si un amigo (a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					
8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9. Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.					
10. Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado					
11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola					
12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.					
13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					
17. Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19. Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20. Si estoy "nervioso(a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23. No me siento contento con mi aspecto físico.					
24. Me gusta verme arreglado (a).					
25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado (a).					
26. Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.					
27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					

N= Nunca, RV= Rara Vez, AV= A veces, AM= A menudo, S= Siempre

HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
28. Puedo hablar sobre mis temores.					
29. Cuando algo me sale mal no sé como expresar mi cólera.					
30. Comparto mi alegría con mis amigos (as).					
31. Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32. Puedo guardar los secretos de mis amigos (as).					
33. Rechazo hacer las tareas de la casa.					
34. Pienso en varias soluciones frente a un problema.					
35. Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36. Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37. Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38. Hago planes para mis vacaciones.					
39. Realizo cosas positivas que me ayudaran en mi futuro.					
40. Me cuesta decir no por miedo a ser criticado.					
41. Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados (as).					
42. Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!

blanco

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA LISTA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES*

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

* Equipo Técnico del Departamento de promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN".

CLAVE DE RESPUESTAS DE LA LISTA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES*

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

NOTA: LOS ASTERISCOS (*) SON RESPUESTAS DE VALOR INVERSO

CUADRO DE AREAS Y DE ITEMS

AREAS DE LA LISTA DE	ITEMS
ASERTIVIDAD	1 AL 12
COMUNICACION	13 AL 21
AUTOESTIMA	22 AL 33
TOMA DE DECISIONES	34 AL 42

CATEGORIAS DE LAS HABILIDADES SOCIALES

CATEGORIAS	PUNTAJE DIRECTO DE ASERTIVIDAD	PUNTAJE DIRECTO DE COMUNICACIÓN	PUNTAJE DIRECTO DE AUTOESTIMA	PUNTAJE DIRECTO DE TOMA DE DECISIONES	TOTAL
MUY BAJO	0 A 20	MENOR A 19	MENOR A 21	MENOR A 16	MENOR A 88
BAJO	20 A 32	19 A 24	21 A 34	16 A 24	88 A 126
PROMEDIO BAJO	33 A 38	25 A 29	35 A 41	25 A 29	127 A 141
PROMEDIO	39 A 41	30 A 32	42 A 46	30 A 33	142 A 151
PROMEDIO ALTO	42 A 44	33 A 35	47 A 50	34 A 36	152 A 161
ALTO	45 A 49	36 A 39	51 A 54	37 A 40	162 A 173
MUY ALTO	50 A MAS	40 A MAS	55 A MAS	41 A MAS	174 A MAS

blanco

PERFIL DIAGNOSTICO DE LA LISTA DE EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIALES

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: M (____) F (____)

COLEGIO: _____ AÑO DE ESTUDIO: _____

NOMBRE DE EVALUADOR: _____

FECHA: _____

Categorías		Muy bajo	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto	Muy alto
Áreas	Puntaje							
Asertividad								
Comunicación								
Autoestima								
Toma de Decisiones								
Puntaje Total								

blanco

CUESTIONARIO DE COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN (CIA)*

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

AÑO Y SECCIÓN: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES

Este cuestionario esta diseñado para saber sobre tu estado de animo. Usando esta escala que sigue a continuación selecciona tu respuesta marcando con una "x" uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha, utilizando los siguientes criterios

N = NUNCA
RV = RARA VEZ
AV = A VECES
AM = A MENUDO
S = SIEMPRE

Recuerda que tu sinceridad es muy importante, no hay respuesta mala ni buena, asegúrate de contestar todas.

ESTADO DE ANIMO	N	RV	AV	AM	S
1. Soy un (una) renegón (a)					
2. No puedo evitar ser algo tosco (a) con la persona que no me agrada					
3. Siento como que me hierve la sangre cuando alguien se burla de mi					
4. Paso mucho tiempo molesto (a) mas de lo que la gente cree					
5. Cuando estoy molesto siento como si tuviera algo pesado sobre mis hombros					
6. Me molesta que la gente se acerque mucho a mi alrededor					
7. Fácilmente me molesto pero se me pasa rápido					

* Adaptación Psicométrica de Emil Coccaro por el Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN".

