

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

ESCUELA DE POSTGRADO



TALLER APRENDIENDO A CONVIVIR PARA EL DESARROLLO  
DE HABILIDADES SOCIALES EN LOS ALUMNOS DEL PRIMER

AÑO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E.

VICTOR RAÚL HAYA DE LA TORRE

EL PORVENIR – TRUJILLO, 2014

**TESIS**

PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA  
EN EDUCACIÓN, MENCIÓN EN PSICOPEDAGOGÍA

**AUTORA:**

Br. RUTH YSABEL VERDE LOYOLA

**ASESOR:**

Dr. CARLOS ESTEBAN BORREGO ROSAS

**Trujillo, febrero 2015**

## DEDICATORIA

*Al Dios altísimo por darme  
la alegría de vivir y sus  
infinitas bendiciones.*

*A mi hijo Yosif que es el motor  
que me impulsa a seguir  
adelante.*

## AGRADECIMIENTOS

*A mis padres por todo apoyo  
brindado a lo largo de mi vida,  
sobre todo por darme la oportunidad  
de estudiar.*

*A todas las personas que  
han formado parte de mi  
vida profesional, en  
especial a mi asesor el Dr.  
Carlos Borrego Rosas.*

*Al docente Niltón Loyola por su  
apoyo desinteresado y sus brillantes  
consejos.*

## RESUMEN

El presente estudio de investigación tiene como propósito determinar en qué medida el Taller Aprendiendo a Convivir desarrolla habilidades sociales en los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir – Trujillo, 2014. Se utilizó el método inductivo-deductivo, el diseño es pre-experimental, la población estuvo conformada por 43 alumnos y la muestra fue de 21 estudiantes pertenecientes al primer grado de educación secundaria. A todos ellos se les aplicó un pre y postest, consistente en 50 ítems. Después de la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir, se incrementó significativamente en 42.0 puntos, entre el nivel promedio de la habilidad social general pretest (135.4 puntos) vs el nivel promedio de la habilidad social general postest (177.4 puntos) en los estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, 2014. Donde se observa que en dichos estudiantes, antes del desarrollo del taller el 66.7% de los estudiantes se encontraban en el nivel Inicio, el 23.8% en el nivel Proceso, el 9.5% en el nivel Logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; pero después del desarrollo del Taller y por efectos del mismo tenemos que solo el 4.8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57.1% en el nivel Proceso, el 19% en el nivel Logrado y el 19% en el nivel Logro Destacado.

**PALABRAS CLAVE:** Habilidades sociales, Aprendiendo a Convivir, Educación Secundaria.

## **ABSTRACT**

This research study tries to demonstrate how the workshop learning to live develops social skills in students the first year of high school in the Education Institution Victor Raul Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, 2014. Inductive-deductive method was used, the design is pre-experimental population consisted of 43 students and the sample was 21 students from the first year of high school. All students were administered a pre-test and post-test consisting of 50 items. After application of the workshop learning to live, was significantly increased by 42.05 points, between the average level of general social skills pretest (135.38 points) vs the average level of general social skills posttest (177.42 points) in freshmen "A" high school in the Education Institution Victor Raul Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, 2014. Where it notes that such students, before the development of the workshop, 66.7% of students were in the starting level, 23.8% in the process level, 9.5% in the achieved level and no one in the featured level, but after and because of the development of the workshop, we have that only 4.8% were located in the starting level, 57.1% in the process level, 19% in the achieved level and 19% in the featured level.

**KEY WORDS:** Social skills, learning to live workshop, high school.

## ÍNDICE

Carátula.....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Resumen.....	iv
Abstract.....	v
Índice.....	vi
Índice de tablas.....	ix
Índice de figuras.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1. Descripción del problema y antecedentes.....	12
1.2. Formulación del problema.....	17
1.3. Hipótesis.....	17
1.4. Objetivos.....	18
1.5. Justificación.....	19
II. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Habilidades sociales.....	20
2.1.1. Definición de habilidades sociales.....	20
2.1.2. Tipología de las habilidades sociales.....	21
2.1.3. Componentes de las habilidades sociales.....	22
2.1.4. Clasificación de las habilidades sociales.....	23
2.1.5. Importancia de las habilidades sociales.....	27

2.1.6. Entrenamiento en habilidades sociales.....	28
2.1.7. Teorías sobre las habilidades sociales.....	30
2.2. Taller aprendiendo a convivir.....	35
2.2.1. Definición de taller.....	35
2.2.2. La comunicación.....	35
2.2.3. Formas de comunicación.....	36
2.2.4. La autoestima.....	39
2.2.5. La empatía.....	41
2.2.6. La afectividad.....	42
2.2.7. La asertividad.....	43
2.2.8. Convivencia escolar.....	45
2.2.9. La convivencia escolar se construye en el aula.....	46
2.2.10. Convivencia y autoestima.....	47
2.2.11. Convivencia y empatía.....	49
2.2.12. Convivencia y afectividad.....	51
2.2.13. Convivencia y asertividad.....	52

### III. MATERIAL Y MÉTODO

3.1. Material.....	55
3.1.1. Población.....	55
3.1.2. Muestra.....	55
3.1.3. Unidad de análisis.....	56
3.1.4. Criterios de inclusión.....	56

3.1.5. Criterios de exclusión.....	56
3.2. Método.....	56
3.2.1. Tipo de estudio.....	56
3.2.2. Diseño de investigación.....	56
3.2.3. Variables de estudio y operativización de variables.....	57
3.2.4. Instrumentos de recolección de datos.....	62
3.2.5. Procedimiento y análisis estadístico de datos.....	66
IV. RESULTADOS.....	68
V. DISCUSIÓN.....	92
VI. CONCLUSIONES.....	97
VII. RECOMENDACIONES.....	100
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	101
IX. ANEXOS.....	104

## ÍNDICE DE TABLAS

III-1. Puntajes en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Primeras Habilidades Sociales. 69.

III-2. Comparación de promedios y su significancia de puntajes de habilidades sociales para la dimensión Primeras Habilidades Sociales. 70.

III-3. Puntajes en el Pretest y Postest en el desarrollo de habilidades sociales para la dimensión Habilidades Sociales Avanzadas. 72.

III.4. Comparación de promedios y su significancia de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Sociales Avanzadas. 73.

III.5. Puntajes en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos. 75.

III.6. Comparación de promedios y su significancia de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos. 76.

III.7. Puntajes en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión. 78.

III.8. Comparación de promedios y su significancia de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión. 79.

III.9. Puntajes en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades para hacer Frente al Estrés. 81.

- III.10. Comparación de promedios y su significancia de puntajes de Habilidades sociales para la dimensión Habilidades para hacer Frente al Estrés. 82.
- III.11. Puntajes en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades de Planificación. 84.
- III.12. Comparación de promedios y su significancia de puntajes de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades de Planificación. 85.
- III.13. Puntajes y niveles en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales en los estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria. 87.
- III.14. Comparación de promedios y su significancia de puntajes de Habilidades Sociales en los estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria. 88.
- III.15. Comparación de frecuencia de los niveles en el Pretest y Postest de Habilidades Sociales. 90.

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 3-1. Promedios en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades sociales para la dimensión Primeras Habilidades Sociales. 71.

Figura 3-2. Promedios en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades sociales para la dimensión Habilidades Sociales Avanzadas. 74.

Figura 3-3. Promedios en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades sociales para la dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos. 77.

Figura 3-4. Promedios en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión. 80.

Figura 3-5. Promedios en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades para hacer Frente al Estrés. 83.

Figura 3-6. Promedios en el Pretest y Postest en el desarrollo de Habilidades Sociales para la dimensión Habilidades de Planificación. 86.

Figura 3-7. Puntajes y niveles en el Pretest y Postest en el desarrollo de habilidades sociales en alumnos del Primer Grado de Educación secundaria. 89.

Figura 3-8. Comparación de frecuencia de los niveles en el Pretest y Postest de Habilidades sociales en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria. 91.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción del problema y antecedentes

La sociedad peruana actual en el proceso educativo tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral de niños, y jóvenes; colaborando en su proceso de integración a la vida social, habilitándolos para la participación responsable en la vida ciudadana y el protagonismo en el desarrollo de su propio proyecto de vida. Siendo la educación integral de los sujetos un bien público que está consagrado en la Constitución de la República, y que es deber del Estado proteger el ejercicio de este derecho, es necesario comprender que este derecho sólo se da en la “relación con otros” en un contexto plural y diverso que se enriquece en la heterogeneidad más que en la homogeneización de las relaciones. Es por ello que para lograr el pleno desarrollo de la persona se requiere de un ambiente escolar dinámico, diverso, abierto, claro en sus posibilidades y oportunidades, no discriminatorio.

A pesar de que actualmente se hace frecuentemente referencia a la necesidad de desarrollar la autoestima, se observa que a los niños y jóvenes no les queda clara la diferencia entre lo que es verdaderamente importante y valioso y lo que no lo es. Se priorizan las cosas debido a la promoción consumista de los medios de comunicación y esto hacen que se olviden de su verdadero valor, dando especial importancia al amor por la propiedad más que al amor propio. Así lo afirma: Ruth, L (2008)

La Región La Libertad naturalmente viene siendo afectada por las situaciones mencionadas pues como bien es conocido por todos para citar un ejemplo en Trujillo, se producen serios problemas de convivencia escolar al interno de las Instituciones Educativas, pero la dificultad no solo se ha quedado ahí, sino que muchas veces se ha extendido a conflictos en las calles, por rivalidades entre colegios, produciéndose problemas de integración a la vida social.

La mayoría de los problemas en las relaciones interpersonales pueden ser entendidos como problemas de comunicación, de autocontrol emocional o bien, falta de asertividad y empatía hacia los demás.

Las relaciones interpersonales llenan la vida de satisfacción, están presentes en todos los ámbitos en que las personas se manejan, siendo un aspecto básico y esencial de los seres humanos. Son esas conexiones que se entablan con otras personas, y el que tengan buenas o malas relaciones con ellas, en un gran porcentaje depende de cada uno, constituyéndose así, las relaciones interpersonales, las cuales son una habilidad personal que se debe desarrollar y perfeccionar en todo momento de la vida, para que cada día sea mejor y más provechosa.

Dentro de los antecedentes bibliográficos encontrados aunque no relacionados directamente con las variables de investigación, encontramos que:

**A nivel internacional** se tiene a Segura, Manuel (2002) quien aporta un programa correspondiente a secundaria denominado: Ser persona, relacionarse y tiene como objetivo mejorar las relaciones interpersonales,

prevenir y servir de terapia para los problemas sociales interpersonales a través del desarrollo de la inteligencia interpersonal, ejerciendo el pensamiento creativo.

La implantación del programa se secuenció en distintos momentos. Así se proponen actividades de desarrollo de la metacognición, dilemas morales, entrenamiento de habilidades sociales básicas (escuchar, pedir y ofrecer ayuda, disculparse, elogiar, etc.)

Zalaquet y Turner (1997), citados en Martínez, Valentín (2006) hicieron una investigación acerca de las habilidades que necesitan los jóvenes para tener éxito en el nuevo milenio.

Una de las conclusiones que pudo extraerse de este estudio es el hecho de que las Instituciones de Educación, deben poner énfasis en brindar a sus estudiantes una combinación balanceada de habilidades interpersonales e intrapersonales, esta combinación de habilidades prepara a los estudiantes para ser capaces de responder flexiblemente a nuestro complejo y cambiante mundo.

Un aporte importante al respecto lo hace Álvarez, Vicente en su tesis titulada: “Aplicación del proyecto “conviviendo” en el desarrollo de habilidades sociales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la institución educativa Nuestra Señora de Cocharcas – Huancayo - 2011” y concluye en:

Después de aplicar el proyecto conviviendo los estudiantes del grupo experimental incrementaron significativamente su puntuación en las

habilidades sociales generales, así como en las habilidades sociales básicas, en las habilidades sociales avanzadas, en las habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, en las habilidades alternativas a la agresión, en las habilidades de hacer frente al estrés y en las habilidades de planificación.

Finalmente se concluye que el proyecto tuvo un impacto positivo en el incremento de las habilidades sociales en general, demostrándose que la mayoría de los estudiantes del grupo experimental lograron alcanzar un nivel normal (48.5%), bueno (21,2%) y excelente (24,2%) de habilidades sociales, destacando el nivel normal; en comparación a los estudiantes del grupo control que no recibieron la intervención, presentan un nivel deficiente de estas habilidades.

Otra investigación referida al tema es la tesis de maestría realizada por Mendoza, J (2008), titulada:

“Plan Tutorial basado en dinámicas grupales para mejorar la convivencia escolar en las alumnas del quinto año de secundaria de la I .E Modelo de Trujillo” que concluye en:

La aplicación del plan tutorial basado en dinámicas grupales mejora la convivencia escolar en las alumnas del quinto año de secundaria. Habilidades para poder relacionarse con los demás, puesto que el grupo experimental obtuvo un promedio de 10.45 puntos, muy superior al promedio alcanzado por las alumnas del grupo de control que fue 5.68.

Las habilidades para comunicarse han mejorado como efecto de la aplicación del plan tutorial basado en dinámicas grupales, pues el grupo que recibió la

propuesta mejoro su promedio alcanzado 11.28 puntos y superando significativamente al grupo control que obtuvo 5.80.

Álvarez (2006) en Mendoza sostiene que el desarrollo pleno de la personalidad de los sujetos sólo es realizable en relación con otros en un contexto plural y diverso. El ser humano no se encuentra solo en este mundo, está en constante relación con los demás, y es la escuela la encargada de educar su persona a fin de que alcance la madurez necesaria para insertarse en la sociedad.

Otra investigación relacionada con el tema lo hace Loyola Polo Kico en su tesis titulada: Influencia de un programa de habilidades sociales en la mejora de las relaciones interpersonales de los alumnos del primer grado de Educación Secundaria de la I.E No 80825 “Virgen de Carmen” del distrito de Poroto año 2006. Para obtener el grado de maestro, mención en Psicología Educativa. Obtuvo a las siguientes conclusiones:

El nivel de relaciones interpersonales de los alumnos del grupo experimental, en la dimensión, comunicación, en el pre test fue preponderantemente “medio” (83%). En los alumnos del grupo control fue medio (70%).

En el post test el nivel de relaciones interpersonales de los alumnos en el grupo experimental en esta misma dimensión fue alta (83%). En el caso de los alumnos del grupo control mantuvieron el nivel medio.

Montes, Marta (2003) en su tesis llamada programa de habilidades sociales “creciendo” para mejorar las actitudes de relaciones interpersonales en alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la institución

educativa” Augusto Alva Azcurra”, Trujillo 2003 para obtener el grado de Maestra en educación, mención en Psicología Educativa llega a las siguientes conclusiones:

Las habilidades sociales de los alumnos del grupo experimental que fueron sometidos al programa mejoraron significativamente en comparación a los del grupo de control. Estos resultados se confirman en la prueba T que arrojó  $P \leq 0.05$ .

Los puntajes alcanzados al final de cada unidad del programa de habilidades sociales en el grupo experimental fueron mayores en las habilidades sociales de toma de decisiones y solución de problemas interpersonales.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿En qué medida la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir desarrolla las habilidades sociales en los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de la I. E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, 2014?

## **1.3. HIPÓTESIS**

La aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir desarrolla las habilidades sociales en los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de la I. E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, 2014.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **General**

Determinar en qué medida la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir desarrolla las habilidades sociales en los alumnos de Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, 2014.

### **Específicos**

Determinar las habilidades Sociales, con sus dimensiones, en los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir – Trujillo, 2014 antes de desarrollar el Taller Aprendiendo a Convivir (pretest)

Planificar y ejecutar el Taller Aprendiendo a Convivir para aplicarlo en los estudiantes del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir de Trujillo.

Determinar las habilidades Sociales, con sus dimensiones, en los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir – Trujillo, 2014 después de desarrollar el Taller Aprendiendo a Convivir (postest)

Comparar los resultados del pretest y postest para verificar la efectividad del Taller Aprendiendo a Convivir, en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes.

Comparar los niveles del pretest y postest para verificar la efectividad del Taller Aprendiendo a Convivir, en el desarrollo de las Habilidades Sociales de los estudiantes.

## **1.5. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación se justifica porque es un valioso aporte para la institución en estudio y para las personas involucradas directamente con la población de estudio, ya que con esta investigación se obtendrá información que contribuya a conocer cómo lograr desarrollar habilidades sociales que permitirán una mejor convivencia en las Instituciones Educativas, donde el estudiante sea capaz de sentir empatía, de comunicarse asertivamente junto con sus compañeros y con su familia; en un clima estimulante de confianza y de respeto, ya que una buena comunicación entre compañeros evitará que se generen conflictos, intolerancia, desconfianza y discordia entre ellos que muchas veces se debe a la poca práctica de habilidades sociales. También se pretende aportar información y estrategias efectivas que incrementen el repertorio de las conductas habilidosas en las relaciones interpersonales; y por consiguiente mejorar la convivencia entre los estudiantes

## I. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Habilidades sociales:

#### 2.1.1. Definición de habilidades sociales

Una de las definiciones más aceptadas de **habilidades sociales** es la que dio Vicente E. Caballo en 1993, encontrada en Escales y Pujantell (2014) que afirma:

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

Para Muñoz, Cristina y Crespi, Paula (2011) **las habilidades sociales** se refieren a aquellos comportamientos o conductas específicas y necesarias para interactuar y relacionarse con el otro de forma efectiva, satisfactoria y exitosa socialmente.

Atienden a la capacidad de relacionarse adecuadamente con los demás, de manera que un individuo sea aceptado y valorado socialmente.

Son comportamientos observables tanto emocional como cognitivamente a través de la conducta verbal y la no verbal.

Goleman, D (1999) con respecto a las habilidades sociales afirma que se debe destacar la comprensión de los demás, la orientación hacia el servicio, desarrollo de los demás, aprovechamiento de la diversidad y conciencia política.

El comprender a los demás implica percibir los sentimientos y puntos de vista de los demás e interesarse activamente por sus preocupaciones.

La orientación hacia el servicio implica anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades de los demás.

El desarrollo de los demás implica saber reconocer y respetar y relacionarse bien con individuos de diferentes sustratos, afrontando los prejuicios y la intolerancia.

La conciencia política implica el ser capaz de registrar las corrientes políticas y sociales subyacentes a toda organización.

### **2.1.2. Tipología de las habilidades**

Muñoz, C y Crespi, P (2011) divide las habilidades sociales en dos grandes grupos: habilidades racionales y emocionales

#### **Habilidades racionales:**

**Técnico-funcionales:** aquellas habilidades relacionadas con el desempeño o actividad propiamente dicha de una determinada tarea.

**Cognitivas:** aquellas habilidades relacionadas con nuestra capacidad de pensar. Por ejemplo: la disposición de análisis y de síntesis, de conceptualizar, de atender a las causas y los efectos, de toma de decisiones, etc.

**Habilidades emocionales:**

**Intrapersonales:** aquellas habilidades o adjetivos íntimos y personales de un individuo. Ejemplos: el compromiso, el optimismo, etc.

**Interpersonales:** aquellas habilidades de interrelación con otros individuos. Ejemplos: la comunicación, el liderazgo, el trabajo en equipo.

**2.1.3. Componentes de las habilidades sociales**

En el año 2000, Vicente caballo en Escales y Pujantel (2014) plantea la existencia de tres tipos de componentes de las habilidades sociales: conductuales, cognitivos y fisiológicos, que se presentan a continuación:

**Componentes conductuales:**

**La comunicación no verbal:** Como son la expresión facial, la mirada, gestos, movimientos como tocarse el pelo o la nariz, proximidad, orientación, tono postural y apariencia.

**Comunicación paralingüística:** Volumen de voz inflexiones, tono claridad, ritmo, fluidez y perturbaciones del habla.

**Comunicación verbal:** Duración generalidad, formalidad, variedad, humor y turnos de palabra.

**Componentes cognitivos:**

**Percepciones sobre el ambiente de comunicación:** Percepciones de formalidad, de un ambiente cálido, del ambiente privado, de restricción y percepciones de la distancia.

**Variables cognitivas del individuo:** Competencias cognitivas, estrategias de codificación e ideas, expectativas, valores subjetivos de los estímulos y sistemas y planes de autorregulación.

**Componentes fisiológicos:** La tasa cardiaca, la presión sanguínea, reacciones musculares, la respiración

También existen componentes fisiológicos en algunas situaciones sociales que las personas no podemos evitar, como la sudoración, sonrojarse, alteración en la respiración y en la frecuencia cardiaca, etc., y que están directamente relacionadas con las emociones.

