



“AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO”

PROGRAMA EN HABILIDADES SOCIALES PARA NIÑAS Y ADOLESCENTES



Lic. Ps. Paola Arminda Gonzalez Acuña

2023

I. INTRODUCCIÓN

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

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

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

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


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

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

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

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

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


Lia Paola A. González Acuña
PSICOLOGA
C.Ps.P. 28655

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

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

Es por ello que se considera útil la aplicación del Programa en Habilidades Sociales. Este programa contiene 5 temas seleccionados, presentados a manera de módulos y desarrollados en 16 sesiones con revisiones de las conductas cotidianas y considerando algunas tareas a desarrollar en sus horas libres.

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

MÓDULO I COMUNICACIÓN, que comprende cinco sesiones, en la que se abordan:

- a) Aprendiendo a escuchar,
- b) Utilizando mensajes claros y precisos.
- c) Estilos de comunicación,
- d) Aceptación positiva y
- e) Aserción negativa.

MÓDULO II AUTOESTIMA, que comprende tres sesiones:

- a) Aceptándome,
- b) Conociéndonos; y
- c) Orgulloso de mis logros,

MÓDULO III CONTROL DE LA IRA, a desarrollarse en tres sesiones,

- a) Identificando pensamientos que anteceden la ira,
- b) Autoinstrucciones; y
- c) Pensamientos saludables

MÓDULO IV LOS VALORES, que se desarrollan en tres sesiones,

- a) Escala de valores,
- b) La honestidad; y
- c) El respeto




 Lic. Fanta A. González Acuña
 PSICOLOGA
 C.Ps.P. 28655

MÓDULO V TOMA DE DECISIONES que comprende dos sesiones,

- a) La mejor decisión y
- b) Proyecto de vida.

Finalmente, queda manifestar que este Programa es el fruto del trabajo del Área de Psicología del CAR "Creciendo con Ilusión"; cuyo fin principal es el de mejorar el nivel de salud mental de la población.

II. OBJETIVOS

a. OBJETIVO GENERAL

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

b. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

III. METODOLOGÍA


Las sesiones descritas en el Programa, especifica su desarrollo y el uso de las técnicas a utilizarse.

Se sugiere no informar a las participantes el tema o nombre de la sesión a desarrollarse, ya que forma parte de la estrategia que ellos mismos identifiquen los ejemplos o situaciones presentadas.

IV. PERFIL SUGERIDO PARA LA FACILITADORA

Se considera incluir este aspecto a fin de que la facilitadora cuenten con las siguientes características que les permita tener mayor calidad en el desarrollo de las sesiones:

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


Lic. Paola A. González Acuña
PSICOLOGA
C.P.S.P. 28655

V. GRUPO

Este Programa ha sido diseñado para ser aplicado en el albergue, con un número aproximado de 20 participantes. Si se observaran dificultades en su aplicación por la interferencia de alguna participante, se hace necesaria la aplicación de una entrevista personal, a fin de obtener datos que permitan darle una mejor ayuda, a fin de preveer una atención inmediata.

VI. COMPONENTES DE CADA SESIÓN

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

Nombre de la sesión (que será descubierta por las participantes a lo largo de la sesión), objetivos para la facilitadora, tiempo de duración, materiales, procedimiento y tareas en sus horas libres.

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

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

Tener presente las sugerencias presentadas en la Metodología.

1. **La Bienvenida:** Actividad inicial dirigida a promover un clima de afecto, confianza y participación y fortalecer sus lazos de apoyo entre pares.

Normas para nuestro trabajo: Las normas de convivencia en las sesiones levantadas desde la propia voz de las participantes, está dirigida a que acuerden algunas reglas que ayudará a trabajar entre todas. De esta manera aprenden a ser responsables, a generar un clima de cooperación, tolerancia, solidaridad, eficiencia en el trabajo. Se plantea en la primera sesión y se refuerzan en cada una de ellas.

Presentación de una situación problemática y reconocimiento de saberes: Basándose en una situación hipotética relacionada al tema a desarrollar se trata de recoger lo que las participantes conocen o han experimentado. Lo que permite afirmar su cultura y desarrollar su autoestima; ya que lo que conoce la participante constituye un insumo importante y se toma en cuenta su experiencia como punto de partida para promover aprendizajes.