ESTADO DE ANIMO	N	RV	AV	AM	S
8. Con frecuencia estoy muy molesto y a punto de explotar					
9. No me molesto (a) si alguien no me trata bien					
10. Yo soy muy comprensible con todas las personas					
11. Yo no permito que cosas sin importancia me molesten					
12. Es muy seguido estar muy amargo (a) acerca de algo y luego rápidamente sentirme tranquilo					
13. Cambio rápidamente de ser capaz de controlar mi amargura a no ser capaz de controlarlo					
14. Cuando estoy molesto (a) no puedo dejar de gritar; mientras que en otras veces no grito					
15. Algunas veces me siento bien, y en el minuto siguiente cualquier cosa me molesta					
16. Hay momentos en la que estoy tan molesto (a) que siento que el corazón me palpita rápidamente y luego de un cierto tiempo me siento bastante relajado					
17. Normalmente me siento tranquilo y de pronto de un momento a otro, me enfurezco a tal punto que podría ser capaz de golpear cualquier cosa					
18. Hay épocas en las cuales he estado tan molesto (a) que he explotado todo el día frente a los demás, pero luego me vuelvo más tranquilo					
19. Pienso que la gente que constantemente fastidia, esta buscando un puñete o una cachetada					
20. Peleo con casi toda la gente que conozco					
21. Si alguien me levanta la voz, le insulto para que se calle					
22. En ocasiones no puedo controlar mi necesidad de hacer daño a otras personas					
23. Cuando estoy amargo puedo ser capaz de cachetear a alguien					
24. Pienso que cualquiera que me insulte o insulte a mi familia está buscando pelea					
25. Generalmente tengo una buena razón para golpear a alguien					

ESTADO DE ANIMO	N	RV	AV	AM	S
26. Si alguien me golpea primero, yo le respondo de igual manera					
27. Puedo usar los golpes para defender mis derechos si fuera necesario					
28. Yo golpeo a otro (a) cuando el (ella) me insulta primero					
29. Se me hace difícil conversar con una persona para resolver un problema					
30. No puedo evitar discutir con la gente que no está de acuerdo con migo					
31. Si alguien me molesta, soy capaz de decirle lo que pienso sobre él (ella)					
32. Cuando la gente me grita , yo también le grito					
33. Cuando me enoja digo cosas feas					
34. Generalmente hago amenazas o digo cosas feas que después no cumplo					
35. Cuando discuto rápidamente alzo la voz					
36. Aún cuando este enojado (a), no digo malas palabras, ni maldigo					
37. Prefiero darle la razón un poco a una persona antes que discutir					
38. Cuando está enojado (a) algunas veces golpeo la puerta					
39. Yo me podría molestar tanto que podría agarrar el objeto más cercano y romperlo					
40. A veces expreso mi cólera golpeando sobre la mesa					
41. Me molesto lo suficiente como para arrojar objetos					
42. Cuando me molesto mucho boto las cosas					

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

BLANCO

CUESTIONARIO DE CÓLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN (CIA)* CLAVES DE RESPUESTAS

ESTADO DE ANIMO	N	RV	AV	AM	S
1. Soy un (una) renegón (a)	1	2	3	4	5
2. No puedo evitar ser algo tosco (a) con la persona que no me agrada	1	2	3	4	5
3. Siento como que me hierve la sangre cuando alguien se burla de mi	1	2	3	4	5
4. Paso mucho tiempo molesto (a) mas de lo que la gente cree	1	2	3	4	5
5. Cuando estoy molesto siento como si tuviera algo pesado sobre mis hombros	1	2	3	4	5
6. Me molesta que la gente se acerque mucho a mi alrededor	1	2	3	4	5
7. Fácilmente me molesto pero se me pasa rápido	1	2	3	4	5
8. Con frecuencia estoy muy molesto y a punto de explotar	1	2	3	4	5
9. No me molesto (a) si alguien no me trata bien *	5	4	3	2	1
10. Yo soy muy comprensible con todas las personas *	5	4	3	2	1
11. Yo no permito que cosas sin importancia me molesten *	5	4	3	2	1
12. Es muy seguido estar muy amargo (a) acerca de algo y luego rápidamente sentirme tranquilo	1	2	3	4	5
13. Cambio rápidamente de ser capaz de controlar mi amargura a no ser capaz de controlarlo	1	2	3	4	5
14. Cuando estoy molesto (a) no puedo dejar de gritar; mientras que en otras veces no grito	1	2	3	4	5
15. Algunas veces me siento bien, y en el minuto siguiente cualquier cosa me molesta	1	2	3	4	5
16. Hay momentos en la que estoy tan molesto (a) que siento que el corazón me palpita rápidamente y luego de un cierto tiempo me siento bastante relajado	1	2	3	4	5
17. Normalmente me siento tranquilo y de pronto de un momento a otro, me enfurezco a tal punto que podría ser capaz de golpear cualquier cosa	1	2	3	4	5

* Adaptación Psicométrica de Emil Coccaro por el Equipo Técnico del Departamento de Promoción de Salud Mental y de Prevención de Problemas Psicosociales IESM "HD-HN".