#### **2.1.4. Clasificación de las habilidades sociales**

El prestigioso profesor de psicología Arnold P. Goldstein clasificó las habilidades sociales en:

**Habilidades sociales básicas:**

Escuchar

Iniciar una conversación

Mantener una conversación

Formular una pregunta

Dar las gracias

Presentarse

Presentar a otras personas

Hacer un cumplido

**Habilidades sociales avanzadas:**

Pedir ayuda

Participar

Dar instrucciones

Seguir instrucciones

Disculparse

Convencer a los demás

**Habilidades relacionadas con los sentimientos:**

Conocer los propios sentimientos

Expresar los sentimientos

Comprender los sentimientos de los demás

Enfrentarnos con el enfado de otros

Expresar afecto

Resolver el miedo

Auto premiarse

### **Habilidades alternativas a la agresión**

Pedir permiso

Compartir algo

Ayudar a los demás

Negociar

Emplear el autocontrol

Defender los propios derechos

Responder a las bromas

Evitar los problemas con los demás

No entrar en peleas

### **Habilidades para hacer frente al estrés:**

Formular una queja

Responder a una queja

Demostrar deportividad después de un juego

Resolver la vergüenza

Arreglárselas cuando le dejan de lado

Defender a un amigo

Responder a la persuasión

Responder al fracaso

Enfrentarse a los mensajes contradictorios

Responder a una acusación

Prepararse para una conversación difícil

Hacer frente a las presiones de grupo

**Habilidades de planificación:**

Tomar iniciativas

Discernir sobre la causa de un problema

Establecer un objetivo

Determinar las propias habilidades

Recoger información

Resolver los problemas según su importancia

Tomar una decisión

Concentrarse en una tarea

### **2.1.5. Importancia de las habilidades sociales**

El aprender y desarrollar las habilidades es fundamental para conseguir óptimas relaciones con los otros, ya sean en el ámbito familiar, escolar, social y laboral. Por tanto entrenar a los niños y adolescentes sus competencias sociales es importante por muchas razones; una de ellas es incrementar la felicidad, la autoestima y la integración en el grupo de compañeros(as). Además es muy probable que la conducta socialmente competente durante la niñez y la adolescencia constituyan un prerrequisito para el desarrollo y elaboración del repertorio interpersonal posterior de un individuo.

En este sentido, la competencia social tiene una importancia crítica, tanto en el funcionamiento presente como en el desarrollo futuro del niño. Las habilidades sociales no solo son importantes por lo que se refiere a las relaciones con los compañeros, sino que, también, permiten que el niño asimile los papeles y normas sociales. Por tanto, las interacciones sociales proporcionan a los niños la oportunidad de aprender y efectuar habilidades sociales que puedan influir de forma crítica en su posterior adaptación social, emocional y académica (Michelson, Sugai, Wood & Kazdin, 1987) citado en Loyola, k (2006).

La sociedad está definida ampliamente como la matriz de las relaciones sociales dentro de la cual se desarrollan otras formas de vida en grupo. Desde pequeños crecemos dentro de una sociedad ya establecida, el proceso por el cual un niño aprende a ser un miembro de esta se

denomina socialización. Es aquí donde se generan los patrones normativos, los valores, las costumbres, habilidades, creencias, etc. y todos surgen del proceso de la interacción social.

Podemos aseverar que el proceso de socialización permite el desarrollo de las competencias sociales del ser humano para que este pueda desenvolverse en forma adecuada. El individuo es un ser activo de este proceso, porque además es capaz de innovar y crear nuevas formas de interacción.

Asimismo, hoy en día, la sociedad valora muchísimo a aquellas personas socialmente efectivas. Cuanto más eficaces sean nuestras relaciones interpersonales en el trabajo, en el estudio, en la pareja, en la familia, en el grupo de amigos, en la vecindad favorecen nuestro desarrollo personal y la autorrealización.

Las habilidades sociales facilitan las relaciones interpersonales e incrementan la autoestima y el autoconcepto. Por este motivo es importante trabajarlas desde la infancia. Escales, R y Pujantell M (2014)

#### **2.1.6. Entrenamiento en habilidades sociales**

Como afirma Vicente Caballo, la probabilidad de emplear cualquier habilidad en una situación crítica está determinada principalmente por factores **cognitivos** y **conductuales** de la persona en interacción con el medio ambiente.

## **Fases de un entrenamiento en habilidades sociales:**

**Definición de los objetivos y explicación del procedimiento a las personas destinatarias.** En esta fase se clarifican los objetivos que se pretenden alcanzar y la forma en que se va a trabajar. Este es el punto de partida para preparar un entrenamiento y ajustarlo a la necesidad.

**Modelado.** En esta etapa la persona que dirige el entrenamiento muestra la habilidad de forma adecuada ante las personas destinatarias, e indica las consecuencias positivas de su actuación. Se pueden usar modelos con soporte audiovisual, como películas y videos.

**Ensayo conductual.** Consiste en practicar varias veces las conductas que son objeto de entrenamiento para poder valorarlas y conseguir el nivel de ejecución deseado. En esta fase es muy habitual utilizar la técnica del role-playing.

**Retroalimentación.** Las personas que reciben el entrenamiento obtienen un feedback (valoración), de quien realiza el programa y de los demás componentes del grupo. Esto permite ir analizando la forma de actuar con la finalidad de mejorarla.

**Moldeado.** A partir de la retroalimentación, la persona adquiere conciencia de su grado de competencia en la ejecución de habilidades sociales. Con las pautas que recibirá de la persona experta y del grupo para poder ir perfeccionándolas.

**Refuerzo.** A medida que la persona va alcanzando logros (conductas adecuadas o aproximaciones) hay que recompensarle con refuerzos positivos. Los refuerzos pueden ser sociales o materiales y deben aplicarse de forma inmediata para que sean más eficaces.

**Generalización.** La persona sigue haciendo ensayos, aplicando las conductas en contextos diferentes, con el fin de integrar y consolidar las habilidades que ha estado trabajando. Poco a poco, aplicará lo aprendido en situaciones reales.

### **2.1.7. Teorías sobre las habilidades sociales**

**Teoría de la Inteligencia Social.** Goleman, Daniel (2006)

La comprensión que tenemos del mundo social depende de nuestra forma de pensar, de nuestras creencias y de lo que hayamos aprendido sobre las normas y reglas sociales implícitas que gobiernan las relaciones interpersonales. Este conocimiento resulta esencial a la hora de establecer una buena relación con personas originarias de otras culturas, cuyas normas pueden ser muy diferentes de las que hayamos aprendido en nuestro entorno.

Este talento natural para el conocimiento interpersonal ha sido durante décadas, la dimensión fundamental de la inteligencia social. Hay teóricos que llegan a afirmar, que la cognición social, en cuanto a inteligencia general aplicada al mundo social, constituye la única medida exacta de la inteligencia social. Pero esta visión se centra en lo que sabemos del mundo interpersonal que en el modelo real en que nos

relacionamos con los demás, lo que ha conducido a medidas de la inteligencia social que, si bien evidencian nuestro conocimiento de las situaciones sociales, ignoran el modo en que nos movemos en ellas.

Quienes destacan en la cognición social pero carecen de aptitudes básicas se mueven torpemente en el mundo de las relaciones interpersonales.

El efecto de las distintas habilidades de la inteligencia social depende de una adecuada combinación. En este sentido la exactitud empática se rige sobre la escucha activa, tratando de estar seguros de haber comprendido.

### **Teoría del aprendizaje sociocultural**

Lev Vygotsky (1979) citado por Castorina, José (2004) argumenta que el aprendizaje despierta una serie de procesos de desarrollo internos que solo se ponen en marcha cuando el niño interactúa con personas de su entorno y con sus pares. El aprendizaje es visto como cultural y contextualmente específico, donde la separación del individuo de sus influencias sociales es algo imposible. En tanto el medio social es crucial para el aprendizaje.

Toda función en el desarrollo cultural del niño aparece en dos planos: primero en el plano social y luego en el plano psicológico; por lo tanto el desarrollo cognitivo requiere de la interacción social con los otros miembros del grupo. Vygotsky (1979) sostiene que los nuevos niveles de conocimiento comienzan a un nivel interpersonal: originalmente

entre el niño y el adulto y luego a través de una interacción social continua. Pues la integración de los factores sociales y psicológicos posibilita y estimula el aprendizaje. En consecuencia podemos aseverar que el sujeto es eminentemente social y el conocimiento igualmente es un producto social.

Visto desde esta perspectiva, el ambiente social tiene una fuerte influencia sobre la estructura del pensamiento propio, y las habilidades cognitivas pueden enriquecerse por interacciones más extensas, estructuradas y de mayor calidad con otros individuos.

El entorno sociocultural juega un papel preponderante en el desarrollo cognoscitivo del hombre desde tempranas edades, por lo que una mayor interrelación social permitirá un mayor perfeccionamiento de los procesos mentales.

Las interacciones sociales se hacen cada vez más complicadas conforme el niño avanza hacia la adolescencia. Se pasa más tiempo con compañeros, y aumentan las interacciones con pares del sexo opuesto. Aun cuando los compañeros se tornan importantes, la familia, los parientes continúan siendo una influencia significativa para los adolescentes. Los padres están en una posición notable para influenciar el comportamiento de sus hijos. En realidad los niños y adolescentes desarrollan habilidades como la comunicación la empatía, la asertividad, tomando como modelo las personas que son importantes para ellos.

## **Teoría del aprendizaje social**

Albert Bandura, citado por Schultz, Duane (2002) manifiesta:

Con base en una investigación intensiva, Bandura concluyó que buena parte de conducta -buena y mala, normal y anormal- se aprende al imitar la conducta de otras personas. Desde la infancia desarrollamos respuestas a los modelos que la sociedad nos ofrece. Con los padres como los primeros modelos, aprendemos su lenguaje y nos socializamos por las costumbres y las conductas aceptables de la cultura. La gente que se desvía de las normas culturales ha aprendido su conducta de la misma manera que todos los demás. La diferencia es que las personas desviadas han seguido modelos que el resto de la sociedad considera indeseables.

Bandura es un crítico franco del tipo de sociedad que ofrece a sus niños modelos erróneos, en particular los ejemplos de la conducta violenta, que son la norma en televisión, películas y juegos de vídeo. Su investigación muestra con claridad el efecto de los modelos en el comportamiento. Si nos convertimos en lo que vemos, entonces la distancia entre mirar un personaje animado agresivo y realizar actos violentos no es demasiado grande.

Las características de los modelos afectan nuestra tendencia a imitarlos. En la vida real, podemos recibir mayor influencia de alguien que se parece a nosotros que de alguien que difiere de nosotros en formas

evidentes y significativas. Es probable que modelemos nuestra conducta con la de una persona del mismo sexo que con una del opuesto. Asimismo, es más probable que seamos influidos por modelos de nuestra edad. Los pares que parecen haber resuelto con éxito los problemas que enfrentamos son modelos muy influyentes.

Los atributos de los observadores también determinan la efectividad del aprendizaje. La gente que tiene poca confianza en sí misma y baja autoestima es más proclive a imitar la conducta de un modelo que sus contrapartes.

Aprendemos nuestro conjunto inicial de estándares internos de la conducta de los modelos, por lo general, nuestros padres y maestros. Una vez que adoptamos un estilo particular de conducta, iniciamos un proceso permanente de comparación de nuestra conducta con la de ellos.

Esta importancia de la influencia de los padres disminuye a medida que el mundo del niño se expande y admite otros modelos, como los hermanos, los compañeros y otros adultos. Los niños califican su capacidad en función de las evaluaciones que los maestros hacen de ellos.

La meta de Bandura al desarrollar su teoría cognoscitiva social fue modificar o cambiar aquellas conductas aprendidas que la sociedad considera indeseables.

## **2.2. Taller Aprendiendo a Convivir**

### **2.2.1. Definición de taller**

Para Betancourt, M (2003) El taller es una forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica, entre el conocimiento y el trabajo y entre la educación y la vida, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico.

El taller pedagógico resulta una vía idónea, para formar, desarrollar y perfeccionar hábitos, habilidades y capacidades que le permiten al alumno operar en el conocimiento y al transformar el objeto cambiarse a sí mismos.

### **2.2.2. La comunicación**

Lugo, R (2008) Es un proceso social permanente y una de las principales formas de interacción con el hombre. La comunicación es un elemento trascendental en el funcionamiento y la formación de la personalidad.

Es importante saber que todos tenemos derecho a expresar lo que sentimos, lo que necesitamos, lo que pensamos y lo que creemos.

La actividad humana transcurre en un medio social en activa interacción con otras personas, a través de variadas formas de comunicación

### 2.2.3. Formas de comunicación: Según MacEntee, Eileen (2000)

#### **Comunicación verbal**

Toda forma de comunicación verbal tiene una intencionalidad, el lenguaje propiamente dicho, expresado de manera hablada, por ejemplo:

**Comunicar ideas.-** Las personas siempre estamos pensando al desarrollar una serie de actividades: en la casa en el colegio, en la universidad, en el trabajo, en el deporte, en el negocio, en todo momento fluyen las ideas, el pensamiento, y una de las formas de objetivizar esas ideas es hablarlo, decirlo o expresarlo.

**Describir sentimientos.-** El ser humano es el único ser que tiene una vida afectiva – emocional muy desarrollada. Las emociones y los sentimientos no se desligan de nuestro comportamiento cotidiano.

**Poder razonar.-** El razonamiento como capacidad intelectual, nos permite ejercer de mejor manera los niveles de raciocinio, nos permite hacer una discriminación de lo correcto y lo incorrecto, de lo bueno y malo, de lo conveniente y lo inconveniente. Pero este razonamiento sería imposible de hacerlo si no lo hace uno en términos verbales.

**Poder argumentar.-** Argumentar es sostener una idea, un concepto, una opinión. Es darle sustento a algo. Como se verá no solo se trata de

tener razón, sino de que esta razón sea sostenida y argumentada; y que mejor si uno la fundamenta con palabras, es decir la verbaliza.

Se puede observar que las habilidades sociales tienen un componente verbal extraordinario, la comunicación verbal practicada a través de un idioma en nuestro caso el español, nos diferencia de los demás. Nuestro deber no es solo practicarla, sino desarrollarla de la mejor manera porque ella nos humaniza cada vez más.

### **Comunicación no verbal**

Según Ecman citado por Escales, R y Pujantell, M (2014)

La comunicación no verbal es la parte de la comunicación que tiene lugar mediante la expresión o lenguaje corporal carente de palabras y se concreta en un conjunto de signos como son:

**La mirada.-** Puede expresar seguridad, empatía, agrado, manejo de una situación en la que se dialoga y habla con alguien. Puede facilitar la comunicación. En caso contrario cuando se carece de esta habilidad social, la mirada puede denotar inseguridad, complejo de inferioridad, angustia, etc.

**La sonrisa.-** La sonrisa, en la comunicación, puede expresar una actitud amigable, agrado, tranquilidad, hasta placer, en caso contrario puede ser una sonrisa de tipo defensiva o nerviosa.

**La postura.-** La posición del cuerpo, de los pies y manos, cuando se está parado, sentado o caminando, refleja el estado emocional de una

persona. Expresa sus sentimientos sobre sí mismos y hacia los demás. Una postura adecuada, relajada, tranquila, puede decir de una persona su seguridad, su optimismo. Por el contrario su intranquilidad, el frotarse demasiado las manos, puede expresar niveles de inseguridad, miedo o temor.

**Los gestos.-** Son expresiones que uno envía como estímulo visual a un interlocutor. Por supuesto esto puede ser consciente o inconsciente. Los gestos son básicamente culturales. Se usan las manos, la cabeza, el mismo cuerpo y los pies en menos grados. Los gestos pueden ayudar asertivamente a entablar una adecuada comunicación.

**Las emociones.-** Toda comunicación por excelencia es emocional. Cuando hablamos con alguien le agregamos una carga emocional. La comunicación es adecuada, útil, provechosa, cuando tienen sentido; pues es gracias a la comunicación que el individuo expresa: alegría, agrado, gusto, satisfacción, hasta encanto, así como también ira, pena, aversión.

El Taller Aprendiendo a Convivir constituye una valiosa estrategia que va a permitir que los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria desarrollen diversas habilidades para incrementar buenas prácticas de convivencia saludables en el aula de clase, en la sociedad y en la institución.

#### 2.2.4. Autoestima:

El Taller Aprendiendo a Convivir, considera importante la preparación en autoestima para desarrollar la fortaleza y la competencia personal de los adolescentes, capaces de desenvolverse en las relaciones afectivas consigo mismo y con los demás.

Lugo, R (2008) La autoestima se define como el amor y el respeto que nos damos y, que en general proviene del que recibimos de los demás en nuestros primeros años de formación. Su principal requerimiento es un trato adecuado que contribuya positivamente al desarrollo de esta, lo cual requiere que unos padres y docentes que propicien una relación respetuosa y amorosa, donde prime la comprensión, el afecto, la seguridad, la confianza.

Según Carl Rogers citado por Lugo, R (2008) implica evitar todo aquello que disminuye el yo, es decir el autoconcepto del individuo que tiene que ver con la humillación, la degradación, el fracaso frecuente, lo cual socava la confianza y produce miedo y rechazo.

Shaffer, David y Kipp Katherine (2007) con respecto a la **autoestima** afirman:

Conforme los niños van desarrollándose, no solo empiezan a conocerse más y más y a construir intrincadas descripciones de su persona, sino también a evaluar las cualidades que creen poseer. Este aspecto valorativo del yo recibe el nombre de **autoestima**. Los niños con autoestima están contentos con el tipo de persona que son; reconocen

sus puntos fuertes, admiten sus debilidades, suelen tener una actitud positiva respecto a las características y logros que despliegan. Los niños con poca autoestima ven su yo desde una perspectiva menos favorable, a menudo optando por detenerse en sus insuficiencias más que en los puntos fuertes que posiblemente tengan.

### **La autoestima en la adolescencia**

Kail, R (2006), Por lo regular, la autoestima es muy grande en lo preescolares, pero va disminuyendo gradualmente durante la primaria a medida que los niños se comparan entre sí. En los últimos años de la instrucción elemental, la autoestima suele estabilizarse: ni aumenta ni disminuye. El niño conoce su lugar en la jerarquía de varios dominios y se adapta a él. Pero a veces, la autoestima decae cuando inicia la secundaria o la preparatoria. Cuando los estudiantes de diferentes primarias entran en un plantel de nivel medio básico o superior, saben qué lugar ocupan entre sus condiscípulos de primaria, no así entre los provenientes de otras primarias. Así pues, las comparaciones inician de nuevo y la autoestima sufre un deterioro temporal. Pero vuelve a mejorar, una vez que se familiarizan con la escuela y se adaptan a la nueva jerarquía.

En la Institución Educativa, algunos alumnos demuestran timidez e introversión como parte de su personalidad que viene siendo reforzada en su familia, y si a esto se le suma la agresión física o verbal que puedan sufrir en el colegio, no permitirá que los alumnos desarrollen todas sus habilidades de manera integral, es por ello que nuestra labor

docente no es solo desarrollar el aspecto cognitivo, sino permitirles opinar y elegir a los alumnos, resaltando sus fortalezas para que se sientan importantes en el grupo y de esta manera sientan la institución como suya.

#### **2.2.5. La empatía:**

Lugo, R (2008) afirma: Es la capacidad de comprensión acompañada de aprecio y calor humano que promueve la escucha atenta, sensible, libre de prejuicios y valoración del mundo interior del otro. Se manifiesta de distintas formas: con palabras, con el comportamiento, con acciones o con decisiones.

El niño o joven que sabe cómo se sienten los otros y como sus acciones afectan a los demás, tienen mayores posibilidades de manifestar un comportamiento honesto, solidario, de respeto y comprensión.

#### **Sugerencias prácticas para el logro de la empatía**

Escúchelo, atentamente cuando exprese emociones de tristeza o alegría, sin interrumpirlo.

Dispóngase física y psicológicamente a prestar atención a los mensajes centrales de lo que quieren expresar y observe sus gestos corporales, como tensión, resistencia y aceptación.

Valore la comunicación como medio para expresar las cosas como son.

Rechace la hipocresía, el engaño y los dobles sentidos.

Promueva la comunicación con la naturaleza y la expresión de sentimientos con respecto a ella.

Promueva el cuidado de los útiles y materiales del salón y de la institución. Todo esto para disfrutar nuestro mundo con armonía y sentirnos bien.

De importancia a los sentimientos de sus alumnos. Evite aparentar que todo está bien, cuando no lo está.

Dispóngase a conversar los temas que los demás consideren importantes, no solamente los que usted considere necesario.

Cuando este comunicándole o escuchándolo suspenda cualquier actividad que pueda distraerlos.

Manifieste respeto. El respeto solo se expresa en el modo como nos relacionamos con los otros, tanto en lo que decimos como en lo que hacemos.

Ayude al niño a expresar el sentimiento que se encuentra disimulado detrás de las palabras que en ocasiones es lo contrario al contenido literal.

#### **2.2.6. La afectividad:**

Lugo, R (2008) es una exigencia poderosa que impulsa al individuo a actuar, la afectividad es construida a través de un sano aprendizaje del amor, es el ambiente familiar y escolar donde se puede favorecer su

aprendizaje, siempre y cuando los adultos que conviven con los niños y jóvenes ejerzan una influencia positiva.

Es preciso aclarar que más allá de la exigencia de contenidos puramente académicos en los programas escolares, hay un niño y un joven que necesita se le ayude a formar teniendo en cuenta que siente y se puede expresar y que por lo tanto necesita de espacios afectivos que le permitan ser persona, y de esta manera pueda hacer cambios y transformaciones que este milenio exige.

La teoría que aporta la Ruth Lugo coincide con las características de los alumnos del Primer Grado “A” donde se ha podido observar que ellos permanentemente tienen una gran necesidad de afecto y atención, vale decir que si se les brinda afectos y buen trato, podrán aprender más significativamente.

#### **2.2.7. La asertividad:**

El Taller Aprendiendo a Convivir, considera importante el entrenamiento en asertividad, como habilidad fundamental para los estudiantes que presentan déficits en las relaciones interpersonales.

Carnegie, D (2012) afirma: la asertividad es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y se evita los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

## **Estilos comunicativos:**

Según Escales y Pujantel (2014) Existen tres tipos de estilos comunicativos:

### **Estilo pasivo**

La persona tiende a no expresar su opinión, sentimientos o necesidades por miedo a herir a los demás o a ocasionar un conflicto. Antepone los derechos de los demás a los suyos. En el estilo pasivo se muestra inseguridad, empleando generalmente un tono de voz bajo, rigidez en los movimientos y poco contacto visual.