Expresión y reflexión: Es cuando se evocan las emociones y los pensamientos sobre la situación presentada para ser expresados por medio de diversas acciones: juego de roles, narraciones verbales y escritas.

Nuevos conocimientos y actitudes: Actividades diseñadas para que las participantes alcancen nuevos conocimientos y pueda dejar atrás estereotipos, prejuicios, mitos,



Handwritten signature and text in the bottom right corner, including "Sociedad Beneficencia Chiclayo" and "C.F. 28655".

miedos, entre otros. Ellas son guiadas por la facilitadora para profundizar los conocimientos y sentimientos por sí mismos, poniendo en juego habilidades para clasificar, analizar, descubrir, comparar, seleccionar, criticar y consultar.

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

VII. EVALUACIÓN

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

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

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




Inés González Acuña
PSICÓLOGA
C.P.S.P. 28655

CONTENIDO

MODULO I: COMUNICACIÓN

Sesión 1: APRENDIENDO A ESCUCHAR	05
Sesión 2: UTILIZANDO MENSAJES CLAROS Y PRECISOS	08
Sesión 3: ESTILOS DE COMUNICACIÓN	12
Sesión 4: EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN POSITIVA.....	17
Sesión 5: ASERCIÓN NEGATIVA	20

MODULO II: AUTOESTIMA

Sesión 1: ACEPTÁNDOME	24
Sesión 2: CONOCIÉNDONOS.....	28
Sesión 3: ORGULLOSO DE MIS LOGROS	31

MODULO III: CONTROL DE LA IRA

Sesión 1: IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS QUE ANTECEDEN LA IRA.....	36
Sesión 2: AUTOINSTRUCCIONES	39
Sesión 3: PENSAMIENTOS SALUDABLES	44

MÓDULO IV: VALORES

Sesión 1: ESCALA DE VALORES	52
Sesión 2: LA HONESTIDAD	55
Sesión 3: EL RESPETO	58

MÓDULO V: TOMA DE DECISIONES

Sesión 1: LA MEJOR DECISIÓN	64
Sesión 2: PROYECTO DE VIDA	67





MODULO I: COMUNICACIÓN



COMUNICACIÓN

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

La comunicación no consiste simplemente en decir o en oír algo. La palabra comunicación, en su sentido más profundo, significa "comunidad", compartir ideas y sentimientos en un clima de reciprocidad.

Este término viene del latín *communicare*, que significa "compartir". La comunicación es la acción de compartir, de dar una parte de lo que se tiene.

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

METODOLOGÍA

Las participantes deberán conocer y experimentar cinco sesiones de comunicación:

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

SESIÓN 1

APRENDIENDO A ESCUCHAR

I. OBJETIVOS PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 Minutos

III. MATERIALES

- Papelotes
- Plumones
- Cartulina
- Cartilla N° 1 y N° 2

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a las participantes, manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellas.
2. Se solicitará en el grupo la colaboración de 4 voluntarias
3. Se dará la indicación que cada voluntario(a) va a recibir un mensaje y que sólo deberá escuchar sin hacer ninguna pregunta. De igual manera, el que narra la historia tampoco puede repetir el mensaje.
4. Pedir que 3 de las voluntarias salgan fuera del ambiente, quedando sólo una en el aula.
5. La facilitadora lee la historia (ver cartilla N° 1) a la voluntaria que se quedó en el ambiente y al término de ella le pide que cuente la historia a la segunda voluntaria, que ingresará. Seguidamente se solicita que ingrese una tercera voluntaria, que recibirá la narración de la historia de la segunda voluntaria. Finalmente, la cuarta voluntaria ingresará al aula y recibirá la información de la tercera voluntaria.
6. La última voluntaria informará a toda el aula lo que ha recibido de información sobre la historia inicial. (Es muy probable que la historia haya cambiado).
7. Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan lo que han podido observar, ¿por qué se ha modificado el mensaje? ¿sucede lo mismo en el CAR?. Pedir ejemplos de situaciones similares que se hayan presentado en el salón de clase.
8. Solicitar que un participante de cada grupo presente los comentarios del grupo.
9. La facilitadora, dirigiéndose a las participantes, indagará sobre sentimientos y emociones frente a esta situación, preguntando ¿Cómo se



sentirán las personas cuando no se les entiende sus mensajes?