ESTADO DE ANIMO	N	RV	AV	AM	S
18. Hay épocas en las cuales he estado tan molesto (a) que he explotado todo el día frente a los demás, pero luego me vuelvo más tranquilo	1	2	3	4	5
19. Pienso que la gente que constantemente fastidia, esta buscando un puñete o una cachetada	1	2	3	4	5
20. Peleo con casi toda la gente que conozco	1	2	3	4	5
21. Si alguien me levanta la voz, le insulto para que se calle	1	2	3	4	5
22. En ocasiones no puedo controlar mi necesidad de hacer daño a otras personas	1	2	3	4	5
23. Cuando estoy amargo puedo ser capaz de cachetear a alguien	1	2	3	4	5
24. Pienso que cualquiera que me insulte o insulte a mi familia está buscando pelea	1	2	3	4	5
25. Generalmente tengo una buena razón para golpear a alguien	1	2	3	4	5
26. Si alguien me golpea primero, yo le respondo de igual manera	1	2	3	4	5
27. Puedo usar los golpes para defender mis derechos si fuera necesario	1	2	3	4	5
28. Yo golpeo a otro (a) cuando el (ella) me insulta primero	1	2	3	4	5
29. Se me hace difícil conversar con una persona para resolver un problema	1	2	3	4	5
30. No puedo evitar discutir con la gente que no está de acuerdo con migo	1	2	3	4	5
31. Si alguien me molesta, soy capaz de decirle lo que pienso sobre él (ella)	1	2	3	4	5
32. Cuando la gente me grita, yo también le grito	1	2	3	4	5
33. Cuando me enojo digo cosas feas	1	2	3	4	5
34. Generalmente hago amenazas o digo cosas feas que después no cumplo	1	2	3	4	5
35. Cuando discuto rápidamente alzo la voz	1	2	3	4	5
36. Aún cuando este enojado (a), no digo malas palabras, ni maldigo *	1	2	3	4	5
37. Prefiero darle la razón un poco a una persona antes que discutir *	5	4	3	2	1

ESTADO DE ANIMO	N	RV	AV	AM	S
38. Cuando estoy enojado (a) algunas veces golpeo la puerta	5	4	3	2	1
39. Yo me podría molestar tanto que podría agarrar el objeto más cercano y romperlo	1	2	3	4	5
40. A veces expreso mi cólera golpeando sobre la mesa	1	2	3	4	5
41. Me molesto lo suficiente como para arrojar objetos	1	2	3	4	5
42. Cuando me molesto mucho boto las cosas	1	2	3	4	5
	1	2	3	4	5

NOTA: LOS ASTERISCOS SON RESPUESTAS DE CLASIFICACIÓN INVERSA (*)

BLANCO

CUESTIONARIO DE COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN

CLASIFICACION DE LOS ITEMS

GRUPO	ITEMS
IRRITABILIDAD	1 -11
COLERA	12-18
AGRESIÓN	19 - 42

CUADROS DE CATEGORIAS

GRUPO IRRITABILIDAD

CATEGORÍA	PUNTAJE DIRECTO
MUY ALTO	40 A + -----
ALTO	33 A -----39
PROMEDIO	27 A-----32
BAJO	22 A -----26
MUY BAJO	0 A-----21

GRUPO COLERA

CATEGORÍA	PUNTAJE DIRECTO
MUY ALTO	28 A + -----
ALTO	22A -----27
PROMEDIO	15 A-----21
BAJO	11 A -----14
MUY BAJO	0 A-----10

GRUPO AGRESIVIDAD

CATEGORÍA	PUNTAJE DIRECTO
MUY ALTO	91 A + -----
ALTO	73 A ----- 90
PROMEDIO	53 A ----- 72
BAJO	42 A ----- 52
MUY BAJO	0 A ----- 41

PERFIL DIAGNÓSTICO DEL CUESTIONARIO DE IRRITABILIDAD, CÓLERA Y AGRESIVIDAD

NOMBRE: _____

EDAD: _____ SEXO: M (____) F (____)