### **Estilo agresivo**

La persona se muestra inflexible y convencida de tener la razón, lo que lleva a usar un tono de voz elevado, a no aceptar opiniones contrarias y a hablar de forma imperativa. Quien adopta un estilo agresivo tiene tendencia a aproximarse mucho a su interlocutor, fijar la mirada e interrumpir el discurso.

### **Estilo asertivo**

Las personas que ponen en práctica este estilo de comunicación saben expresar de manera adecuada lo que quieren desean o sienten, respetando los derechos del otro y siendo flexibles a la hora de negociar intereses.

Además, las personas asertivas pueden hablar de sí mismas sin sentirse cohibidas, pueden aceptar los cumplidos sin sentirse incómodas, pueden discrepar con la gente abiertamente, pueden pedir aclaraciones de las cosas, y pueden decir no sin miedo al rechazo.

#### **2.2.8. Convivencia escolar:**

##### **Definición:**

Cohabitar, avenirse. Vivir en compañía de otro u otros. El convivir más allá del interactuar, significa el vivir en relación.

La convivencia escolar se orienta hacia el bien accionar de nuestros jóvenes, a las estrechas relaciones de amistad entre sus miembros y a las normas que se comparten.

La convivencia es un proceso de permanente construcción en cada Institución Educativa, que debe ser aceptada e internalizada por cada uno de los miembros y a las normas que estos comparten.

La convivencia es un proceso de permanente construcción en cada Institución Educativa, que debe ser aceptada e internalizada por cada uno de sus miembros, de modo que debe entenderse a la convivencia escolar como una construcción cotidiana; reconociendo además que es una tarea compleja, necesaria y posible; y se constituye en una rica y valiosa experiencia educativa, dado que el aula y la escuela son los primeros espacios públicos de participación de todo ser humano.

### **2.2.9. La convivencia escolar se construye en el aula.**

La convivencia se construye en el aula, y solo a partir de considerar lo que acontece en ella, nótese lo afirmado por Carbonel (1997)

#### **El aula es:**

El primer espacio de la vida pública, de los niños, adolescentes y jóvenes. Lugar donde transcurre la mayor parte del tiempo escolar de los alumnos. El espacio para construir las relaciones sociales. En este lugar se habla, se escucha, se dialoga, se discute, se reflexiona, se enseña, se aprende, se juega, se permanece en silencio, se participa, se razona, se memoriza, se repite, etc.

El lugar en que el alumno desde su ingreso aprende gestos y virtudes. Desde el inicio de la escolaridad, el niño aprende distintas actividades que se realizan cotidianamente y regulan las interrelaciones entre con sus pares y adultos: algunas son espontaneas, otras permitidas, otras deben ser autorizadas, en tanto que otras deben ser autorizadas y otras prohibidas. Esto se manifiesta en las formas de comunicación, los saludos, los silencios, los permisos para desplazarse por el aula o la escuela, las autorizaciones para el uso o no de objetos comunes, etc. Estas acciones “pautadas” guían la interrelación cotidiana, son elementos constitutivos de la convivencia.

El ámbito en el que se convive, se habla y se aprende sobre convivencia. La convivencia se va construyendo día a día. Podemos decir que la convivencia es una estrecha relación de armonía, de gozo,

de placer, en donde los actores institucionales siempre están en relación unos con otros.

El lugar para transmitir, ejecutar, incorporar formas de convivencia ligadas a la práctica de la vida democrática. Una escuela que intenta responder a su cometido de ser formadora de ciudadanos y ciudadanos comprometidos crítica y activamente con su época y mundo; permite el aprendizaje y la práctica de valores democráticos.

En tanto se puede esclarecer las relaciones que existen en cada una de sus dimensiones:

#### **2.2.10. Convivencia y autoestima**

Para comprender la relación convivencia y autoestima Velásquez, A (2011), define que la autoestima es un 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. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5-6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores: padres, maestros, compañeros, amigos, etcétera y las experiencias que vamos adquiriendo.

Según como se encuentre nuestra autoestima, esta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a una imagen positiva de mí mismo, potenciara la capacidad de las personas para desarrollar habilidades y aumentara el nivel de seguridad

personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Podemos señalar que la autora Neva Milicic, S (2009) destaca, que para construir una buena convivencia, se debe “partir desarrollando una buena autoestima en los niños y niñas, ya que de esta manera, los educandos pueden enfrentar de mejor manera los desafíos que se le pueden llegar a presentar en diferentes situaciones, tanto en el interior del hogar, como en la escuela y el entorno que lo rodea”.

La autoestima entendida como la suma de juicios que una persona tiene de sí misma; es decir; lo que la persona se dice sobre sí misma. Es una de las conductas psicológicas que tiene mayor incidencia en la calidad de vida de las personas. La autoestima se encuentra profundamente vinculada al sentirse querido (a), acompañado (a) y ser importante para otros y para sí mismo. Estas son claves para lograr comprender a los actores de la comunidad escolar, y como son parte de la convivencia, si uno no se quiere, no puede querer al otro, y por ende no construye vínculos, lo que se traduce en ausencia de acción, prohibiendo consumir la convivencia como tal. También cabe señalar que esta condición aporta mucho para el desarrollo de una buena convivencia escolar, ya que de este modo, los educandos en su mayoría podrían ejercer mejores toma de decisiones en relación de escolares que tengan la autoestima baja, como dice la autora esta ayuda a resolver problemas que se presentan con mayor facilidad, por lo tanto es importante señalar

las siguientes características que son esenciales para un buen desarrollo emocional:

Tener una actitud creativa frente a la realidad.

Tener una buena imagen personal y por tanto una buena autoestima.

Tener competencias y confianza en sí mismo frente a los desafíos escolares.

Ser consciente de las habilidades que se tienen y de las áreas que se desea cambiar.

Ser empático, es decir relacionarse con los demás, entendiendo sus emociones, sus estados de ánimo y sus expectativas.

Tener un apropiado nivel de auto exposición, es decir ser capaz de mostrar lo que se piensa o se siente.

Encontrar soluciones apropiadas frente a las situaciones conflictivas.

Fijarse metas realistas y adecuadas a sus capacidades.

### **2.2.11. Convivencia y empatía:**

Quintero (2010) determina que en las ciencias humanas, la empatía designa una actitud hacia el otro caracterizada por un esfuerzo objetivo y racional de comprensión intelectual de los sentimientos de aquel excluyendo particularmente todo extrañamiento afectivo personal y todo juicio moral. Es la capacidad que tiene el ser humano para conectarse a otra persona y responder adecuadamente a las necesidades

del otro a compartir sus sentimientos, e ideas de tal manera que logra que el otro se sienta muy bien con él, así como tratar de “ponerse en los zapatos de la otra persona”, sin embargo, esto no se logra en un cien por ciento, lo único que nos queda al final, es seguir intentándolo, con ganas para lograrlo. La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia la empatía es fundamental para comprender la profundidad del mensaje del otro y así establecer un diálogo. Esta habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otro. Uno de los elementos clave que forma la inteligencia emocional, es la empatía, la cual pertenece al dominio interpersonal. La empatía es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas.

Esta capacidad debe ser demostrada primeramente por los profesores; ya que se les enseña a los alumnos muchos contenidos teóricos que pueden tratar acerca de la empatía, pero si los alumnos observan que en la institución no existe un trato igualitario entre todas las personas que conforman la comunidad educativa; donde pueden existir preferencias, distinciones, poco o nada se puede hacer, ya que debe de existir una coherencia entre lo que se dice y lo que se demuestra en actitudes.

### **2.2.12. Convivencia y afectividad:**

Parra, E. (2007), La afectividad, en este momento es un tema recuperado por la Psicología Cognitiva. La emoción constituye en la actualidad un capítulo muy importante de la Psicología Evolutiva y de la Psicología de la Educación. A través de las emociones el sujeto expresa gran parte de su vida afectiva (alegría, tristeza, ira, celos, miedo...), sin la emoción seríamos máquinas y por tanto insensibles. Aunque durante mucho tiempo las emociones-sentimientos debían ser disimuladas, hoy en día forman parte de la motivación, y en ciertos momentos pueden ser definitorias de nuestra conducta, transmitiendo sin palabras nuestro estado de ánimo.

La afectividad desempeña un papel importante en nuestras vidas. Están arraigadas biológicamente en nuestra naturaleza y forman parte de nosotros, lo queramos o no. Con la ira expresamos malestar y puede servir para defendernos de una situación de peligro; la ansiedad nos permite estar en estado de alerta ante situaciones difíciles; la tristeza es una forma de expresar el dolor que llevamos dentro o nos lleva a pedir ayuda; con las rabietas, manifestamos insatisfacción y frustración, etc. Las emociones y sentimientos son necesarios y pueden dispararse en momentos determinados si no se ejerce el debido control sobre ellas y esto puede llegar a afectar a nuestro bienestar psicológico o repercutir en los demás de ahí la necesidad de una adecuada educación afectiva. Las emociones están presentes y nos acompañan en toda nuestra vida.

### **2.2.13. Convivencia y asertividad**

La asertividad es una habilidad personal la cual permite, en el momento oportuno, y de la forma más adecuada, expresar sentimientos, opiniones y pensamientos. Sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás

La habilidad de ser asertivo proporciona importantes beneficios para mejorar la convivencia escolar:

Incrementa la autoestima.

Le proporciona la satisfacción de hacer las cosas con la capacidad suficiente, llegando a aumentar la confianza y la seguridad en sí mismo.

Mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los demás.

Se hace un reconocimiento a la capacidad de sí mismo. Se afianzan los derechos personales.

La asertividad suele usarse también para resolver problemas psicológicos y disminuir la ansiedad social.

Para aprender a mejorar la convivencia dentro de aula ser asertivo resulta imprescindible tener claro el hecho que tanto ser en extremo agresivo o muy pasivo, no le servirá de mucho a la hora de conseguir los objetivos que usted desea.

Díaz – Aguado (2002) propone una serie de condiciones necesarias para mejorar la convivencia en nuestros centros. La primera de ellas es adaptar la educación a los cambios de la sociedad, ya que dichos cambios alteran el desarrollo de los adolescentes. Otra condición

necesaria para conseguir esta mejora es superar el currículum oculto (desde donde se transmiten las expectativas relacionadas con el rol del alumno), estableciendo democráticamente las normas. Para ello es necesario que todas las normas de currículum explícito sean conocidas y entendidas por todo el alumnado y para poder así cambiar aquellas que no concuerden con los objetivos educativos democráticos propuestos. Así se eliminarían las contradicciones que muchas veces existen entre las normas de la escuela y el rol del alumno.

La tercera condición es evitar la exclusión desde la escuela, ya que muchos de los estudiantes que manifiestan comportamientos violentos, fueron excluidos o rechazados en su momento en la escuela (ya sea por sus compañeros o profesor). Por lo tanto la lucha contra la exclusión preverá la violencia. Esto puede conseguirse añadiendo innovaciones a la escuela que permitan repartir el poder y protagonismo académico entre todos los alumnos, de este modo todos serán importantes y no habrá motivos para el rechazo.

Por otro lado para mejorar la convivencia escolar y prevenir la violencia se deben crear contextos de resolución de conflictos que prevean la violencia reactiva y la instrumental, disminuyendo la tensión en el contexto escolar y ofreciendo otras vías de resolución de problemas distintos a la violencia.

La realidad de los alumnos del Primer Año de Educación Secundaria de la Institución Educativa Nacional N° Victor Raúl Haya de la Torre es

como la de muchas que existen en nuestra ciudad, ya que los alumnos que cursan el primer año del nivel secundario oscilan entre los doce y trece años de edad, que coincide con el inicio de la adolescencia, que trae consigo cambios físicos, psicológicos y sociales. Los adolescentes sienten la necesidad de aprobación y aceptación por parte del grupo, algunos alumnos, específicamente los varones presentan problemas de conducta, desmotivación, bajo rendimiento académico, y en un diagnóstico realizado la mayoría proviene de hogares disfuncionales, con bajos recursos económicos y algunos de ellos trabajan en la industria del calzado.

En el Taller Aprendiendo a Convivir se ha considerado como aspectos fundamentales la autoestima, la comunicación, la empatía, la afectividad y la asertividad desarrollado en 14 sesiones de aprendizaje que permitieron consolidar en los alumnos habilidades sociales que le permitirán afrontar con éxito situaciones problemáticas en la vida cotidiana y en el colegio. Este taller se desarrollará en dos horas semanales, contando con la aprobación y el permiso respectivo del director de la Institución Educativa.

### III. MATERIAL Y MÉTODO

#### 3.1. MATERIAL

##### 3.1.1. Población

La población estuvo conformada por 43 alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, organizados en dos aulas, matriculados en el año académico 2014. Dicha población tiene entre 12 y 13 años de edad promedio, su situación económica es baja, donde todos han llevado las mismas experiencias del plan de estudios.

SEXO SECCIÓN	VARONES	MUJERES	TOTAL
A	10	11	21
B	15	07	22
TOTAL	25	18	43

##### 3.1.2. Muestra:

Se eligió una sección en forma aleatoria correspondiendo a la sección "A"

SECCIÓN	VARONES	MUJERES	TOTAL
A	10	11	21

**3.1.3. Unidad de análisis:** La unidad estadística estuvo conformada por los alumnos de la sección “A”.

Sus edades fluctúan entre los doce y trece años, siendo su característica de condición social baja.

**3.1.4. Criterios de inclusión:** Alumnos y alumnas matriculados en el año de la aplicación de la investigación y cuyas edades fluctúan entre los doce y trece años.

**3.1.5. Criterios de exclusión:** alumnos y alumnas cuyas edades son menores de doce años y mayores de 14 años.

## **3.2. MÉTODO**

### **3.2.1. Tipo de estudio:**

**Según la intervención del investigador**

Investigación experimental

**Según el número de veces que mide a las variables en estudio.**

Investigación longitudinal

**Según la orientación que asume**

Investigación orientada a la aplicación.

### **3.2.2. Diseño de investigación:**

En cuanto al diseño de investigación es pre-experimental donde se aplicó un pretest y un posttest tal como se esquematiza a continuación:

G.E	01	X	02
-----	----	---	----

G.E: es el grupo experimental

X: representa la variable experimental del Taller Aprendiendo a Convivir

O1: indica los datos del pretest aplicado al grupo experimental

O2: indica los datos del postest aplicado al grupo experimental

### 3.2.3. Variables de estudio y operativización de variables

**Variable independiente:** Taller Aprendiendo a Convivir

**Definición conceptual.-** Betancourt, M (2003) El taller es una forma pedagógica que pretende lograr la integración de teoría y práctica, entre el conocimiento y el trabajo y entre la educación y la vida, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos en el cual cada uno de los integrantes hace su aporte específico.

**Definición operacional.-** Comprende una serie de sesiones que al trabajarlas en el taller pedagógico logrará desarrollar las habilidades sociales.

**Variable Dependiente:** Las Habilidades Sociales

**Definición conceptual.-** Escales, R y Pujantell, M (2014) Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal, que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado a la situación.

**Definición operacional.-** se les aplicara un test llamado lista de chequeo de evaluación de Goldstein a los alumnos de Primer Año "A".

**Este Instrumento consta de 50 ítems y contiene 6 dimensiones como se indica a continuación.**

<b>HABILIDADES SOCIALES</b>	<b>ÍTEMS</b>
<b>Primeras habilidades sociales</b>	<b>1 - 8</b>
<b>Habilidades sociales avanzadas</b>	<b>9 - 14</b>
<b>Habilidades relacionadas con los sentimientos</b>	<b>15 - 21</b>
<b>Habilidades alternativas a la agresión</b>	<b>22 - 30</b>
<b>Habilidades para hacer frente al estrés</b>	<b>31 - 42</b>
<b>Habilidades de planificación</b>	<b>43 - 50</b>

También se sometió a la prueba de confiabilidad obteniendo un coeficiente de 0.831 que indica una consistencia interna confiable para su uso (Anexo 3)

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES
<b>HABILIDADES SOCIALES</b>  (variable dependiente)	Son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado a la situación.	<b>Primeras habilidades sociales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar</li> <li>• Mantener una conversación</li> <li>• Formular una pregunta</li> <li>• Dar las gracias</li> <li>• Presentarse</li> <li>• Presentar a otras personas</li> <li>• Hacer un cumplido</li> </ul>
		<b>Habilidades sociales avanzadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir ayuda</li> <li>• Participar</li> <li>• Dar instrucciones</li> <li>• Seguir instrucciones</li> <li>• Disculparse</li> <li>• Convencer a los demás</li> </ul>
		<b>Habilidades relacionadas con los sentimientos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los propios sentimientos</li> <li>• Expresar los sentimientos</li> <li>• Comprender los sentimientos de los demás</li> <li>• Enfrentarse con el enfado de otro</li> <li>• Expresar afecto</li> <li>• Resolver el miedo</li> <li>• Autorrecompensarse</li> </ul>

		<p><b>Habilidades alternativas a la agresión</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedir permiso</li> <li>• Compartir algo</li> <li>• Negociar</li> <li>• Empezar el autocontrol</li> <li>• Defender los propios derechos</li> <li>• Responder a las bromas</li> <li>• Evitar problemas con los demás</li> <li>• No entrar en peleas</li> </ul>
		<p><b>Habilidades para hacer frente al estrés</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formular una queja</li> <li>• Responder ante una queja</li> <li>• Demostrar deportividad después de un juego</li> <li>• Resolver la vergüenza</li> <li>• Arreglárselas cuando le dejan de lado</li> <li>• Defender a un amigo</li> <li>• Responder a la persuasión</li> <li>• Responder al fracaso</li> <li>• Enfrentarse a los mensajes contradictorios</li> <li>• Responder a una acusación</li> </ul>
		<p><b>Habilidades de planificación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar decisiones</li> <li>• Discernir sobre la causa de un problema</li> <li>• Establecer un objetivo</li> <li>• Determinar las propias habilidades</li> <li>• Recoger información</li> <li>• Resolver los problemas según su importancia</li> <li>• Tomar una decisión</li> <li>• Concentrarse en una tarea</li> </ul>

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADORES
<b>TALLER APRENDIENDO A CONVIVIR</b>  (variable independiente)	Es una forma pedagógica donde se integra teoría y práctica, entre el conocimiento y el trabajo y entre la educación y la vida, formado generalmente por un docente y un grupo de alumnos.	Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentirse y aceptarse tal uno es</li> <li>• Reconocen sus puntos fuertes</li> <li>• Desarrollan una actitud positiva</li> <li>• Confianza en sí mismos</li> </ul>
		Comunicación: verbal y no verbal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicar ideas</li> <li>• Describir sentimientos</li> <li>• Poder razonar</li> <li>• La mirada</li> <li>• Los gestos</li> <li>• La postura</li> <li>• Las actitudes</li> </ul>
		Empatía	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desarrollar la escucha atenta</li> <li>• demostrar aprecio y calor humano</li> <li>• Valoración del mundo interior del otro</li> <li>• Presentan estabilidad emocional</li> </ul>
		Afectividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar emociones y sentimientos</li> <li>• Defenderse ante una situación</li> <li>• Expresar la cólera</li> <li>• Reconocer las emociones de los demás</li> </ul>
		Asertividad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar derechos y necesidades de manera apropiada</li> <li>• Tomar en cuenta derechos y opiniones de los demás</li> <li>• Expresar emociones adecuadamente</li> <li>• Aceptar críticas y derrotas</li> </ul>

### **3.2.4. Instrumentos de recolección de datos**

#### **Lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales**

##### **Ficha técnica**

El nombre del instrumento es lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales del autor Arnold Goldstein; 1978, el instrumento no tiene límite para responder y su forma de administración es individual o colectiva; consta de 50 ítems, con ámbito de aplicación de doce 12 años en adelante; siendo su finalidad la evaluación de las habilidades sociales conformada por VI grupos (primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación) y su baremación normas en percentiles.

La lista de chequeo de evaluación de habilidades sociales será llenada por los alumnos de primer año de secundaria con la ayuda del profesor.

La lista de chequeo se divide en 6 grupos o áreas, los cuales son mencionados y detallados a continuación:

##### **Grupo I. Primeras habilidades sociales**

Escuchar.

Iniciar una conversación.

Mantener una conversación.

Formular una pregunta.

Dar las “gracias”.

Presentarse.

Presentar a otras personas.

Hacer un cumplido.

## **Grupo II. Habilidades sociales avanzadas**

Pedir ayuda.

Participar.

Dar instrucciones.

Seguir instrucciones.

Disculparse.

Convencer a los demás.

## **Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos**

Conocer los propios sentimientos.

Expresar los sentimientos.

Comprender los sentimientos de los demás.

Enfrentarse con el enfado de otro.

Expresar afecto.

Resolver el miedo.

Autorrecompensarse.

## **Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión**

Pedir permiso.

Compartir algo.

Ayudar a los demás.

Negociar.

Empezar el autocontrol.

Defender los propios derechos.

Responder a las bromas.

Evitar los problemas con los demás.

No entrar en peleas.

### **Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés**

Formular una queja.

Responder a una queja.

Demostrar deportividad después de un juego.

Resolver la vergüenza.

Arreglárselas cuando le dejan de lado.

Defender a un amigo.

Responder a la persuasión.

Responder al fracaso.

Enfrentarse a los mensajes contradictorios.

Responder a una acusación.

Prepararse para una conversación difícil.

Hacer frente a las presiones del grupo.

### **Grupo VI. Habilidades de planificación**

Tomar decisiones.

Discernir sobre la causa de un problema.

Establecer un objetivo.

Determinar las propias habilidades.

Recoger información.

Resolver los problemas según su importancia.