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

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

Existen algunas reglas básicas para obtener una escucha activa:

Para el receptor

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



Para el emisor

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



11. Ahora la facilitadora leerá la cartilla N° 2 e indicará a las participantes que pongan en práctica las habilidades de escuchar. Al terminar de leer la cartilla 2 la facilitadora hará 2 o 3 preguntas (¿A dónde fue Ricardo? ¿Qué le pasó a Ricardo?) en relación a la historia leída y las participantes deben de responder por escrito en una hoja o cuaderno.



12. Solicitar a 2 o 3 participantes que lean sus respuestas y discutir si hubo o no diferencia con la primera historia.



13. Concluir enfatizando la importancia de saber escuchar y la aplicación de estas habilidades en nuestra vida diaria.

14. Indicar que desde esta semana practicaremos esta habilidad en el CAR y registremos en nuestro cuaderno nuestra experiencia.



**"PARA ENTENDER EL MENSAJE CON CLARIDAD
ES IMPORTANTE SABER ESCUCHAR"**

CARTILLA N° 1

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

CARTILLA N° 2

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



SESIÓN 2

UTILIZANDO MENSAJES CLAROS Y PRECISOS

I. OBJETIVO PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 Minutos

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTOS

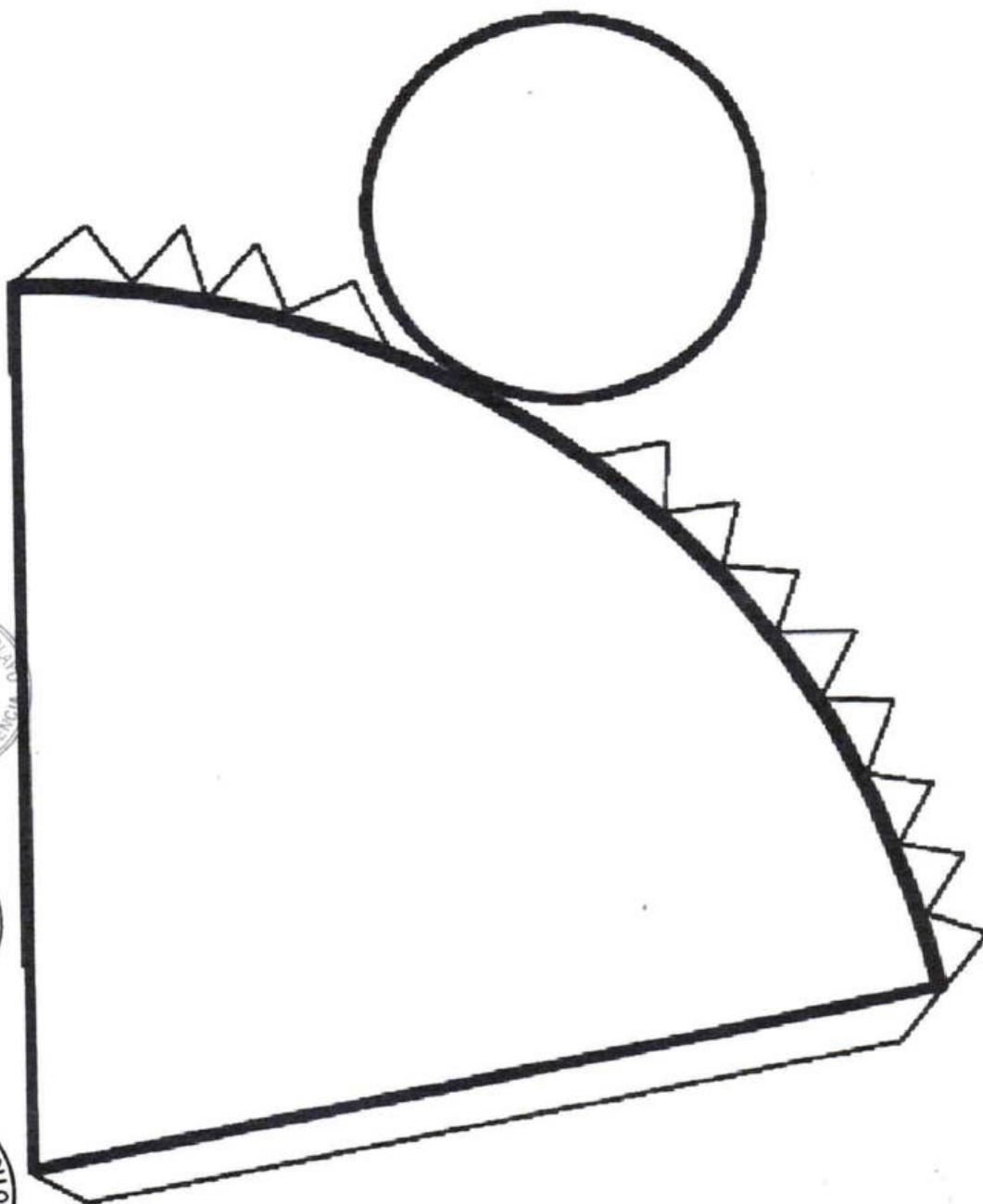
1. Se saluda a las participantes y se expresa satisfacción por estar compartiendo la sesión.
2. Solicitar que una participante que salga frente al grupo del CAR y se le hace entrega de la cartilla N° 3: dibujo.
3. La facilitadora le indicará a la participante que tiene que dar instrucciones verbales al grupo, de tal manera que todas sus compañeras puedan hacer el mismo dibujo de la cartilla N° 3 en su hoja o cuaderno.
4. Se indicará que, mientras dibujan, no podrán voltear ni pregonar. Sólo cumplirán con las indicaciones de su compañera (dar 5 minutos).
5. La facilitadora solicitará 2 o 3 dibujos de las participantes y los pegará en la pizarra junto con el dibujo original de la cartilla (usualmente el dibujo no es igual al indicado).
6. Analizar lo sucedido utilizando las siguientes preguntas.
 - ¿Qué observamos en los dibujos recientes con relación al dibujo original?
 - ¿Por qué razones no se entendió el mensaje? Propiciar un debate
 - ¿Suceden situaciones semejantes en el CAR? Pedir ejemplos: Solicitar que cada albergada evoque situaciones donde no se entendió lo que querían decir ¿Cómo se sintieron? Propiciar un debate.
7. Indicar a las participantes que para que los mensajes sean entendidos, éstos tienen que tener:
 - Precisión en lo que se quiere decir.
 - Utilizar frases largas si es necesario.
 - Tener presente que la otra persona no piensa igual que nosotros.
 - Repetir el mensaje todas las veces que sea necesario