COLEGIO: _____ AÑO DE ESTUDIO: _____

NOMBRE DE EVALUADOR: _____

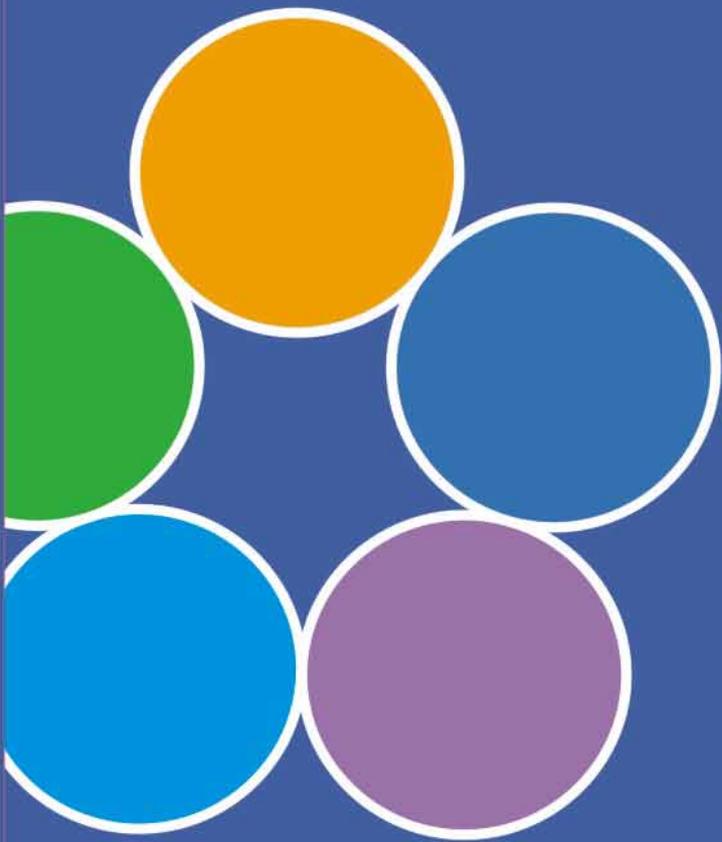
FECHA: _____

Categorías		Muy bajo	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto	Muy alto
Áreas	Puntaje							
Irritabilidad								
Cólera								
Agresividad								

BLANCO

BIBLIOGRAFÍA

1. ABARCA, F. (2002). Ética y Moral Social. Arequipa-Perú.
2. AGUILO Alfonso, CONTROL DE LA IRA. Pagina de Internet. www. Interrogantes.net
3. ABIKOFF, H. (1979) Cognitive training interventions in children. Reviewof a new approach. Journal of learning disabilities 12. 65-77
4. CABALLO V (1993) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid. Siglo XXI de España Editores
5. CESCAM.jccm.es/web/gestion/smatprimaria/sesion_de_control_de_la_ira.pdf
6. DEPARTAMENTO DE SALUD DE TEXAS.(1999) Noticia de prevención de enfermedades. Abril 26
7. EL COMERCIO S. A. (2003) El Libro de los Valores.
8. GARZA, J. & PATIÑO S. (2000) Educación en valores. Mexico, P.12.
9. KELLY, J.A. (1992). Entrenamiento en las Habilidades Sociales. Biblioteca de PSICOLOGÍA. Bilbao
10. MAGGIO Eduardo Autoestima. Ps. www.google.com 2003
11. MARTÍNEZ N. Dayami Lic. en Psicología dmartinez@fh.uho.edu.cu
12. MORAGAS, M. de (1993). Sociologia de la Comunicación de Masas. II. Estructura, funciones y efectos. GG Mass Media
13. MINDEZ BLANCO. J. Toma de Decisiones. www.Google. com.2004
14. MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA. Ministerio de Educación. Secretaria Nacional de la Familia. 2002. Proyecto de Vida en Adolescentes. San Salvador
15. MUÑOZ Marisol -Kiehne, Ph.D. Acerca de la Ira http: www.nuestrosninos.com/guias_ira.html
16. NAPP I. MARK L. La comunicación no verbal. (El cuerpo y el entorno). Cuarta edición. Traducción de Marco Aurelio Galmarini. Ediciones Paidós, Barcelona: 1992, p. 15
17. RAMÍREZ José Cruz Autoestima Separata.
18. TORRANCE), Paul E. (1959). Toma de Decisiones.,
19. UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE ELCHE. 4 Habilidades Básicas. Presentación en Power Point
20. VALLÉS Antonio. (1996) Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular. Editorial EOS



COMISIÓN EUROPEA



MINISTERIO DE SALUD



Ministerio de Salud
Personas que atendemos Personas



INSTITUTO ESPECIALIZADO DE SALUD MENTAL
"HONORIO DELGADO - HIDEYO NOGUCHI"
DEIDAE - SALUD COLECTIVA

Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares



70
Aniversario
"Toda la Vida celebrando la Vida"

Gobierno del Perú
Trabajo de peruanos