Tomar una decisión.

Concentrarse en una tarea.

HABILIDADES SOCIALES	ÍTEMS
Primeras habilidades sociales	1 - 8
Habilidades sociales avanzadas	9 - 14
Habilidades relacionadas con los sentimientos	15 - 21
Habilidades alternativas a la agresión	22 - 30
Habilidades para hacer frente al estrés	31 - 42
Habilidades de planificación	43 - 50

La calificación es un procedimiento simple y directo que se ve facilitado por la estimación que hace el sujeto de su grado de competencia o deficiente en que usa las habilidades sociales comprendidas en la lista de chequeo, el cual están indicando un valor cuantitativo.

La puntuación máxima a obtener en un ítem es 5 y el valor mínimo es 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas de uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala.

El puntaje total que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5. Este puntaje como mínimo es 50 y como máximo 250 puntos.

Adaptado a nuestros requerimientos se estableció la siguiente escala:

**Escala: Inicio (50 a 150), Proceso (151 a 180), Logrado (181 a 200), Logro Destacado (201 a 250).**

### 3.2.5. Procedimiento y análisis estadístico de datos

Teniendo una población tentativa de 43 alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria de sexo masculino y femenino de la Institución Educativa Nacional Víctor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo y una muestra de 21 alumnos, se procedió a la recolección de datos con la aplicación del pre-test, luego el desarrollo del taller que duró 14 sesiones, finalmente la aplicación del post-test en el aula y dentro del horario establecido, de acuerdo a los resultados obtenidos y deseables, se realizó el análisis estadístico y se llegó a las conclusiones pertinentes.

Durante la aplicación del taller y para corroborar los objetivos propuestos se elaborará tablas, gráficos y medidas estadísticas descriptivas como la media aritmética, varianza, desviación estándar y coeficiente de variación.

Como nuestra investigación es de tipo inferencial, longitudinal el modelo estadístico utilizado fue obtenido dentro del área de la Estadística Inferencial, específicamente el modelo de distribución del promedio muestral, que se mide a través de la Prueba t-de student para muestras relacionadas o datos pareados.

La Prueba T para muestras relacionadas compara las medias de dos mismas variables de un solo grupo. Calcula las diferencias entre los valores de las dos variables y contrasta si la media difiere de cero. Es decir, este diseño se aplica cuando los datos están apareados o emparejados (proviene de sujetos con variables medidas antes y después del tratamiento). La estadística de prueba es:

$$t = \frac{\bar{X}_D - \mu_0}{s_D / \sqrt{n}}$$

Donde la Hipótesis Nula es que la diferencia entre grupos es CERO.

La hipótesis nula igual de igualdad cero, se rechazará si el P valor es menor de 0.05.

En dicha ecuación, la diferencia entre todos los pares tiene que ser calculada. Los pares se han formado con resultados de una unidad de análisis antes y después. La media ( $X_D$ ) y la desviación estándar ( $s_D$ ) de tales diferencias se han utilizado en la ecuación. La constante  $\mu_0$  es diferente de cero si se desea probar si la media de las diferencias es significativamente diferente de  $\mu_0$ . Los grados de libertad

Para realizar un contraste de hipótesis de muestras relacionadas se requieren, al menos, dos variables, que representen valores para los dos miembros del par, por ejemplo medidas pre-test y post-test. Sólo se pueden utilizar variables numéricas.

#### IV. RESULTADOS

En la presente investigación el tamaño muestral para el grupo experimental estuvo conformado por 21 estudiantes. Dichos estudiantes pertenecen al Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014.

En tal sentido, a fin de ofrecer un panorama asequible de comprensión a la variable dependiente en estudio que enfatiza en la medición del desarrollo de las habilidades sociales, por dimensiones según el test, se ha establecido para el total del puntaje los siguientes niveles de cualificación: **Inicio, en proceso, logrado y logro destacado.** (Ver anexo 4)

Así, para el siguiente análisis estadístico, se ha considerado para toda toma de decisión un nivel de confianza del 95%, y paralelo a ello con una significancia de 0.05. Para tal fin se ha establecido hipótesis estadísticas relacionadas directamente con cada hipótesis planteada en la presente investigación; por lo cual, para dar respuesta a dichas hipótesis, se ha utilizado la prueba “t de student” para datos pareados, dado que los datos, tanto para el grupo pre-test y post test en evaluación cumplen con proceder de una población normal (anexo 3).

**TABLA 01**

Puntajes en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Primeras Habilidades Sociales** en los estudiantes del Primer Grado "A" de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014

<b>N°</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
1	17	24	7
2	24	27	3
3	19	25	6
4	18	26	8
5	23	28	5
6	27	31	4
7	20	26	6
8	18	25	7
9	20	30	10
10	19	29	10
11	24	32	8
12	24	30	6
13	17	29	12
14	25	31	6
15	30	35	5
16	31	34	3
17	19	27	8
18	22	28	6
19	25	31	6
20	24	30	6
21	19	26	7
<b>Promedio</b>	<b>22.1</b>	<b>28.8</b>	<b>6.7</b>
<b>Desviación Estántar</b>	<b>4.07</b>	<b>2.98</b>	<b>2.22</b>

**TABLA 02**

Comparación de Promedios y su Significancia de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Primeras Habilidades Sociales** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

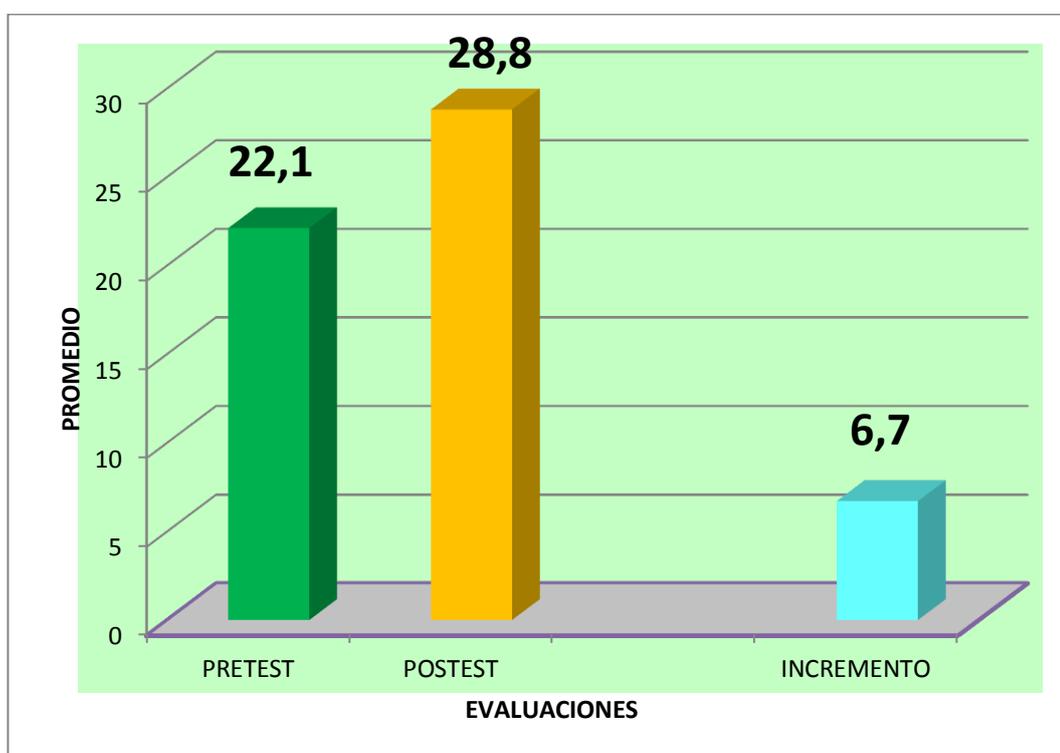
Hipótesis: <b>H<sub>0</sub> : <math>\mu_d = 0</math></b> : Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas <b>H<sub>1</sub> : <math>\mu_d &gt; 0</math></b> : El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Post test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
<b>UNICO EXPERIMENTAL</b>	$\bar{X}_{pretest} = 22.1$ $\bar{X}_{posttest} = 28.8$ $\bar{D} = 6.7$ $S_D = 2.22$	$T_c = 13.63 > T_{tabular} = 1.725$ $P = 0.000000000000688 < 0.01$	Se Rechaza H <sub>0</sub> El puntaje del Post test supera <b>significativamente al puntaje del Pre Test</b>

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, tenemos que  $p = 0.000000000000688 < 0.01$ , entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de Primeras habilidades Sociales**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 22.1 puntos y en el Post test de 28.8, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 6.7 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al

Taller aprendiendo a vivir ejecutado que permitió mejorar las primeras habilidades sociales en los estudiantes.

**FIGURA 01**

Promedios en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Primeras Habilidades Sociales** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014



**TABLA 03**

Puntajes en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Sociales Avanzadas** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014

<b>N°</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
1	19	23	4
2	19	20	1
3	12	18	6
4	19	20	1
5	12	17	5
6	20	22	2
7	13	20	7
8	12	18	6
9	19	23	4
10	19	26	7
11	21	25	4
12	10	14	4
13	14	20	6
14	16	19	3
15	22	27	5
16	25	27	2
17	14	19	5
18	10	18	8
19	21	23	2
20	16	21	5
21	18	21	3
<b>Promedio</b>	<b>16.7</b>	<b>21.0</b>	<b>4.3</b>
<b>Desviación Estántar</b>	<b>4.23</b>	<b>3.39</b>	<b>2.00</b>

**TABLA 04**

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Sociales Avanzadas** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

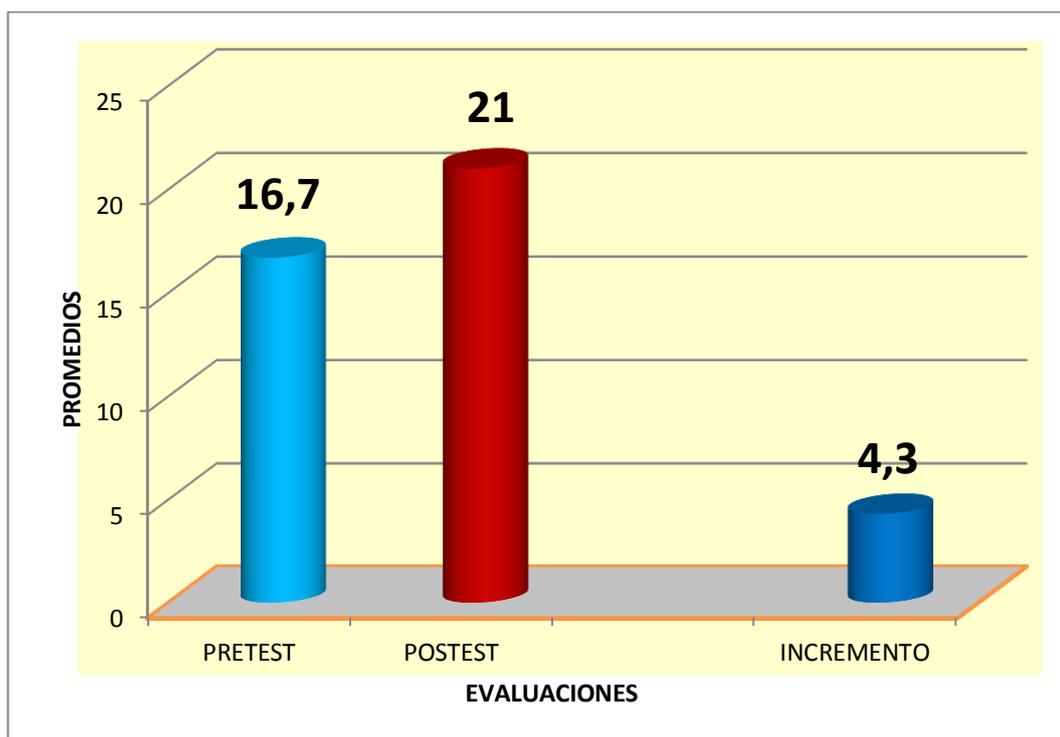
Hipótesis: <b>H<sub>0</sub> : <math>\mu_d = 0</math></b> : Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas <b>H<sub>1</sub> : <math>\mu_d &gt; 0</math></b> : El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Post test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
<b>UNICO EXPERIMENTAL</b>	$\bar{X}_{pretest} = 16.7$ $\bar{X}_{posttest} = 21.0$ $\bar{D} = 4.3$ $S_D = 2.0$	<b>T<sub>c</sub> = 9.80 &gt; T<sub>tabular</sub> = 1.725</b>  <b>P = 0.00000000221 &lt; 0.01</b>	Se Rechaza H <sub>0</sub> El puntaje del Post test supera <b>significativamente al puntaje del Pre Test</b>

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, tenemos que  $p = 0.00000000221 < 0.01$ , entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de habilidades Sociales Avanzadas**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 16.7 puntos y en el Post test de 21.0, esto es de un total posible de 30 puntos como máximo; existiendo una diferencia

promedio de 4.3 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado, que permitió mejorar las habilidades sociales avanzadas en los estudiantes.

**FIGURA 2**

Promedios en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Sociales Avanzadas** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014



**TABLA 05**

Puntajes en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014

<b>N°</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
1	16	20	4
2	22	24	2
3	15	19	4
4	20	25	5
5	16	22	6
6	18	21	3
7	10	21	11
8	14	23	9
9	19	26	7
10	18	25	7
11	21	34	13
12	10	22	12
13	13	23	10
14	17	26	9
15	23	28	5
16	26	28	2
17	18	21	3
18	13	21	8
19	24	26	2
20	12	24	12
21	18	24	6
<b>Promedio</b>	<b>17.3</b>	<b>24.0</b>	<b>6.7</b>
<b>Desviación Estántar</b>	<b>4.43</b>	<b>3.41</b>	<b>3.55</b>

**TABLA 06**

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

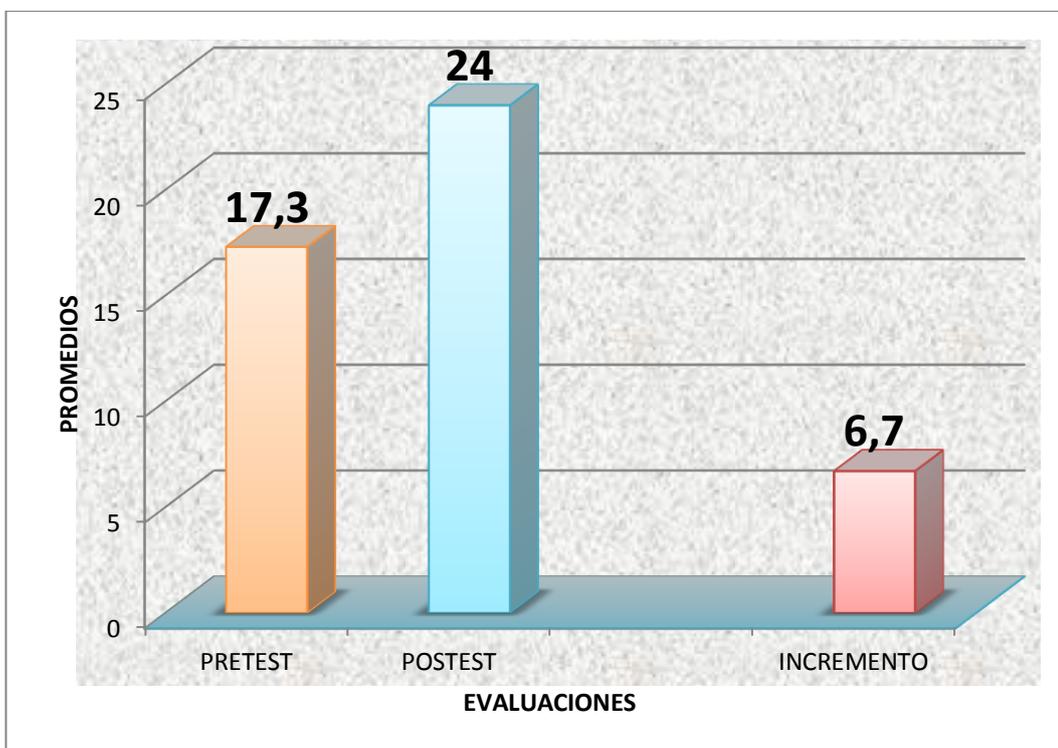
Hipótesis: <b>H<sub>0</sub> : <math>\mu_d = 0</math></b> : Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas <b>H<sub>1</sub> : <math>\mu_d &gt; 0</math></b> : El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Post test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
<b>UNICO EXPERIMENTAL</b>	$\bar{X}_{pretest} = 17.3$ $\bar{X}_{posttest} = 24.0$ $\bar{D} = 6.7$ $S_D = 3.55$	$T_c = 8.595 > T_{tabular} = 1.725$  $P = 0.0000000188 < 0.01$	Se Rechaza H <sub>0</sub> El puntaje del Post test supera <b>significativamente al puntaje del Pre Test</b>

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, tenemos que  $p = 0.0000000188 < 0.01$ , entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de Habilidades Relacionadas con los Sentimientos**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 17.3 puntos y en el Post test de 24.0, esto es de un total posible de 35 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 6.7 puntos entre el Post y Pre test y este

incremento se atribuye al Taller aprendiendo a Convivir ejecutado que permitió mejorar las habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes.

**FIGURA 3**

Promedios en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014



**TABLA 07**

Puntajes en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión** en estudiantes del Primer Grado "A" de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir - Trujillo, 2014

<b>N°</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
1	23	28	5
2	27	30	3
3	18	23	5
4	33	40	7
5	26	32	6
6	30	34	4
7	25	28	3
8	25	31	6
9	26	31	5
10	28	41	13
11	30	43	13
12	18	29	11
13	21	33	12
14	32	40	8
15	34	39	5
16	35	40	5
17	17	28	11
18	17	31	14
19	30	35	5
20	24	35	11
21	28	35	7
<b>Promedio</b>	<b>26.0</b>	<b>33.6</b>	<b>7.6</b>
<b>Desviación Estántar</b>	<b>5.55</b>	<b>5.31</b>	<b>3.57</b>

**TABLA 08**

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

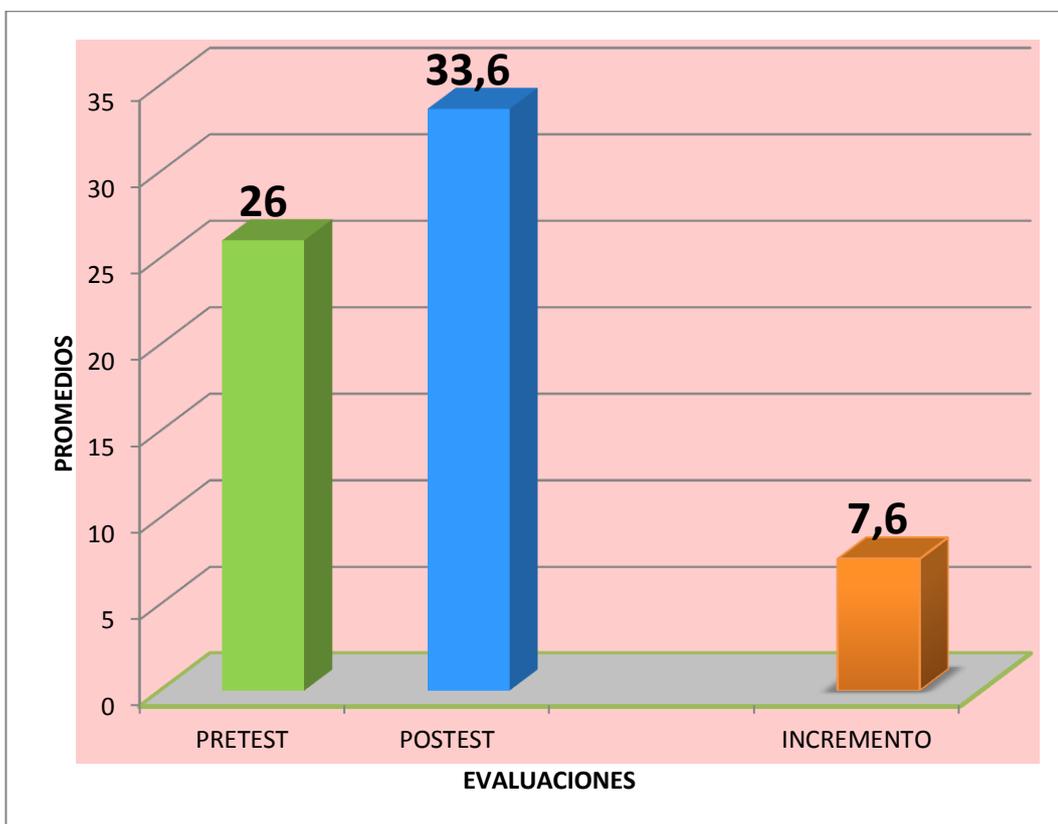
Hipótesis: <b>H<sub>0</sub> : <math>\mu_d = 0</math></b> : Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas <b>H<sub>1</sub> : <math>\mu_d &gt; 0</math></b> : El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Post test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
<b>UNICO EXPERIMENTAL</b>	$\bar{X}_{pretest} = 26.0$ $\bar{X}_{posttest} = 33.6$ $\bar{D} = 7.6$ $S_D = 3.57$	$T_c = 9.71 > T_{tabular} = 1.725$ $P = 0.00000000257 < 0.01$	Se Rechaza H <sub>0</sub> El puntaje del Post test supera <b>significativamente al puntaje del Pre Test</b>

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, tenemos que  $p = 0.00000000257 < 0.01$ , entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de habilidades Alternativas a la Agresión**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 26 puntos y en el Post test de 33.6, esto es de un total posible de 45 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.6 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se

atribuye al Taller aprendiendo a Convivir ejecutado que permitió mejorar las habilidades alternativas a la agresión en los estudiantes.