- Preguntar las veces que sea necesario.
 - Tener un tono de voz adecuado, hablar en forma pausada haciendo silencios.
 - Hacer gestos congruentes con nuestro lenguaje, por ejemplo, poner el rostro sorprendido si algo nos llama la atención.
8. Entregar la cartilla N° 4: "expresando mis mensajes con claridad y precisión" e indicar a las participantes que escriban los mensajes solicitados.
 9. Solicitar 2 o 3 voluntarias que lean sus mensajes.

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





CARTILLA N° 4

"EXPRESANDO MIS MENSAJES CON CLARIDAD Y PRECISIÓN"

Escribir con claridad los mensajes siguientes

Ejemplo:

1. Pedir prestado un lapicero
"Pedro por favor préstame el lapicero de color negro"
2. Permiso para no asistir al colegio al día siguiente, por motivo de control médico.

3. Justificación de una tardanza

4. Reclamar al compañero que le devuelva su cuaderno

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

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

7. Solicitar al profesor una nueva oportunidad para un examen



SESIÓN 3

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

I. OBJETIVOS PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

- Cartilla N° 5: Cuadro de estilos de comunicación.
- Cartilla N° 6: Test de discriminación de respuestas

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a las participantes manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellas.
2. La facilitadora solicitará la participación de 6 integrantes (formados por parejas), a quienes les indica, dramatizar la siguiente situación: "Pedro llega a su casa y se da cuenta que su hermano Juan se ha puesto su camisa nueva" (se cambiará la situación con nombres de mujer y blusa en caso los integrantes sean mujeres). Indicar a una pareja que responda en forma pasiva es decir que tiene cólera, pero no dice nada; la segunda pareja, dará una respuesta agresiva. "insulta, grita y quiere pegar" La tercera pareja manifestará su molestia en forma adecuada a la situación.
3. La facilitadora preguntará al grupo ¿Qué observamos en estas situaciones? ¿Cuáles son las diferencias entre cada una de ellas?
4. Se indagará si situaciones como las anteriores suceden también en otro lado de nuestros ámbitos. ¿Qué tipo de respuestas suceden con más frecuencia? Solicitar ejemplos.
5. La facilitadora explicará a las participantes acerca de los estilos de comunicación (cartilla N° 5: "Estilos de comunicación"), en donde se señala que existen tres modos de comunicación ante cualquier situación:
 - a) Ser pasivo, significa que no respetas tu propio derecho a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar conflictos, por ejemplo, si tu compañera se coge tu cuaderno para copiarse la tarea, a ti te da cólera, pero te quedas callada y no le dices nada.
 - b) Ser Agresivo, significa expresar lo que sientes sin considerar los derechos de los demás a ser tratados con respeto, por ejemplo, si tu hermano(a) se puso tu polo nuevo, le insultas o le pegas por esa acción.
 - c) Ser Asertivos, significa que tú expones honestamente tus sentimientos sin dejar de tener en cuenta tus derechos y sin pisotear los derechos de los demás, por ejemplo, si tu amiga se cogió tu cuaderno sin tu permiso le dices "me fastidia que cojas mis cosas sin mi permiso, espero que no lo vuelvas hacer".



6. Luego se formarán 4 grupos y se les entregará la cartilla N° 6: "Test de discriminación de respuestas".
7. Cada grupo analizará 2 situaciones marcando sus registros y convirtiendo las frases pasivas y agresivas en frases asertivas.
8. La facilitadora pedirá a una representante del grupo que presenten sus respuestas.
9. Finalizar la sesión solicitando comentarios.
10. La facilitadora reforzará la utilización de comunicación asertiva.

ENFATIZAR QUE "LA ASERTIVIDAD ES UNA ALTERNATIVA SALUDABLE ANTE UNA CONDUCTA INADECUADA"

V. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN UNA HOJA O CUADERNO DE TRABAJO

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

1. Solicitar oportunidad para un nuevo examen.
2. Pedir disculpa a una amiga que fue ofendido.
3. Reconocer que te equivocaste al juzgar a una compañera.



CUADRO DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

1. Ser **PASIVO** significa:

Evitar decir lo que sientes , piensas, quieres u opinas:

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

Ejemplo.

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

2. Ser **AGRESIVO** significa:

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

Ejemplo:

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

Juan: No me fastidies.

3. Ser **ASERTIVO** significa:

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

Ejemplo:

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

Juan: Discúlpame Pedro no volveré hacerlo.



TEST DE DISCRIMINACIÓN DE RESPUESTAS

GRUPO 1

Instrucciones:

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

1. Situación 1

Chico a su enamorada: "Me gustaría que te tiñeras el pelo de rubio".
Respuesta: "A mí que me importa lo que tu quieres, no me friegues".

PAS AGR ASE

2. Situación 2

Profesor a un estudiante: "Tus tareas son una cochinateda. Hazlas de nuevo".
Estudiante: "Está bien, tiene razón" y piensa (me siento mal, la verdad es que soy un inútil).

PAS AGR ASE

GRUPO 2

3. Situación 3

Chica a un amigo: "¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de la clase?"
Amigo: "Lo siento, pero hoy no puedo".

PAS AGR ASE

4. Situación 4

Juan a Daniel: "Aléjate de Martha o le diré a ella que tú eres un fumón".
Daniel: "Inténtalo y te enseñaré quién puede y quién no puede ver a Martha"

PAS AGR ASE

GRUPO 3

5. Situación 5

Laura a su compañera Rosa: "Préstame tu cuaderno para copiarme la tarea".
Rosa: "Tengo que estudiar, tengo examen...pero ya pues, que importa, te lo presto"

PAS AGR ASE



6. Situación 6

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

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

PAS AGR ASE

GRUPO 4

7. Situación 7

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

Carlos: "No fastidies"