**FIGURA 4**

Promedios en el Pretest y Posttest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014



**TABLA 09**

Puntajes en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Para hacer frente al Estrés** en estudiantes del Primer Grado "A" de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014

<b>N°</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTEST</b>	<b>DIFERENCIA</b>
1	33	35	2
2	43	45	2
3	26	29	3
4	35	43	8
5	28	40	12
6	31	39	8
7	27	34	7
8	34	44	10
9	25	35	10
10	34	50	16
11	29	41	12
12	22	41	19
13	27	40	13
14	37	47	10
15	50	55	5
16	43	48	5
17	23	35	12
18	25	35	10
19	36	45	9
20	22	39	17
21	32	44	12
<b>Promedio</b>	<b>31.5</b>	<b>41.1</b>	<b>9.6</b>
<b>Desviación Estántar</b>	<b>7.45</b>	<b>6.17</b>	<b>4.65</b>

**TABLA 10**

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Para hacer frente al Estrés** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

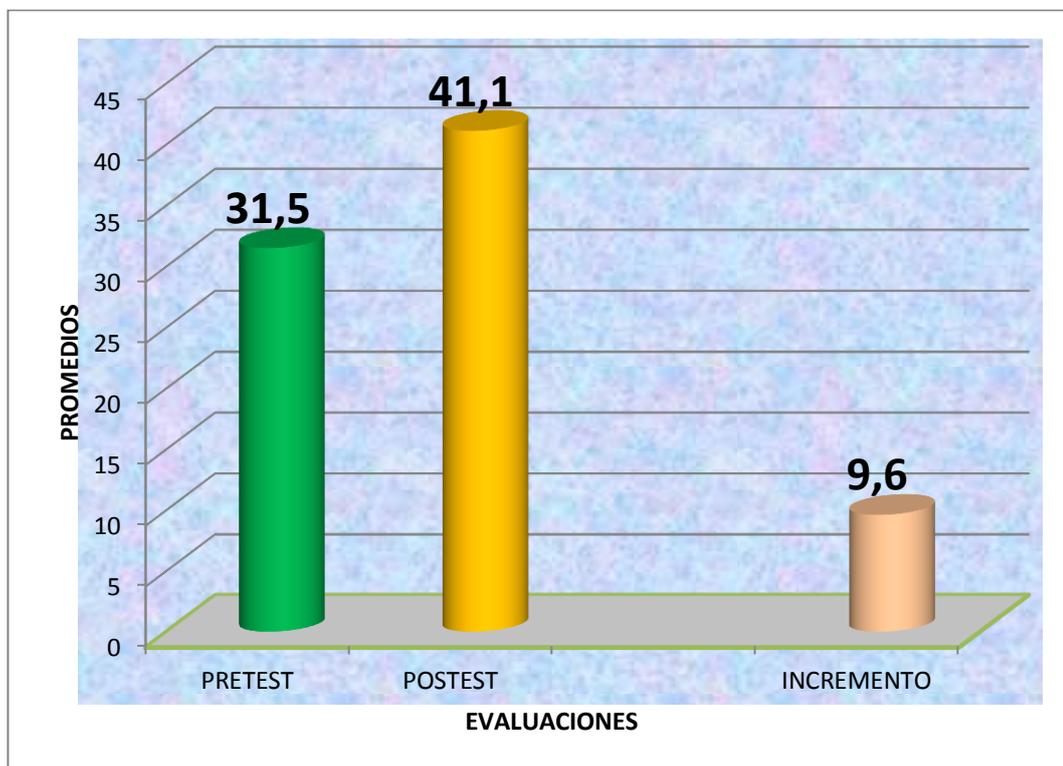
Hipótesis: <b>H<sub>0</sub> : <math>\mu_d = 0</math></b> : Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas <b>H<sub>1</sub> : <math>\mu_d &gt; 0</math></b> : El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Post test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
<b>UNICO EXPERIMENTAL</b>	$\bar{X}_{pretest} = 31.5$ $\bar{X}_{posttest} = 41.1$ $\bar{D} = 9.6$ $S_D = 4.65$	<b>T<sub>c</sub> = 9.474 &gt; T<sub>tabular</sub> = 1.725</b>  <b>P = 0.00000000389 &lt; 0.01</b>	Se Rechaza H <sub>0</sub> El puntaje del Post test supera <b>significativamente al puntaje del Pre Test</b>

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, tenemos que  $p = 0.00000000389 < 0.01$ , entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de habilidades para hacer frente al Estrés**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 31.5 puntos y en el Post test de 41.1, esto es de un total posible de 60 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 9.6 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se

atribuye al Taller aprendiendo a Convivir ejecutado, en la que los estudiantes pudieron manejar mejor su estrés que permitió mejorar las habilidades para hacer frente al estrés en los estudiantes.

**FIGURA 5**

Promedios en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades Para hacer frente al Estrés** en estudiantes del Primer Grado "A" de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014



**TABLA 11**

Puntajes en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades de Planificación** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014

N°	PRETEST	POSTEST	DIFERENCIA
1	20	27	7
2	25	29	4
3	16	20	4
4	29	32	3
5	21	30	9
6	20	24	4
7	20	27	7
8	23	32	9
9	17	25	8
10	22	32	10
11	28	33	5
12	18	26	8
13	20	30	10
14	24	30	6
15	24	32	8
16	30	35	5
17	18	23	5
18	18	26	8
19	25	32	7
20	18	30	12
21	19	33	14
<b>Promedio</b>	<b>21.7</b>	<b>29.0</b>	<b>7.3</b>
<b>Desviación Estántar</b>	<b>4.03</b>	<b>3.88</b>	<b>2.81</b>

**TABLA 12**

Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades de Planificación** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

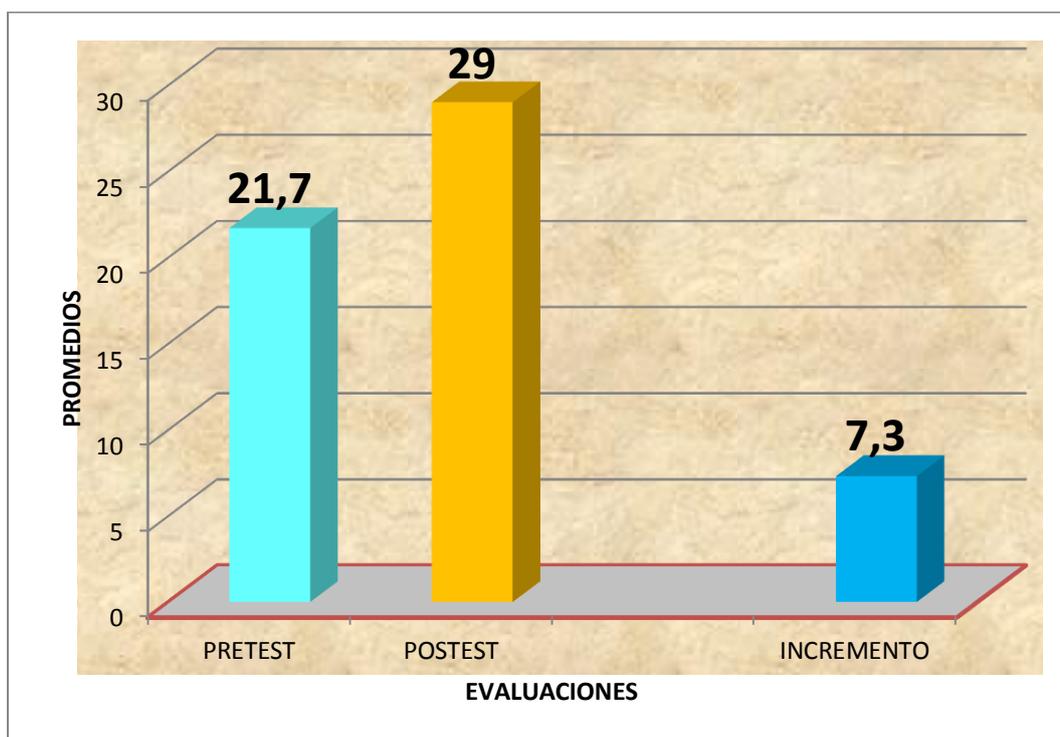
Hipótesis: <b>H<sub>0</sub> : <math>\mu_d = 0</math></b> : Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas <b>H<sub>1</sub> : <math>\mu_d &gt; 0</math></b> : El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Post test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
<b>UNICO EXPERIMENTAL</b>	$\bar{X}_{pretest} = 21.7$ $\bar{X}_{posttest} = 29.0$ $\bar{D} = 7.3$ $S_D = 2.81$	$T_c = 11.86 > T_{tabular} = 1.725$ $P = 0.0000000000826 < 0.01$	Se Rechaza H <sub>0</sub> El puntaje del Post test supera <b>significativamente al puntaje del Pre Test</b>

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, tenemos que  $p = 0.0000000000826 < 0.01$ , entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo de su habilidad social **para la dimensión de Habilidades de Planificación**, en el Pretest el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 21.7 puntos y en el Postest de 29.0, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.3 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al

Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado, en la que los estudiantes pudieron manejar mejor sus habilidades de planificación.

**FIGURA 6**

Promedios en el Pretest y Postest en el Desarrollo de Habilidades Sociales para la **dimensión Habilidades para la Planificación** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014



**TABLA 13**

Puntajes y niveles en el Pretest y Postest en el Desarrollo de **Habilidades Sociales** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014

<b>N°</b>	<b>PRETEST</b>	<b>Nivel</b>	<b>POSTEST</b>	<b>Nivel</b>	<b>DIFERENCIA</b>
1	128	I	157	P	29
2	160	P	175	P	15
3	106	I	134	I	28
4	154	P	186	L	32
5	126	I	169	P	43
6	146	I	171	P	25
7	115	I	156	P	41
8	126	I	173	P	47
9	126	I	170	P	44
10	140	I	203	LD	63
11	153	P	208	LD	55
12	102	I	162	P	60
13	112	I	175	P	63
14	151	P	193	L	42
15	183	L	216	LD	33
16	190	L	212	LD	22
17	109	I	153	P	44
18	105	I	159	P	54
19	161	P	192	L	31
20	116	I	179	P	63
21	134	I	183	L	49
<b>Promedio</b>	<b>135.4</b>		<b>177.4</b>		<b>42.0</b>
<b>Desviación Estántar</b>	<b>25.30</b>		<b>21.18</b>		<b>14.37</b>

**Escala: Inicio (50 a 150), Proceso (151 a 180), Logrado (181 a 200), Logro Destacado (201 a 250)**

**TABLA 14**

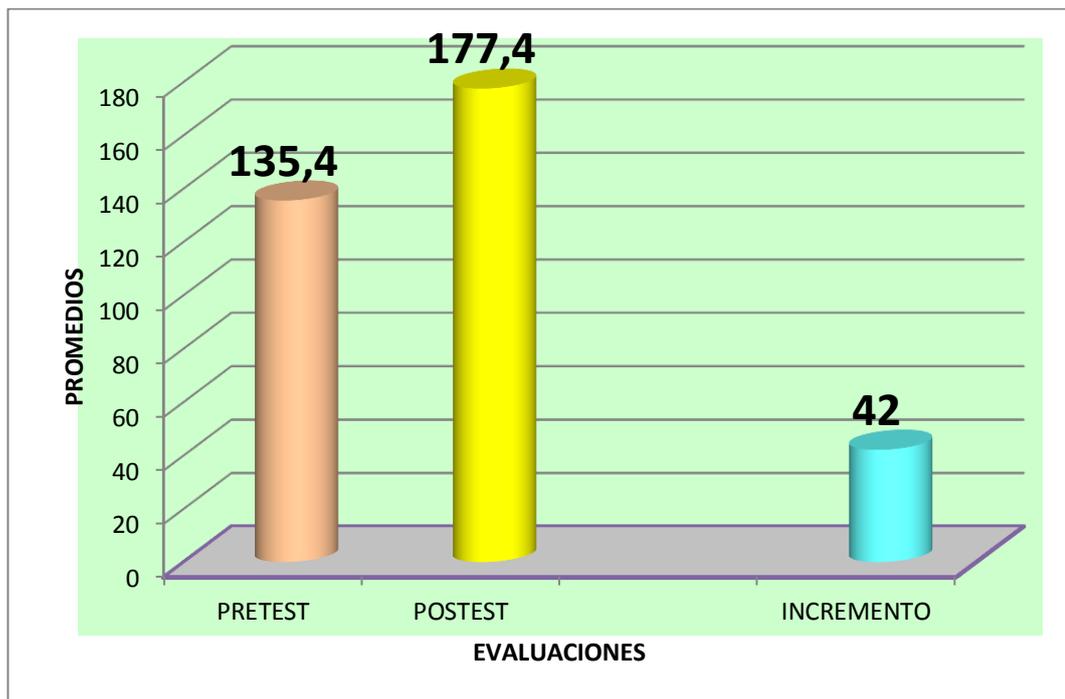
Comparación de Promedios y su Significancia, de puntajes de **Habilidades Sociales** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

Hipótesis: <b>H<sub>0</sub> : <math>\mu_d = 0</math></b> : Los puntajes del Pre y Post test no presentan diferencias significativas <b>H<sub>1</sub> : <math>\mu_d &gt; 0</math></b> : El puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Post test.			
GRUPO	MEDIDAS ESTADÍSTICAS	PRUEBA “T” DE COMPARACIÓN DE PROMEDIOS <u>Valor P</u>	SIGNIFICACIÓN
<b>UNICO EXPERIMENTAL</b>	$\bar{X}_{pretest} = 135.4$ $\bar{X}_{posttest} = 177.4$ $\bar{D} = 42.0$ $S_D = 14.37$	$T_c = 13.41 > T_{tabular} = 1.725$ $P = 0.00000000000931 < 0.01$	Se Rechaza H <sub>0</sub> El puntaje del Post test supera <b>significativamente al puntaje del Pre Test</b>

Al utilizar la prueba “t” para comparar los puntajes antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, tenemos que  $p = 0.00000000000931 < 0.01$ , entonces el puntaje del Post test supera **significativamente al puntaje del Pre Test**, vemos que el Grupo **Experimental único** de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo de sus **Habilidades Sociales**, en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 135.4 puntos y en el Post test de 177.4, esto es de un total posible de 250 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 42 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado, en la que los estudiantes pudieron manejar mejor sus Habilidades Sociales.

**FIGURA 7**

Puntajes y niveles en el Pretest y Postest en el Desarrollo de **Habilidades Sociales** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir - Trujillo, 2014



**TABLA 15**

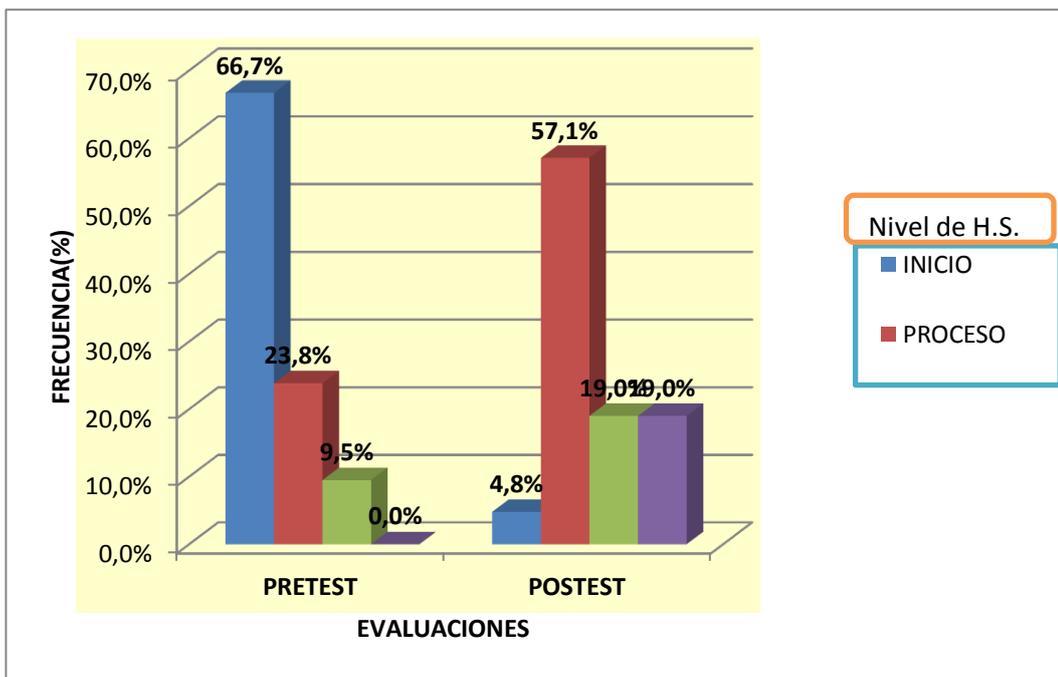
Comparación de frecuencia de los niveles en el pretest y postest de **Habilidades Sociales** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014

Nivel de Habilidades Sociales	PRETEST		POSTEST	
	Frec.	%	Frec.	%
INICIO	14	66.7	1	4.8
PROCESO	5	23.8	12	57.1
LOGRADO	2	9.5	4	19.0
LOGRO DESTACADO	0	0.0	4	19.0
<b>TOTAL</b>	<b>21</b>	<b>100.0</b>	<b>21</b>	<b>100.0</b>

Al comparar las frecuencias porcentuales antes y después del desarrollo del **Taller Aprendiendo a Convivir**, de estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, tenemos que en el pretest el 66.7% de los estudiantes se encontraban en el nivel Inicio, el 23.8% en el nivel Proceso, el 9.5% en el nivel Logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; pero en el postest o después del desarrollo del Taller y por efectos del mismo tenemos que solo el 4.8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57.1% en el nivel Proceso el 19% en el nivel Logrado y el 19% en el nivel Logro Destacado.

**FIGURA 8**

Comparación de frecuencia de los niveles en el pretest y postest de **Habilidades Sociales** en estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I. E. Víctor Raúl Haya de la Torre, El Porvenir – Trujillo. 2014



## V. DISCUSIÓN

Luego de observar y analizar los resultados estadísticos y la contrastación de la hipótesis se demuestra que el Taller Aprendiendo a Convivir desarrolla las habilidades sociales en los alumnos del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir- Trujillo, 2014.

Los factores a los que se atribuye estos progresos son el conjunto de prácticas vivenciales en los que los estudiantes pudieron manejar sus sentimientos y practicaron un estilo de comunicación adecuado como lo es la asertividad, esto se corrobora con la literatura seleccionada para la investigación. Según Escales, R y Pujantell, M (2014) Estas habilidades resultan de especial importancia, ya que una correcta comunicación facilitará el hecho de llegar a acuerdos, el poder expresar las emociones de una forma adecuada y afrontar un conflicto con tranquilidad. La escucha activa y la asertividad van a facilitar que las partes implicadas se expresen y reflexionen sobre el punto de vista del otro.

En el grupo experimental al aplicarles el pre-test existían el (66.7% de estudiantes) que se encontraban en el nivel Inicio, en proceso el (23.8% de estudiantes) y en Logrado el (9.5% de estudiantes) y que gracias a la aplicación del taller aprendiendo a convivir se desarrolla las habilidades sociales en general, pues ahora, el (4.8% de estudiantes) se encontraban en el nivel Inicio, en proceso el (57.1% de estudiantes), en Logrado el (19% de estudiantes) y en el nivel Logro destacado el (19% de estudiantes); además respecto a la valoración obtenida en la aplicación del instrumento tenemos que , en el Pre test el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 135.4 puntos y en el Post test de 177.4,

existiendo una diferencia de incremento promedio de 42 puntos entre el Post y Pretest y este incremento se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado, en la que los estudiantes pudieron manejar mejor sus Habilidad Sociales.

Se demostró que las habilidades sociales en su dimensión Primeras Habilidades Sociales si se han desarrollado con el taller ejecutado, ya que antes de la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir, el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 22.1 puntos y en el Post test o después de la ejecución del taller, el puntaje medio fue de 28.8, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo, entonces este incremento de 6.7 puntos entre el pretest y posttest se atribuye a la eficacia del taller ejecutado. Al respecto Lugo, Ruth (2008) nos dice: El lograr expresar lo que se siente y lo que se desea, evita equívocos, permite la verdadera satisfacción de necesidades y el establecimiento de relaciones positivas tanto en el ámbito escolar como en el hogar, al utilizar las habilidades sociales debemos adaptarnos a la situación y a la diversidad cultural.

Se comprobó también que en las habilidades sociales en su dimensión Habilidades Sociales Avanzadas el puntaje del Posttest supera significativamente al puntaje del Pretest, vemos que el estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, que participaron del estudio, en el Pretest su puntaje medio fue de 16.7 puntos y en el Post test de 21.0, de un total posible de 30 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 4.3 puntos entre el Post y Pre test y este incremento se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado, que permitió mejorar las Habilidades Sociales Avanzadas en los estudiantes. Estos resultados nos demuestran que los estudiantes presentan dificultades en las

habilidades avanzadas. Por su parte Kail, R (2006) nos dice: Debemos tener en cuenta que una habilidad es una destreza que se aprende y que las que ya se poseen se pueden perfeccionar. Además, se puede planificar un entrenamiento específico o las habilidades que se necesitan mejorar como seguir instrucciones, convencer a los demás, entre otras.

Así mismo para las habilidades sociales en su dimensión Habilidades Relacionadas con los Sentimientos, se determinó también la efectividad del Taller desarrollado; aquí también el puntaje del Post test supera significativamente al puntaje del Pretest, los estudiantes que participaron del estudio en el Postest incrementaron el puntaje respecto al Pretest que permite valorar su desarrollo alcanzado, en el Pre test el puntaje medio obtenido fue de 17.3 puntos y en el Post test de 24.0, este incremento de 6.7 puntos entre el pre y Postest se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado que permitió mejorar las habilidades relacionadas con los sentimientos en los estudiantes. Estos datos coinciden con Vergara, A (2012) en su investigación “Taller de habilidades sociales- Ms, en la disminución del bullying en los estudiantes del cuarto año de secundaria de la I.E. Carlos Wiesee- Chao, quien encontró con respecto a la dimensión violencia verbal, la eficacia del taller de “habilidades sociales”- Ms, resultó efectiva ya que se obtuvo en el grupo experimental en el post-test 15.08 puntos, superior al promedio del grupo control que fue de 11.40 puntos, lo que quiere decir, que un taller debidamente estructurado resulta muy efectivo en el cambio de conductas violentas y sobre todo en la necesidad de manejar sus sentimientos a través del respeto de sus derechos y sus deberes entre iguales.

Con respecto a las habilidades sociales en su dimensión Habilidades Alternativas a la Agresión, estas habilidades si se desarrollaron en los alumnos del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir-Trujillo, 2014, en el Pretest el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 26 puntos y en el Post test de 33.6, esto es de un total posible de 45 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.6 puntos entre el Post y Pretest y este incremento se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir que permitió mejorar las Habilidades Alternativas a la Agresión en los estudiantes participantes del estudio. Estamos de acuerdo cuando Robles, H y Peralta, M (2010) nos dicen que durante el proceso educativo es importante potenciar el respeto, tolerar la frustración, controlar la impulsividad y favorecer la autoestima, entre otros aspectos, debiendo favorecer la convivencia y el entendimiento con el otro.

Quedó comprobado también que el Taller Aprendiendo a Convivir mejoró las Habilidades Sociales en su dimensión Habilidades para hacer Frente al Estrés de los estudiantes que participaron en esta experiencia educativa, en el Pretest el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 31.5 puntos y en el Post test de 41.1, esto es de un total posible de 60 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 9.6 puntos entre el Post y Pretest y este incremento se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado, en la que los estudiantes pudieron manejar mejor su estrés. Al respecto Muñoz C y Crespi, P (2011) aporta: Varios estudios demuestran que como consecuencia directa de un comportamiento asertivo, muchas personas han recuperado la autoestima, han reducido la ansiedad,

superado su depresión y han aprendido a respetar a los demás, mejorando implícitamente sus habilidades para comunicarse con los demás en cualquier contexto.

Se determinó que las habilidades sociales en su dimensión Habilidades de Planificación si se han desarrollado en los alumnos del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir-Trujillo, en el Pretest el puntaje medio alcanzado de los estudiantes fue de 21.7 puntos y en el Post test de 29.0, esto es de un total posible de 40 puntos como máximo; existiendo una diferencia promedio de 7.3 puntos entre el Post y Pretest y, este incremento se atribuye al Taller Aprendiendo a Convivir ejecutado, en la que los estudiantes pudieron manejar mejor su planificación. Estos datos coinciden con De la Cruz, Moisés (2013) en su investigación “Taller de teatro para mejorar las habilidades sociales en los estudiantes del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. “Carlos Wiesee” de Chao – Virú, 2013” resultó efectiva, ya que en la dimensión habilidades de planificación la aplicación del taller de teatro nos confirma que permite al estudiante conocer y resolver problemas, teniendo en cuenta la importancia de la situación y las posibilidades que tenemos de dar una respuesta, así lo demostraron incrementando sus respuestas en la alternativa siempre utilizas esta habilidad en casi un 40 %..

## VI. CONCLUSIONES

**6.1.** Se determinó que el Taller Aprendiendo a Convivir desarrolló significativamente en 42 puntos entre el nivel promedio de las Habilidades Sociales pretest (135.4) vs el nivel promedio de las Habilidades Sociales posttest (177.4) en los estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir – Trujillo, 2014.

**6.2.** Se determinó que antes de la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir para el desarrollo de las **Habilidad Sociales** en los estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la Institución Educativa Víctor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, en el PRETEST para la dimensión de Primeras Habilidades Sociales, el puntaje alcanzado de los estudiantes fue de 22.1 puntos; para la dimensión de Habilidades Sociales Avanzadas fue de 16.7 puntos, para las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos fue de 17.3 puntos; para las Habilidades alternativas a la Agresión fue de 26 puntos; para las habilidades para hacer Frente al Estrés fue de 31.5 puntos; para las Habilidades de Planificación fue de 21.7 puntos.

**6.3.** Se planificó y ejecutó el Taller Aprendiendo a Convivir para aplicarlo en los estudiantes del Primer Grado de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre. El Porvenir – Trujillo.

**6.4.** Se determinó que después de la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir para el desarrollo de las **Habilidades Sociales** en los estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre del Porvenir en el POSTEST para la dimensión de Primeras Habilidades sociales, el puntaje alcanzado de los estudiantes fue de 28.8 puntos; para las Habilidades Sociales Avanzadas fue de 21.0 puntos; para las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos fue de 24.0 puntos; para las Habilidades Alternativas a la Agresión fue de 33.6 puntos; para las habilidades para hacer frente al Estrés fue de 41.1 puntos para las Habilidades de Planificación fue de 29.0 puntos.

**6.5.** Al comparar los puntajes del Pretest con el Postest todas las comparaciones resultaron significativas; para la dimensión de Primeras Habilidades Sociales, hubo un incremento de 6.7 puntos entre el pre y postest fue altamente significativo (  $p=0.00000000000688 < 0.01$ ); para las Habilidades Sociales Avanzadas hubo un incremento de 43 puntos entre el pretest y postest que fue altamente significativo (  $p=0.00000000221 < 0.01$ ); para las Habilidades Relacionadas con los Sentimientos el incremento fue de 6,7 puntos que es altamente significativo (  $p=0.0000000188 < 0.01$ ); para las Habilidades Alternativas a la Agresión fue de 7.6 puntos de incremento que es altamente significativo (  $p=0.00000000257 < 0.01$ ); para las Habilidades para Hacer Frente Al Estrés fue de 9.6 puntos entre el pretest y postest que es altamente significativo (  $p=0.00000000389 < 0.01$ ) para las Habilidades de Planificación fue de 7.3 puntos entre el pretest y postest fue altamente significativo (  $p=0.000000000826 < 0.01$ )

**6.6.** Al comparar los niveles del pretest y postest se pudo verificar la efectividad del Taller Aprendiendo a Convivir para desarrollar Habilidades Sociales en los estudiantes del Primer Grado “A” de Educación Secundaria de la I.E. Victor Raúl Haya de la Torre del Porvenir, en el Pretest el 67.7% de los estudiantes se encontraban en el nivel Inicio, el 23.8% en el nivel Proceso, el 9.5% en el nivel logrado y ninguno en el nivel Logro Destacado; pero en el postest o después del desarrollo del Taller el 4.8% se ubicaron en el nivel Inicio, el 57.1% en el nivel Proceso, el 19% en el nivel Logro Destacado.

## VII. RECOMENDACIONES

1. Incluir en la escuela de padres este taller para desarrollar habilidades sociales, haciendo adaptaciones de acuerdo a las necesidades de cada aula y de esta manera reforzar en casa para lograr conductas adecuadas que permitirán un desarrollo integral en los estudiantes.
2. Los profesores deben darles a los alumnos las herramientas necesarias que les permitan afrontar los conflictos y agresiones desde el momento en que surgen, creando un buen ambiente en el aula que favorezca la convivencia.
3. Al empezar a trabajar las habilidades sociales en el aula, se debería comenzar por las habilidades sociales básicas; es decir por conductas imprescindibles que ayudarán a los alumnos a desarrollar habilidades sociales avanzadas.
4. La salida a los parques naturales podrían favorecer sentimientos de amor por la naturaleza y el respeto a ella, actividad que se debería realizar por lo menos una vez al año con los estudiantes.

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AREVALO, Mercedes (2001). Manual de habilidades sociales para la prevención de conductas violentas en adolescentes. Lima: Instituto Nacional de Salud Mental.
- BETANCOURT, Maya (2003). El Taller Educativo. Bogotá: Cooperativa Editorial magisterio.
- CARBONELL, Fernández (1997). Convivir es Vivir. Madrid: Editora obra social de caja Madrid.
- CASTORINA, José (2004). Psicología, cultura y educación. Buenos Aires: Ediciones novedades educativas.
- ESCALES, Rebeca y PUJANTEL, Mireia (2014). Habilidades sociales. Madrid: Macmillan Iberia, S.A.
- GOLEMAN, Daniel (1999). La Práctica de la Inteligencia Emocional, España.
- GOLEMAN, Daniel (2006). Inteligencia Social, Barcelona: Editorial Kairos.
- HERNÁNDEZ, Roberto y FERNÁNDEZ, Carlos (2010). Metodología de la Investigación. (5°.ed.). México: Mc Graw Hill editores S.A.
- KAIL, Robert (2006). Desarrollo Humano, Madrid: Thomson editores.
- LUGO, Ruth (2008). Comunicación Afectiva, Colombia: Ecoe ediciones.
- MACENTEE, Eileen (2000). Comunicación oral. (3°.ed.) México: Ediciones Mac Graw Hill. S.A.
- MAGANTO, Carmen (2011). Como potenciar las emociones positivas y afrontar las negativas. Madrid: ediciones pirámide.
- MARTÍNEZ, Valentín. (2006). Trabajo de investigación titulado “Bases para desarrollar la competencia social en la escuela, “Don Bosco” Madrid – España.

MUÑOZ, Cristina y CRESPI, Paula (2011). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editorial Paraninfo.

NEVA MILICIC, Soledad (2009). *Hijos con autoestima positiva*, Chile: Editorial Grafic.

PARRA, Eucario y LODOÑO, Eliana (2007). *Escenarios para la afectividad y la convivencia*, Colombia: Edición general teoría del color.

ROBLES, Humbelina y PERALTA, María (2010). *Programa para el control del estrés*. Madrid: Ediciones pirámide. 2da edición.

SCHULTZ, Duane (2002). *Teorías de la personalidad*. México: Thomson editores. 7ma edición.

SHAFFER, David y KIPP, Katherine (2007) *Psicología del Desarrollo*, México: Cangaje learning editores S.A.

SEGURA, Manuel (2002). *Ser persona y relacionarse*. Madrid: Narcea S.A.

VELÁZQUEZ, Ángel (2011) *Convivencia Escolar y Autoestima*, Ecuador: Universidad Estatal del Milagro.

## **TESIS**

DE LA CRUZ, Moisés (2013). *Taller de teatro para mejorar las habilidades sociales de los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. “Carlos Wiesse” de Chao-Virú, 2013 (Tesis de maestría)*

Trujillo: Universidad Cesar Vallejo.

LOYOLA, Kico. (2006). *Influencia de un programa de habilidades sociales en la mejora de las relaciones interpersonales de los alumnos del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Virgen del Carmen”, Trujillo-Perú. (Tesis de maestría).*

Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.

MENDOZA, Jorge (2008). Plan tutorial basado en dinámicas grupales para mejorar la convivencia escolar en los estudiantes. (Tesis de maestría).  
Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.

MONTES, Marta (2003). Programa habilidades sociales Creciendo, para mejorar las actitudes de relaciones interpersonales en alumnos del cuarto grado de educación secundaria de la Institución Educativa “Augusto Alva Azcurra”. (Tesis de maestría). Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.

ROJAS, Vicente (2011) Aplicación del proyecto conviviendo en el desarrollo de habilidades sociales de las estudiantes de primer grado de educación secundaria de la institución educativa Nuestra Señora de Cocharcas – Huancayo – 2011. (Tesis de maestría).

Trujillo: Universidad Privada Cesar Vallejo

VERGARA, Aníbal (2012) Taller de habilidades sociales – Ms, para disminuir el bullying en los estudiantes del cuarto grado de secundaria de la I.E. Nro.81090 Carlos Wiese – Chao. (Tesis de Maestría).

Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.

## **INTERNET**

CARNEGIE, Dale (2012). <http://comunicación asertiva7.blogspot.mx/> recuperado en mayo 2014.

DIAZ-AGUADO, María (2002). <http://cnice.mecd.es/recursos2/convivencia escolar/> recuperado julio 2014.

QUINTERO, Katherine (2010). [http:// Katherine-quintero.blogspot.com/](http://Katherine-quintero.blogspot.com/) recuperado en julio 2014.

# **IX. ANEXOS**

## ANEXO 01

### LISTA DE CHEQUEO DE EVALUACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

#### INSTRUCCIONES:

A continuación encontraras una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú, pueden poseer.

Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo a los siguientes puntajes:

- |          |  |
|----------|--|
| Marca 1. | Si nunca utilizas bien la habilidad      |
| Marca 2  | Si utilizas muy pocas veces la habilidad |
| Marca 3  | si utilizas alguna vez bien la habilidad |
| Marca 4  | si utilizas a menudo bien la habilidad   |
| Marca 5  | si utilizas siempre bien la habilidad    |

#### GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES

	Nunca	Muy pocas veces	Alguna vez	A menudo	Siempre
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	1	2	3	4	5
2. ¿Hablas con los demás de temas poco importantes para luego pasar a los más importantes?	1	2	3	4	5
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?	1	2	3	4	5
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	1	2	3	4	5
5. ¿Dices a los demás que tu estas agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	1	2	3	4	5
6. ¿Te das a conocer a los demás por propia iniciativa?	1	2	3	4	5
7. ¿Ayudas a que los demás se conozcan entre sí?	1	2	3	4	5
8. ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	1	2	3	4	5

## GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	1	2	3	4	5
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	1	2	3	4	5
11. ¿Explicas con claridad cómo hacer una tarea específica?	1	2	3	4	5
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	1	2	3	4	5
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	1	2	3	4	5
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5

## GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

15. ¿Intentas reconocer y comprender las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?	1	2	3	4	5
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas porque lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21. ¿Te das a ti mismo (a) una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5

#### GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS

22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?	1	2	3	4	5
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?	1	2	3	4	5
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27. ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29. ¿Te mantienes al margen de las situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles?	1	2	3	4	5

#### GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS

31. ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33. ¿Expresas un halago a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5

35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga(o) no ha sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38. ¿Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y que puedes hacer para tener más éxito en el futuro?	1	2	3	4	5
39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen?	1	2	3	4	5
40. ¿Comprendes de que y porque has sido acusado (a) y luego piensas en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	1	2	3	4	5

#### **GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN**

43. ¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44. ¿Si surge un problema intentas determinar que lo causo?	1	2	3	4	5
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar la tarea?	1	2	3	4	5
46. ¿Determinas de manera realista que tan bien podrías realizar una tarea antes de comenzarla?	1	2	3	4	5

47. ¿Determinas lo que necesitas saber y como conseguir la información?	1	2	3	4	5
48. ¿Determinas de forma realista cual de tus numerosos problemas es el más importante?	1	2	3	4	5
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5

## ANEXO 02

### TALLER APRENDIENDO A CONVIVIR PARA EL DESARROLLO HABILIDADES SOCIALES

#### I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Institución Educativa : Victor Raúl Haya de la Torre
- 1.2. Área curricular : Persona, Familia y Relaciones Humanas
- 1.3. Grado y sección : 1° “A”
- 1.4. Número de participantes : 21
- 1.5. Duración : 4 meses
- 1.6. Docente facilitador : Br. Ruth Verde Loyola
- 1.7. Director : Roberto Rodríguez Angulo

#### II. JUSTIFICACIÓN:

De acuerdo al diagnóstico de aula y observaciones sistemáticas realizadas a los alumnos del Primer Grado de Educación Secundaria, específicamente en la sección “A” se encontraron dificultades en sus habilidades sociales entre ellas habilidades básicas, habilidades para reducir el estrés, habilidades para la autoafirmación personal, dichos déficits son expresados en conductas agresivas ante sus compañeros, timidez y vergüenza al participar en clase y las exposiciones orales, rebeldía y escaso control de emociones.

Por cuanto, surge la necesidad de intervenir a dichos estudiantes a través de un taller educativo, que en adelante serán claves para su éxito personal y académico.

#### III. OBJETIVOS:

##### 3.1. OBJETIVO GENERAL

Al término del Taller se podrá demostrar que los alumnos del Primer Grado “A” de la Institución Educativa Victor Raúl Haya de la Torre han desarrollado habilidades sociales para desenvolverse adecuadamente en diversos contextos de su vida familiar y escolar.

##### 3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Resaltar la importancia de practicar habilidades sociales como medio para facilitar el desarrollo personal.

Enseñar estrategias prácticas para resolver conflictos en el aula.

Fomentar en los estudiantes habilidades básicas como: escuchar, saludar, iniciar una conversación, hacer un cumplido, dar las gracias, pedir por favor.

Fomentar la práctica de la autoestima como factor principal en el desarrollo de una adecuada personalidad y la valoración a los demás

Fomentar la comunicación asertiva entre los estudiantes para buscar la armonía y el buen trato.

Desarrollar en los estudiantes la empatía para poder comprender el mundo interior de la otra persona.

Fomentar en los alumnos la expresión de sus sentimientos y emociones.

Fomentar en los alumnos habilidades avanzadas y de planificación.

#### IV. ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS

SESIONES	DIMENSIONES	TITULO	TIEMPO
2	AUTOESTIMA	Quién soy	1 hora
		Me acepto y quiero como soy	1 hora
3	LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL	Elige cuidadosamente tus palabras	2 horas
		Aprendiendo a escuchar	1 hora
		Conocer mejor a los compañeros	1 hora
3	LA ASERTIVIDAD	La mejor manera de comunicarme	2 horas
		Aprovechando el tiempo	1 hora
		Mis planes para el futuro	1 hora
2	LA EMPATÍA	Amemos la naturaleza	2 horas
		Un mensaje para comprender	1 hora

<b>4</b>	LA AFECTIVIDAD	Dominando mi cólera	1 hora
		Dar y recibir afecto	1 hora
		Fomentando emociones positivas	1 hora
		Una salida para no enfadarme	1 hora

## V. METODOLOGIA

Se propone una metodología activa y participativa, que promueve la participación, el dialogo y la comunicación.

El proceso didáctico se organiza a partir de un conjunto de actividades, técnicas relacionadas entre sí, como el modelado, el sociodrama, lluvia de ideas, rompecabezas, observación, cuestionarios, técnicas vivenciales, visita guiada, mapas conceptuales, con una coherencia interna que permita desarrollar habilidades sociales.

## VI. RECURSOS MATERIALES

### 6.1. Materiales de escritorio

Hojas bond, papelotes, hojas impresas, tijera, vaso, espejo, fichas informativas, limpia tipo, lapiceros, plumones y objetos diversos.

### 6.2. Material audiovisual

Equipo audiovisual, videos, CD de música instrumental, memoria, cámara de fotos.

## VII. EVALUACIÓN

Cada sesión se evaluara en función a los objetivos propuestos, a través de cuestionarios y fichas de práctica.

Se realizará la evaluación pretest antes de la aplicación del Taller Aprendiendo a Convivir; luego otra evaluación posttest, para verificar el nivel de habilidades sociales de los estudiantes participantes, así como la efectividad del taller.

## **SESIÓN # 1**

### **“QUIEN SOY”**

#### **1. OBJETIVOS:**

Reconocer cualidades personales y desarrollar una actitud de revaloración.

Identificar actitudes que favorezcan la autoestima en los estudiantes

#### **2. TIEMPO:**

1 hora

#### **3. MATERIALES:**

Hojas de papel en blanco, para cada integrante

Lapiceros

Cuestionario

#### **4. PROCEDIMIENTO:**

La profesora inicia la sesión saludando a los estudiantes y les explica que todas las personas tenemos cualidades y defectos y que el día de hoy vamos a resaltar nuestras cualidades positivas con respecto a nuestra manera de ser.

Se les reparte una hoja en blanco y se les pide a los estudiantes que durante dos minutos escriban quince cualidades y lo hagan individualmente.

Luego la profesora pasa por cada una de las carpetas y le pide a cada estudiante que lo lea y los escucha atentamente mostrándoles su atención.

Después la profesora concluirá diciendo que no olvidemos siempre de poner en práctica lo bueno que tenemos cada uno de nosotros y que esta sesión ha ayudado a darnos cuenta del nivel de conocimiento personal y de mirarnos y reconocernos que somos valiosos.

Finalmente la profesora les entrega a los estudiantes un cuestionario y les pide a los alumnos que lo respondan con sinceridad.

## CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

### “QUIEN SOY”

**INSTRUCCIONES:** El siguiente cuestionario tiene como objetivo ver si fue fácil determinar y encontrar en ti la cantidad de cualidades que se te solicitan. Para ello te pido que contestes con mucha sinceridad las siguientes interrogantes.

1. ¿Te cuesta hablar de ti? Si ( ) No ( )

2. ¿La mayoría de tus respuestas destacan lo positivo de ti? Si ( ) No ( )

3. ¿Qué visión tienes de ti mismo y de tu vida en general?

.....  
.....

4. ¿Tienes temor de entrar en contacto contigo mismo (a)?

.....  
.....

5. Alguna vez te has preguntado ¿Qué le da sentido a tu vida?

.....  
.....

6. ¿Qué consideras que es lo mejor de ti mismo? ¿Por qué?

.....  
.....

7. Has un acróstico con las letras de tu nombre destacando tus principales cualidades.

## SESIÓN # 2

### “ME ACEPTO Y QUIERO COMO SOY”

#### 1. OBJETIVOS:

Conocer la importancia del desarrollo de la autoestima.

Valorar nuestro cuerpo como parte de un desarrollo saludable

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Impreso “Mi Cuerpo es Valioso”

Impreso “Valorando Nuestro Cuerpo”

Lapiceros

Plumones

#### 4. PROCEDIMIENTO

La docente saluda a los estudiantes e inicia 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 se alejaba de sus amistades.

El docente realiza 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 estudiantes. Luego de esto se preguntará ¿cómo se sentirá una persona que no se acepta físicamente tal como es?

El docente 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 más allá de las opiniones de otras personas. Un autoconcepto 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 que les da una determinada sociedad.

La profesora dará ejemplos de personajes célebres, y explica que a pesar de tener ciertas características físicas limitantes a ellos no le impidieron lograr sus metas como el caso de Napoleón Bonaparte, Beethoven, y responde a las inquietudes de los estudiantes.

Seguidamente se reproducirá en la pizarra la cartilla “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.

Se preguntará cómo se han sentido durante el ejercicio y solicitará comentarios sobre lo realizado.

Se preguntará en que área han tenido mayor dificultad.

La profesora reforzará la importancia de aceptarnos tal como somos, reconocer que nuestro cuerpo es único, que pueden existir aspectos que nos desagraden pero que ello no significa que debemos sentirnos inferiores y avergonzados. Por lo tanto debemos de cuidar nuestro cuerpo aseándolo, nutriéndolo, adecuadamente, protegiéndolo de la ingesta de sustancias tóxicas y otros riesgos.

Finalmente se solicita que todos los adolescentes se pongan de pie para desarrollar la cartilla: “Valorando nuestro cuerpo”, con los ojos cerrados

Terminando la lectura se pide abrir los ojos y que intercambien abrazos.

## MI CUERPO ES VALIOSO

PARTES DE MI CUERPO  
MAS ME GUSTA

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PARTES DE MI CUERPO  
QUE NO ME AGRADA

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“MI CUERPO ES VALIOSO Y ME  
ACEPTO TAL COMO SOY”



## VALORANDO NUESTRO CUERPO

### INSTRUCCIONES:

El docente solicitará a los participantes que cierren los ojos, que escuchen atentamente y que repitan cada oración que se vaya leyendo.

“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 ASÍ Y ME ACEPTO TAL COMO SOY”**

## SESIÓN # 3

### “ELIGE CUIDADOSAMENTE TUS PALABRAS”

#### 1. OBJETIVOS:

Manejar adecuadamente las primeras habilidades sociales

Mostrar actitudes de respeto hacia sus compañeros

#### 2. TIEMPO:

2 horas

#### 3. MATERIALES

Video

Impreso

Lapiceros

Hojas bond

#### 4. PROCEDIMIENTO

Se da la bienvenida a los estudiantes al taller a desarrollarse

Se explica a los estudiantes sobre los objetivos y estrategias de trabajo en el taller aprendiendo a convivir

La facilitadora inicia la sesión relatando un caso:

“Silvia tiene 13 años, no tiene amigas, le cuesta mucho participar en clase porque es muy tímida, se corta al hablar, no sabe pedir por favor, ni disculpas, tampoco resolver situaciones o problemas con sus compañeras, muchas veces se siente inferior a los demás y sola se excluye del grupo”

A continuación la profesora plantea las siguientes preguntas: ¿Cómo creen que se siente Silvia? ¿Silvia practica las habilidades sociales? ¿Conocen cuáles son esas habilidades? ¿Es posible aprender las habilidades sociales?

Los estudiantes observan la primera parte de la película “Cadena de Favores”

Utilizando la dinámica del rompecabezas se forman los grupos, para reflexionar sobre la película observada y luego compartir la lectura “habilidades sociales” (ver anexo)

Cada uno de los miembros del grupo expone su punto de vista y se concluye

La profesora refuerza el tema con la ayuda del material informativo, enfatizando la importancia de desarrollar y practicar habilidades sociales para afrontar las exigencias y demandas de la vida, a través de adecuadas relaciones interpersonales.

Los estudiantes dramatizan un sociodrama utilizando las habilidades sociales.

## FICHA DE EVALUACIÓN DE SOCIODRAMA

### PRIMER AÑO “A”

<b>APELLIDOS Y NOMBRES</b>	<b>INDICADORES</b>					
	Participa en la elaboración del sociodrama con sus compañeros	Usa una entonación adecuada y habla de manera fluida durante la representación de su personaje	Muestra dominio de los movimientos de su cuerpo y se desenvuelve adecuadamente en el espacio	Representa con coherencia el rol que se asignó dentro del sociodrama	El mensaje transmitido guarda relación con el tema	<b>N O T A</b>
1. AGUILAR MINCHOLA, Carlos						
2. ARTEAGABERNARDO, Anderson						
3. BLAS RODRIGUEZ, Eduardo						
4. CHAVEZ QUISPE, Marisol						
5. ESQUIVEL PAREDES, Jhan						
6. FERNANDEZ CHAVEZ, Lourdes						
7. GARCIA TAPULLIMA, Thalía						
8. GONZALES GARCÍA, Ruth						
9. GUTIERREZ PICHON Eduardo						
10. HUAMAN CHAVEZ, Lizbeth						
11. HURTADO CARRION, Roger						
12. LAZARO REYES, Milker						
13. LLANOS RODRIGUEZ, Brayán						
14. MAMANI ATASINCHI, Henry						
15. MARTINES MONTOYA, Andrea						
16. MUÑOZ RUBIO, Erika						
17. PEÑA MORALES, Shirley						
18. RODRIGUEZ LUJÁN, Xiomara						
19. ROJAS BACILIO, José						
20. RUIZ ULLOA, Luz María						
21. SALINAS AGUILAR, Carmen						

## **HABILIDADES SOCIALES**

Existen diversas maneras de relacionarnos con los demás: dar un beso, pedir un favor, ser amable, saludar, mirar a los ojos, hacer amigos, mantener una conversación, ser cortés y amable, respetar las cosas de los demás, ceder el asiento, mostrar una sonrisa, etc. todos estos hábitos sociales deben practicarse en todas partes, los padres y maestros deben enseñar que comportamientos se deben utilizar en lugares públicos con todas las personas y por supuesto en el hogar.

### **❖ EL SALUDO**

Para saludar a otras personas lo que hay que hacer es: acercarse a la otra persona, mirar a la cara y a los ojos y sonreír.

Decir frases y formas verbales de saludo: ¡Hola! ¡Buenos días! ¿Cómo está?

Utilizar gestos y expresión facial de saludo: dar la mano, dar una palmada, beso, abrazo, etc.

Mostrar mediante expresión verbal y gestual, la emoción y sentimiento que te produce al encontrar a esa persona ¡Cuánto me alegro de verte!

Responder correctamente a lo que la persona nos vaya diciendo.

### **❖ LAS PRESENTACIONES**

Estas conductas son importantes porque propician la iniciación de nuevas relaciones

Mirar a la persona y saludarla. ¡Hola! ¡Buenos días!

Presentarse: Me llamo Óscar

### **❖ LOS FAVORES**

En una doble vertiente de pedir y hacer un favor. Pedir un favor significa solicitar a una persona que haga algo por ti o para ti, hacer un favor implica hacer a otra persona algo que nos ha pedido.

Parece que los niños que piden y sobre todo hacen favores de modo correcto, son queridos y aceptados por sus iguales.

Pasos:

Determinar que se necesita para pedir un favor y a que persona se la vamos a pedir.

Formular nuestra petición de forma correcta, con expresión verbal adecuada y expresión no verbal y corporal acorde, agradeciendo de entrada la acogida y la actitud de la otra persona “Beto por favor dame.....”

Agradecer cordialmente el favor que nos han hecho, resaltando algo positivo de la otra persona. “Gracias, eres amable”

#### ❖ **CORTESÍA Y AMABILIDAD**

Se incluye un conjunto de conductas muy diversas que las personas utilizamos, o debemos utilizar, cuando nos relacionamos con otras personas con el fin de que la relación sea cordial, agradable y amable. Entre ellas está el decir gracias, decir lo siento, pedir perdón, pedir disculpas, excusarse, pedir por favor y pedir permiso.

Para comportarse con cortesía y amabilidad hay que:

Mirar a la otra persona

Decir una frase y expresión verbal adecuada a cada caso: gracias, por favor disculpa, lo siento, perdón

Acompañar la expresión verbal con gestos y expresión no verbal apropiada: sonrisa, tono de voz, postura, distancia con la otra persona.



## **SESION # 4**

### **“APRENDIENDO A ESCUCHAR”**

#### **1. OBJETIVOS**

Crear en los participantes habilidades elementales que les permitan aprender a escuchar a los demás.

Resaltar la importancia de saber escuchar para una buena comunicación.

#### **2. TIEMPO**

1 hora

#### **3. MATERIALES**

Tizas

Pizarra

Impresos

#### **4. PROCEDIMIENTO**

Saludar a los participantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellos.

Se solicitará en el grupo la colaboración de 4 voluntarios(as).

Se dará la indicación que cada voluntario (a) va a recibir un mensaje y que solo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje.

Pedir que tres de los voluntarios (as) salgan fuera del ambiente quedando solo uno en el aula.

La profesora lee la historia (ver anexo) al voluntario(a) que se quedó en el ambiente y al término de ella le pide que este 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.

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).

Formar grupos de 4 a 5 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

Solicitar que un participante de cada grupo presente los comentarios del grupo

La profesora, dirigiéndose al salón indagará sobre los sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes?

Al término de los comentarios, la profesora informa que siendo la comunicación oral una de las formas más frecuentes de comunicación, existen algunas habilidades que fortalecen y nos permiten escuchar y entender el mensaje con mayor precisión

Finalmente la profesora le entrega un impreso “para entender mejor el mensaje es importante saber escuchar” para que lo analicen

Se concluye enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de esas habilidades en nuestra vida diaria.

## ANEXO

El sábado 27 de julio, Manuel nos invitó a celebrar su cumpleaños en la discoteca “los magnéticos”. A esa fiesta asistieron compañeros del 3 “A “y los chicos del 1”A” 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 la música y empezaron a tocar solo cumbias y salsa lo que produjo molestias y aburrimiento en todos y Manuel decidió retirarse de la fiesta.



© Can Stock Photo - csp3463443

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

**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 comprendido.

**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 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.

## SESION # 5

### “LA MEJOR MANERA DE COMUNICARSE”

#### 1. OBJETIVOS:

Identificar los diversos estilos de comunicación.

Reconocer la importancia de la práctica del estilo de comunicación asertiva

#### 2. TIEMPO:

2 horas

#### 3. MATERIALES:

Impresos

Lapiceros

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora inicia la sesión saludando a los estudiantes y presentando la siguiente situación” la vecina Mary tiene un perro en una caseta junto a tu jardín. A ella le gusta dejar correr al perro durante una hora todos los días. Últimamente ha llegado hasta tu jardín y ha destrozado varias plantas. Llamas a la vecina para expresar tu incomodidad”

En base a la lectura se plantea las siguientes preguntas: ¿Si fuera tu caso cual sería tu respuesta? ¿Ocurren situaciones similares en la casa o en el colegio? Solicitar ejemplos.

La profesora explica acerca de los estilos de comunicación: asertivo, agresivo y pasivo y les pide que le den una respuesta a la situación anterior

Se les entrega los impresos sobre los estilos de comunicación para que lo analicen y respondan de manera individual el “Test de discriminación de respuestas” donde se presentan situaciones acerca de los tres estilos de comunicación.

La profesora trabaja con ellos las respuestas correctas y refuerza la utilización de la comunicación asertiva en la convivencia con la familia, con los compañeros de estudio, con los profesores y con otras personas en diferentes contextos.

### CUADRO DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

#### 1.SER PASIVO:

Significa que no respetas tu propio derecho a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar conflictos porque crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos, por ejemplo, si tu compañero te coge un cuaderno para copiarse la tarea, a ti te da cólera pero te quedas callado y no le dices nada.

#### 2.SER AGRESIVO:

Significa decir lo que piensas crees y opinas sin considerar el derecho de los demás a ser tratados con respeto, por ejemplo: si tu hermano se puso tu pantalón nuevo, le insultas y le pegas por esa acción.

#### 3.SER ASERTIVO:

Significa decir lo que tú piensas, sientes y quieres u opinas sin perjudicar el **DERECHO DE LOS DEMÁS**. Es hacer respetar nuestros derechos con firmeza considerando el contexto social., por ejemplo: si tu amiga se cogió tu cuaderno sin tu permiso le dices me fastidia que cojas mis cosas sin permiso, espero que no lo vuelvas a hacer.

**TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS**

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

**1. Situación 1**

Un joven a su enamorada: “Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio”

Respuesta: “A mí que me importa lo que tú quieras, no me molestes”

PAS

AGR

ASE

**2. Situación 2**

Profesor a un estudiante: “Tus tareas son una cochizada. Hazlo 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**

Sofía le dice a su amigo: ¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila después de la clase?

Amigo: “Lo siento hoy no puedo”

PAS

AGR

ASE

**4. Situación 4**

Juan a Daniel: “Aléjate de Marta o le diré que tú eres un fumón”

Daniel: “Inténtalo y te enseñare quien puede y quien no puede ver a Marta”

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: Entonces prefiero no estar en tu grupo.

PAS

AGR

ASE

## 8. Situación 8

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

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

PAS

AGR

ASE

## 9. Situación 9

Camila a Tania: ¿por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?

Tania: “Mi ropa es asunto mío”

PAS

AGR

ASE

## 10. Situación 10

Miguel a un amigo: “Gracias por guardar mi libro que me olvidé 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. Rodea con un círculo la respuesta apropiada.

#### 1. Situación 1

Un joven a su enamorada: “Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio”

Respuesta: “A mí que me importa lo que tú quieras, no me molestes”

PAS

AGR

ASE

#### 2. Situación 2

Profesor a un estudiante: “Tus tareas son una cochina. Hazlo 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

Sofía le dice a su amigo: ¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila después de la clase?

Amigo: “Lo siento hoy no puedo”

PAS

AGR

ASE

#### 4. Situación 4

Juan a Daniel: “Aléjate de Marta o le diré que tú eres un fumón”

Daniel: “Inténtalo y te enseñare quien puede y quien no puede ver a Marta”

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: entonces prefiero no estar en tu grupo

PAS

AGR

ASE

## 8. Situación 8

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

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

PAS

AGR

ASE

## 9. Situación 9

Camila a Tania: ¿por qué te has puesto esa ropa tan ridícula?

Tania: “Mi ropa es asunto mío”

PAS

AGR

ASE

## 10. Situación 10

Miguel a un amigo: “Gracias por guardar mi libro que me olvidé ayer”

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

PAS

AGR

ASE

## SESIÓN # 6

### “CONOCER MEJOR A LOS COMPAÑEROS”

#### 1. OBJETIVOS:

Identificar en sus compañeros y compañeras los aspectos positivos que cada cual tiene.

Demostrar que se puede dar y recibir felicitaciones.

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. PROCEDIMIENTO:

Para iniciar la actividad se explica a los adolescentes lo importante que es sentirnos queridos y aceptados por los demás, para sentirnos así es necesario que nos digan las cosas buenas que tenemos y que nos hacen, a cada uno, una persona especial y diferente.

Se forman dos grupos con igual número de participantes.

Un grupo forma un círculo, tomados de los brazos y mirando hacia fuera del círculo.

El otro grupo hace lo mismo alrededor del primero, mirando hacia dentro. Los del círculo exterior se colocan delante de un compañero de la rueda interior (cara a cara)

Se les explica a los adolescentes: vamos a realizar un juego que consiste en darse cuenta de lo que cada uno de nosotros tiene de bueno de positivo. Para lograrlo cada niño o niña del círculo exterior mirara a los ojos al compañero o compañera que tiene delante, se concentra en él o ella y pensará como es, en los momentos compartidos, en las cosas que sabe hacer, y elige algo que le gusta de él o ella, por ejemplo: que juega bien al fútbol, o que dibuja bonito

Se lo dice de una manera amistosa: “Me gusta tu forma de jugar fútbol”, o “Me gusta como dibujas”. El compañero o la compañera agradecerá el elogio diciendo por ejemplo: “Gracias me gusta mucho lo que me has dicho”

Una vez que las parejas han terminado de dar y agradecer los elogios se indica que sonara una música (o el ruido de un instrumento) y que mientras suene, cada círculo se moverá hacia su izquierda; cuando pare

la música deberán repetir el ejercicio anterior con su nueva pareja pero cambiando de rol, cada uno de los que está en el círculo interior hará elogio y el otro agradecerá, de tal manera que, al final, todos hayan experimentado el dar y recibir elogios.

Repetir el ejercicio mientras se observa motivación en los estudiantes.

## SESIÓN # 7

### “AMEMOS LA NATURALEZA”

#### 1. OBJETIVOS:

Apreciar y valorar la importancia del cuidado de las plantas y los animales.

Promover la expresión de sentimientos positivos hacia la naturaleza.

#### 2. TIEMPO:

2 horas

#### 3. MATERIALES:

Movilidad escolar para transportar a los alumnos

Cuadernos, lapiceros, papelote, plumones.

#### 4. PROCEDIMIENTO:

Se les propone a los estudiantes la visita al “Jardín botánico de Trujillo” para lo cual se coordinaran los permisos respectivos tanto de la Institución Educativa como de los padres de familia que se realizará con una semana de anticipación.

Llegado el día de la realización de la visita los estudiantes llegaran de manera ordenada al jardín botánico de Trujillo y con la ayuda de la docente y un guía proporcionado por el SEGAT los alumnos podrán conocer las diversas especies de plantas y animales que se encuentran allí, además de los beneficios que nos proporcionan, preservación y cuidado.

Los estudiantes harán las anotaciones correspondientes sobre lo que han considerado de mayor importancia en cuanto al recorrido del jardín botánico

Los estudiantes presentaran un informe individual acerca de lo han aprendido, la importancia del cuidado y preservación de la naturaleza.

En el aula, en un papelote y con la técnica de “lluvia de ideas” se elaborará un decálogo sobre como preservar la naturaleza.

Finalmente se contestará el cuestionario acerca del tema.

# CUESTIONARIO

1. ¿Te pareció interesante la visita al jardín botánico? ¿Por qué?

---

---

2. ¿Qué es lo que más te ha gustado de las especies de plantas y animales que has observado?

---

---

3. ¿Qué nos brindan los árboles y plantas?

---

---

4. ¿A quiénes beneficia los árboles y las plantas?

---

---

5. ¿Qué debemos hacer para preservar la naturaleza?

---

---

## SESIÓN # 8

### “DOMINANDO MI CÓLERA”

#### 1. OBJETIVOS:

Reconocer las consecuencias de expresar cólera sin pensar en los demás.

Manejar adecuadamente una de las emociones como lo es la cólera.

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Papel bon

Cuaderno

Lapiceros

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora empezará la sesión saludando a los alumnos y empezará a repartirles una hoja bon a todos los estudiantes y les pedirá que presionen la hoja y descarguen en ella todo su estrés, toda su cólera.

Una vez que han terminado deben de desdoblarlo y se darán cuenta que el papel se encuentra totalmente maltratado y no volverá a ser igual; es allí donde la profesora les explica que muchas veces expresamos nuestra cólera sin pensar que nuestras palabras pueden herir a los demás.

La profesora explica que problemas puede provocar el enojo en el adolescente, además de romper relaciones interpersonales con la respuesta inadecuada en los gestos, mirada y palabras cuando estamos enojados.

Se les pide a los estudiantes que hagan anotaciones sobre las emociones desagradables que hayan pasado durante la semana y que lo originó y lo colocarán en una caja llamado buzón emocional y se les solicitará que lo hagan en forma anónima. La profesora sacará las anotaciones reflexionando sobre lo que sintieron, comprendiendo la causa y evitar tener otra vez situaciones desagradables, por ello es importante para su desarrollo emocional comprender lo que sentimos y como debemos manejar esta emoción.

## Sesión# 9

### “DAR Y RECIBIR AFECTO”

#### 1. OBJETIVOS

Reconocer las características positivas que poseen las personas.

Demostrar actitudes afectivas hacia sus compañeros de clase.

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Sillas

Tizas

Cuaderno

Lapiceros

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora les pide a los alumnos que mencionen características positivas que debe tener una persona. Mientras la docente las anota en la pizarra por lo menos 20 (cariñoso, responsable, solidario, sincero, alegre, sensible, leal, equilibrado, respetuoso, generoso, etc.)

Se divide a los alumnos en dos grupos; un grupo se sienta en el medio del aula formando un círculo, mientras que el resto de los alumnos se colocaran delante de cada uno de los que forman el círculo.

La profesora pide silencio absoluto para realizar la actividad. Luego los alumnos que están sentados mantendrán los ojos cerrados y no los abrirán hasta que se les dé la orden. Los alumnos que estén parados empezaran a caminar lentamente en el sentido horario alrededor de los alumnos que estén sentados.

Se lee la lista de características personales elaboradas por ellos. Cuando los alumnos estén de pie escucharán la primera característica mencionada toca el hombro de uno de sus compañeros que está sentado y que tiene dicha característica. Este gesto de “tocarle el hombro”

expresa el hecho de reconocer que este compañero tiene dicha característica luego se cambiará de roles.

Luego se comparte en grupo la experiencia ¿Cómo se vive la experiencia de recibir aprecio y dar aprecio? ¿Cómo se vivió la experiencia del mensaje a través de un gesto?

La profesora reflexionada con los alumnos que la estrategia nos permite darnos cuenta que todos somos sujetos capaces de reconocer y ser reconocidos en nuestras primeras experiencias de vida vamos formando sentimientos de aprecio, de respeto al propio valor y a las propias capacidades, además te hace sentir que eres importante para alguien, eres aceptado, querido y forma parte del grupo.

Se pide a los estudiantes que después del diálogo escriban características positivas que aprendieron en su cuaderno

**Evaluación:** Se reconoce las situaciones donde los alumnos demostraron afecto (Escala de actitudes).

## ESCALA DE ACTITUDES

### PRIMER AÑO "A"

APELLIDOS Y NOMBRES	INDICADORES																N O T A				
	Se muestra sensible a los sentimientos de sus compañeros				Respeto las ideas de sus compañeros				Escucha atentamente las indicaciones				Muestra interés por aprender					participa en forma permanente			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4
1. AGUILAR MINCHOLA, Carlos																					
2. ARTEAGA BERNARDO, Anderson																					
3. BLAS RODRIGUEZ, Eduardo																					
4. CHAVEZ QUISPE, Marisol																					
5. ESQUIVEL PAREDES, Jhan																					
6. FERNANDEZ CHAVEZ, Lourdes																					
7. GARCIA TAPULLIMA, Thalfa																					
8. GONZALES GARCÍA, Ruth																					
9. GUTIERREZ PICHON Eduardo																					
10. HUAMAN CHAVEZ, Lizbeth																					
11. HURTADO CARRION, Roger																					
12. LAZARO REYES, Milker																					
13. LLANOS RODRIGUEZ, Brayan																					
14. MAMANI ATASINCHI, Henry																					
15. MARTINES MONTOYA, Andrea																					
16. MUÑOZ RUBIO, Erika																					
17. PEÑA MORALES, Shirley																					
18. RODRIGUEZ LUJÁN, Xiomara																					
19. ROJAS BACILIO, José																					
20. RUIZ ULLOA, Luz María																					
21. SALINAS AGUILAR, Carmen																					

## SESIÓN # 10

### “FOMENTANDO EMOCIONES POSITIVAS”

#### 1. OBJETIVOS:

Reconocer formas de expresar las emociones positivas

Incentivar la práctica de las emociones positivas

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Cartilla

Vaso grande

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora inicia la sesión saludando a los alumnos y relata “la historia de Genaro”

Luego la profesora les hace las siguientes preguntas: ¿Por qué creen que Genaro no expresa lo que siente? ¿Por qué creen que Genaro se enfermó?

A través de la técnica lluvia de ideas los estudiantes participan individualmente, para escuchar sus opiniones.

Luego la profesora les pide a los estudiantes que cada uno escriba en un papel sentimientos desagradables (cólera, tristeza, miedo, resentimiento, etc.)

Luego la profesora les muestra un vaso y les pide a los alumnos que arruguen el papel y lo coloquen en el vaso, mientras los demás alumnos observan y se dan cuenta que ya no alcanzan todos los papeles y que se caen.

La profesora les explica lo que sucede cuando nos llenamos de sentimientos desagradables y no sabemos expresar correctamente nuestras emociones y sentimientos provocando que el cuerpo ya no soporte más y se enferme, porque al llenarse de mucha cólera nos hacemos daño a nosotros mismos.

Se les pide a los estudiantes que se den un abrazo con su compañero más cercano y les explica que esa es una forma adecuada de expresar una de sus emociones como es el afecto, la alegría y que no hay que sentir vergüenza de hacerlo porque son emociones naturales e innatas, pero que a veces no lo creemos así.

Finalmente la profesora les entrega un impreso titulado “Decálogo para fomentar emociones positivas” de Carmen Maganto Mateo para reflexionarlo.

## LECTURA

### **“LA HISTORIA DE GENARO”**

En un pueblo costeño vivía un niño llamado Genaro, era un niño muy inteligente y bondadoso, nunca quería que sus amigos se sintieran mal por eso cuando alguno de ellos hacía una broma pesada o le insultaba no era capaz de decir que no lo hiciera, aunque el dentro de sí se sentía mal y quería responder al insulto.

En una ocasión murió su abuelita, durante el velorio él no fue capaz de llorar, toda la pena que sentía se lo guardaba para él. Sus padres pensaban que no sentía pena por su abuelita.

Cuando asistía a una fiesta de cumpleaños, no manifestaba la alegría o satisfacción que sentía. Un día Genaro enfermó, sus padres lo llevaron al doctor, el médico no encontró enfermedad alguna, sus padres preocupados por lo que padecía Genaro, visitaron a varios médicos y ninguno encontró nada.

Hasta que un buen día decidieron visitar a un psicólogo y a un psiquiatra y ambos profesionales le han ayudado a superar su enfermedad y se siente mucho mejor.

## DECÁLOGO PARA FOMENTAR EMOCIONES POSITIVAS

- 1.** No te sigas comparando con los demás o comparando a los demás contigo mismo. Tú eres una persona única y debes respetar tu singularidad. Siempre habrá quien tenga distintas cualidades.
- 2.** No te envíes mensajes negativos. Deja de criticarte ante cualquier fallo. Los pensamientos negativos conducen a sentimientos negativos y minan la autoestima.
- 3.** No seas muy severo con los demás y contigo mismo. Recuerda que nadie es perfecto, no le exijas a otro. Conviene enviarse mensajes alentadores como “lo intentare de nuevo”, “la próxima vez pondré más cuidado”, etc.
- 4.** Rodéate de personas que te quieren y déjate querer. Mira a tu alrededor, busca y acércate a las personas que de verdad te aprecian. No tengas miedo a recibir afecto y tampoco tengas miedo a expresarlo.
- 5.** Repasa tus cualidades, escúchalas y acéptatelas cuando te las dicen. Tómate tiempo de vez en cuando para repetírtelas y tomar conciencia de ellas. Esto no enorgullece, sino que responsabiliza para actuar de acuerdo a ellas.
- 6.** Recuerda la influencia que las emociones tienen en la salud. Por ello cuando estés inquieto o perturbado párate a pensar que te pasa, esto te permitirá tomar conciencia sobre cuál es la parte de responsabilidad que tienes en lo que te ocurre.
- 7.** Regálate aquellas cosas que hacen que te sientas mejor, como un masaje, tu platillo favorito, un pequeño paseo, un libro, ir al cine, charlar con un amigo, escuchar tu música preferida, etc.
- 8.** Coloca el pasado en su lugar. Si algo te tortura, preocupa o culpabiliza, resuélvelo liberándote de ello, escríbelo, tal vez llora, y háblalo con una persona que te conozca y te quiera ayudar.
- 9.** Proponte metas que puedas cumplir y empieza con “quiero”, “he decidido”, “asumo”, “prefiero”, seguramente producirán efectos emocionales más saludables.
- 10.** Acéptate tal y como eres en realidad, y acepta a los demás como son. El conocimiento personal es progresivo y en cada etapa de nuestra vida descubrimos que tenemos muchas cosas buenas.

**CARMEN MAGANTO MATEO**

## SESIÓN # 11

### “UN MENSAJE PARA COMPRENDER”

#### 1. OBJETIVOS:

Poner en práctica el comportamiento empático.

Proponer alternativas de solución a las situaciones presentadas.

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Video

Lapiceros,

Hojas bond

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora inicia la sesión saludando a los estudiantes y les invita a observar el video “fuego con fuego”, donde observan una serie de casos de adolescentes que deben decidir frente a una situación emocional que les afecta.

Los estudiantes participan dando posibles soluciones a los problemas observados antes de observar la decisión final del protagonista del video.

En la clase los estudiantes anotan situaciones problemáticas que en la actualidad estén presentando en forma anónima, dejándolo luego en el buzón emocional

La profesora manifiesta que ellos harán hoy de “Doctores del Corazón” es decir se colocaran en la situación del compañero con un problema emocional y le propondrán una alternativa de solución.

Se lee los casos anotados y los estudiantes participan dando soluciones viables. Se escogerá un caso para que toda el aula participe en la solución del mismo.

La profesora explica que siempre es necesario el apoyo moral y afectivo entre compañeros frente a problemas que muchas veces desconocemos de ellos mismos

## GUIA DE OBSERVACIÓN

### “Un mensaje para comprender”

N° de orden	Alumno(a)	INDICADORES															T O T A L		
		Observan y disfrutan con atención el video y comenta libremente			Establece relaciones entre lo observado e historias consigo mismo			Identifica actitudes y comportamiento positivo al participar en el taller de aprendizaje			Se muestra sensible a los sentimientos de los otros			Manifiesta interés por superar sus emociones					
		B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M			
1	AGUILAR MINCHOLA, Carlos																		
2	ARTEAGA BERNARDO, Anderson																		
3	BLAS RODRIGUEZ, Eduardo																		
4	CHAVEZ QUISPE, Marisol																		
5	ESQUIVEL PAREDES, Jhan																		
6	FERNANDEZ CHAVEZ, Lourdes																		
7	GARCIA TAPULLIMA, Thalía																		
8	GONZALES GARCÍA, Ruth																		
9	GUTIERREZ PICHON Eduardo																		
10	HUAMAN CHAVEZ, Lizbeth																		
11	HURTADO CARRION, Roger																		
12	LAZARO REYES, Milker																		
13	LLANOS RODRIGUEZ, Brayan																		
14	MAMANI AT AUSINCHI, Henry																		
15	MARTINES MONTOYA, Andrea																		
16	MUÑOZ RUBIO, Erika																		
17	PEÑA MORALES, Shirley																		
18	RODRIGUEZ LUJÁN, Xiomara																		
19	ROJAS BACILIO, José																		
20	RUIZ ULLOA, Luz María																		
21	SALINAS AGUILAR, Carmen																		

## SESIÓN #12

### “UNA SALIDA PARA NO ENFADARME”

#### 1. OBJETIVOS:

Identificar formas de remplazar la cólera por palabras y acciones asertivas.

Reconocer que la cólera es una emoción natural sabiéndola expresar

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Lapiceros

Recortes periodísticos

Papel bond de color

Plumones

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora saluda afectuosamente a los estudiantes y pega en la pizarra un papelote con la siguiente frase del filósofo e historiador chino Confucio: “Quien domina su ira, domina a su peor enemigo”, les pide que lo lean y luego les hace las siguientes preguntas: Según Confucio ¿Quién es nuestro peor enemigo? ¿Creen que la cólera o ira nos hace daño a nosotros mismos? ¿Por qué?

La profesora les explica que la cólera o ira es un estado emocional que en algunas ocasiones debemos expresarla, pero no necesariamente a través de la violencia física, ni verbal, porque a través de estas conductas no solo hacemos daño a las personas, sino a nosotros mismos.

Luego la profesora organiza a los alumnos en grupos de cuatro y les entrega a cada grupo un recorte periodístico en donde se evidencia violencia y agresividad para que ellos puedan dar sus propios puntos de vista y posibles recomendaciones para que no se lleguen a esos extremos.

Luego los estudiantes plasman sus conclusiones en un papelote y a través de la técnica de la exposición lo explican.

La profesora escucha a todos los grupos y concluye diciendo que no se trata de tragarse la cólera o ira sino que se propone una forma de convivir en donde se pueda defender nuestros derechos, respetando los derechos de los demás.

La profesora le entrega a cada uno de los estudiantes un papel bond de colores con expresiones asertivas que se deberían de utilizar remplazando a expresiones inadecuadas.

Finalmente cada estudiante sale a la pizarra y lee la expresión asertiva que le ha tocado y comenta a quien se lo diría.

## **EXPRESIONES ASERTIVAS**

1. Te quiero mucho.
2. Gracias por tu amistad.
3. Eres muy importante.
4. Tienes mucho talento.
5. Perdona por insultarte.
6. Disculpa lo hice sin querer.
7. Podrías prestarme tus cosas.
8. Gracias por escucharme.
9. Por favor, no me insultes.
10. Cuando hables que sea para decir cosas positivas.
11. ¡Dios te bendiga!
12. Te estimo mucho.
13. Eres una persona valiosa.
14. Tienes grandes cualidades.
15. Me gusta verte sonreír.
16. ¡Gracias por ser como eres!
17. No quiero perder tu amistad.
18. Ayúdame, por favor.
19. Gracias por el cariño que me brindas.
20. Eres único (a)

## SESION # 13

### “APROVECHANDO EL TIEMPO”

#### 1. OBJETIVOS:

Describir las actividades que se realizan diariamente.

Reconocer a que actividad se le da más prioridad.

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Impreso, lapiceros, plumones

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora empieza la sesión saludando a los estudiantes y les una hoja bond con un cuadro impreso para que de manera individual cada alumno llene su horario personal (ver anexo)

Luego de haber llenado su horario personal la profesora les hace las siguientes preguntas: ¿Qué los motiva a venir al colegio? ¿A qué actividad le dedican más tiempo?

Los estudiantes empiezan a analizar su horario personal y la profesora les pide que con plumones de diferentes colores pinten las actividades a las cuales le dedican más tiempo.

Los estudiantes siguen las indicaciones y la profesora les dice lo siguiente:

Como estudiantes ustedes tienen una meta ¿Qué tanto les está ayudando o les perjudica la actividad a la que ustedes le dedican más tiempo a realizar sus metas y objetivos?

La profesora empieza a revisar con cada estudiante como llenaron su horario personal y les da algunas pautas para una mejor distribución del tiempo.

Se concluye haciendo una reflexión sobre la importancia del tiempo.

## SESIÓN # 14

### “MIS PLANES PARA EL FUTURO”

#### 1. OBJETIVOS:

Proponer metas y objetivos realistas acerca de lo que se quiere lograr en el futuro.

Comprender que el futuro depende del esfuerzo de cada persona.

#### 2. TIEMPO:

1 hora

#### 3. MATERIALES:

Impreso ¿Cómo quisiera ser?

Lapiceros

Cuaderno

#### 4. PROCEDIMIENTO:

La profesora inicia la sesión saludando a los estudiantes y comenta como parte introductoria, la importancia de planificar en el presente lo que se desea lograr en el futuro para lograr un bienestar en todos los aspectos.

Se les indica a los estudiantes que piensen como quisieran ser en el futuro (como se ven) y se les entrega a cada uno para que llenen el formato ¿Cómo quisiera ser? (anexo.) y se les da unos minutos para contestar.

La profesora solicita a los estudiantes a leer sus respuestas y refuerza con comentarios positivos a cada uno de los estudiantes. Solicita aplausos para cada uno de los estudiantes al momento de su participación.

La profesora realiza las siguientes preguntas: ¿Creen que es importante planificar nuestro futuro? ¿Quién es responsable de las decisiones que se toman para el futuro?

Luego la profesora explica lo importante de planificar nuestro futuro y que cada uno de nosotros somos responsables de las decisiones que tomamos y que son influenciados por nuestros familiares, compañeros y la sociedad.

Se concluye con las siguientes afirmaciones: las decisiones acertadas de hoy, permitirán en la persona la adopción de actitudes y valores, favoreciendo su desarrollo personal y el esfuerzo de hoy permitirá tener un futuro personal exitoso.

Los estudiantes hacen anotaciones en su cuaderno y se les deja una actividad para que cada uno de ellos durante la semana se plantee una meta futura en cuanto a su nivel académico o afectivo o familiar y que describa que acciones van a tomar para lograrla.

## “CÓMO QUISIERA SER”

1. ¿Cómo quisieras que sea tu vida dentro de 10 años?

A. Nivel Laboral

---

---

---

B. Nivel académico

---

---

---

C. Nivel Familiar

---

---

---

D. Otros

---

---

---

2. ¿Qué estás haciendo en este momento para lograr tu meta más importante?

---

---

---









### ANEXO 3

#### Prueba de normalidad de los datos en estudio: grupo experimental

Tabla 0 .- Prueba de normalidad datos originales: pre-test

Grupo Experimental Pre-Test		Test Shapiro Wilks P-valor	Distribución Normal
Variables	Habilidad social general	0.206	Si
	Primeras habilidades	0.083	Si
	Habilidad sociales avanzadas	0.296	Si
	Habilidad social relacionada con sentimientos	0.885	Si
	Habilidad social relacionada a la agresión	0.341	Si
	Habilidad social frente al estrés	0.166	Si
	Habilidad social en planificación	0.121	Si

Fuente: datos originales grupo experimental pre-test.

Tabla 0 .- Prueba de normalidad datos originales: post-test

Grupo Experimental Post-Test		Test Shapiro Wilks P-valor	Distribución Normal
Variables	Habilidad social general	0.817	Si
	Habilidad social en primeras habilidades	0.633	Si
	Habilidad sociales avanzadas	0.548	Si
	Habilidad social relacionada con sentimientos	0.067	Si
	Habilidad social relacionada a la agresión	0.442	Si
	Habilidad social frente al estrés	0.912	Si
	Habilidad social en planificación	0.229	Si

Fuente: datos originales grupo experimental post-test.

- **Test de Shapiro–Wilks**

Se usa para contrastar la normalidad de un conjunto de datos. Se plantea como hipótesis nula que una muestra  $x_1, \dots, x_n$  proviene de una población normalmente distribuida. Fue publicado en 1965 por Samuel Shapiro y Martin Wilks. Se considera uno de los test más potentes para el contraste de normalidad, sobre todo para muestras pequeñas ( $n < 30$ ).

El estadístico del test es:

$$W = \frac{\left(\sum_{i=1}^n a_i x_{(i)}\right)^2}{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{x})^2}$$

Donde:

- $x_{(i)}$  (con el subíndice  $i$  entre paréntesis) es el número que ocupa la  $i$ -ésima posición en la muestra;
- $\bar{x} = (x_1 + \dots + x_n) / n$  es la media muestral;
- las variables  $a_i$  se calculan<sup>2</sup>

$$(a_1, \dots, a_n) = \frac{m^\top V^{-1}}{(m^\top V^{-1} V^{-1} m)^{1/2}}$$

Donde:

$$m = (m_1, \dots, m_n)^\top$$

siendo  $m_1, \dots, m_n$  son los valores medios del estadístico ordenado, de variables aleatorias independientes e idénticamente distribuidas, muestreadas de distribuciones normales.  $V$  es la matriz de covarianzas de ese estadístico de orden.

La hipótesis nula igual a la normalidad, se rechazará si  $W$  es demasiado pequeño (P valor menor de 0.05).

- **Confiabilidad del instrumento de medida**

El método de consistencia interna es el camino más habitual para estimar la fiabilidad de pruebas, escalas o test, cuando se utilizan conjunto de ítems que se esperan que midan el mismo atributo o campo de contenido.

En el presente trabajo se ha considerado para determinar la confiabilidad, el método del Coeficiente del Alfa de Cronbach, debido

a que se cuenta con escalas de tipo Likert (Variables de Intervalo) y este está disponible en diferentes programas estadísticos tales como el SPSS, STATISTICA, SAS, etc.

En el presente para determinar el Alfa de Cronbach se ha seleccionado el software de SPSS Versión 20.0, lo cual este utiliza la matriz de Varianza de los ítems.

A continuación se presenta el valor del Coeficiente de Alfa de Cronbach, obtenido a partir de la matriz de varianzas de los ítems obtenidos a partir de la muestra piloto que está conformado por 21 encuestas (estudiantes).

$$\alpha = \frac{W}{W-1} \left[ 1 - \frac{\sum_{i=1}^W S_{ii}}{\sum_{i=1}^W S_{ii} + 2 \sum_{i=1}^W \sum_{j=i-1}^{W-1} S_{ij}} \right] = 0.831$$

Donde:

- $W$  es el número de ítems de escala.
- $S_{ii}$  es la varianza del  $i$ -ésimo individuo.
- $S_{ij}$  es la covarianza entre los elementos  $i$  y  $j$ .

Lo cual es un valor superior a 0.75 y esto indica que el instrumento de medida que se está utilizando es **aceptable** en el campo de la investigación.

## ANEXO 4

### OPERACIONALIZACIÓN DE LOS DATOS CATEGORICAMENTE

El Análisis estadístico en función de los resultados de nuestro instrumento con 50 ítems, se estableció así:

HABILIDADES SOCIALES	ÍTEMS	Aciertos en el Proceso de Aprendizaje		
		No Logrado	En proceso	Logrado
<b>Primeras habilidades sociales</b>	<b>1 - 8</b>	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
<b>Habilidades sociales avanzadas</b>	<b>9 - 14</b>	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
<b>Habilidades relacionadas con los sentimientos</b>	<b>15 - 21</b>	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
<b>Habilidades alternativas a la agresión</b>	<b>22 - 30</b>	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
<b>Habilidades para hacer frente al estrés</b>	<b>31 - 42</b>	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más
<b>Habilidades de planificación</b>	<b>43 - 50</b>	hasta 54%	hasta 74%	Del 75% a más

Dado que la puntuación máxima a obtener en un ítem es 5 y el valor mínimo es 1. Es posible obtener los siguientes puntajes de medidas de uso competente o deficiente de las habilidades sociales al usar la escala. Donde el puntaje total que varía en función al número de ítems que responde el sujeto en cada valor de 1 a 5. Este puntaje como mínimo es 50 y como máximo 250 puntos, para cada habilidad según el número de preguntas, teniendo en cuenta la adaptación de Reyes Murillo, Edith T. Influencia del programa curricular y del trabajo docente escolar en historia del Perú del tercer grado de Educación secundaria. Lima 1988. Cuya definición operacional es:

00,00-10,49	Deficiente
10,50-12,99	Bajo
13,99-14,99	Medio
15,00-20,00	Alto

Adaptado a nuestro instrumento queda de la siguiente manera:

**Escala: Inicio (50 a 150), Proceso (151 a 180), Logrado (181 a 200), Logro Destacado (201 a 250).**