PAS AGR ASE

8. Situación 8

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

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

PAS AGR ASE

GRUPO 5

9. Situación 9

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

Chica : "Mi ropa, es asunto mío"

PAS AGR ASE

10. Situación 10

Chico 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 4

EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN POSITIVA

I. OBJETIVOS PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

- Plumones
- Papelotes
- Cartilla n° 7: Expresión y aceptación de halagos
- Cuaderno de trabajo

IV. PROCEDIMIENTO

1. Se saluda a las participantes y se da a conocer la satisfacción de estar compartiendo esta sesión.
2. Pedir a las participantes que formen parejas para que realicen tres comentarios positivos el uno del otro, indicando que no se centren en los aspectos físicos únicamente, sino también en las características de su comportamiento y su relación con otras personas. Ejemplos: "Eres una buena amiga". "Eres estudiosa" "Me agrada cuando participas".
3. La facilitadora preguntará ¿Cómo respondieron al elogio? Solicitar tres participantes para que expresen sus ideas o comentarios en relación con sus respuestas al elogio ¿Estas situaciones parecidas en que nos dan o recibimos halagos suceden con frecuencia en el CAR? Solicitar ejemplos, ¿Cómo nos sentimos cuando esto sucede? ¿Qué emoción aparece en nosotros?
4. Comentar como el expresar comentarios positivos a una persona puede hacer sentir bien (querido, apreciado, importante, etc.) sin que esto signifique que ésta esté obligada a realizar algo para devolvernos esa expresión.
5. Explicar que la aceptación positiva consiste en la aceptación de la alabanza que nos den (elogios, Felicitaciones, etc.), pero sin desviarnos del tema principal al que nos estamos refiriendo. Ejemplo: "Es verdad, soy una buena dibujante, te lo agradezco, pero no voy a poder hacer el trabajo para mañana".
6. La facilitadora copiará en la pizarra la cartilla N° 7: "Expresión y Aceptación de Halagos" y pedirá a las participantes que lo reproduzcan en su cuaderno u hoja de trabajo.
7. Indicarles que elijan a una compañera y le expresen un elogio, luego observen su respuesta a nivel de sus gestos y lo que dice, para ser escrita en su cuadro respectivo.
8. La facilitadora solicitará a 5 o 6 participantes que lean sus escritos.
9. Ahora solicitará a 3 voluntarias para que representen de manera espontánea una situación donde uno de ellas exprese felicitaciones y las



otras voluntarias respondan a los halagos.

10. Se finalizará preguntando a todas las participantes de cómo se han sentido con la experiencia.

V. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN UNA HOJA O CUADERNO DE TRABAJO -

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

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



CARTILLA N° 7

EXPRESIÓN Y ACEPTACIÓN DE HALAGOS			
PERSONAS	EXPRESANDO HALAGOS	REACCIÓN GESTUAL DE LA PERSONA	REACCIÓN VERBAL DE LA PERSONA
COMPAÑERA DEL CAR			
PAPÁ			
MAMÁ			
HERMANO (A)			
AMIGA			
OTROS			



SESIÓN 5 ASERCIÓN NEGATIVA

I. OBJETIVOS PARA EL FACILITADOR

- Fortalecer en las participantes la práctica de la aserción negativa en su relación diaria

II. TIEMPO

40 Minutos

III. MATERIALES

- Papelotes
- Plumones gruesos

IV. PROCEDIMIENTO

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

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

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

- Afirmar en parte: encuentra justa sólo una parte de lo que dice el crítico y reconoce esa parte.
- Afirmar en términos de probabilidad: "Es posible que tengas razón". "Es posible".
- Afirmar en principio: aquí se reconoce la lógica de una crítica, sin aceptar necesariamente todas las suposiciones del crítico. "Si... (es como tú dices)... entonces (tendrás razón)..."

La aserción negativa tiene como objetivo corregir la conducta.



4. Las ventajas de la aserción negativa.

- Reconocemos un error cometido.
- Aceptamos la crítica de los demás
- Aclaremos las cosas y no acumulamos resentimientos.
- Ganamos el respeto de los demás.

5. Indicar que formen 3 o 4 grupos, según el número de participantes.

6. Señalar que cada grupo elaborará dos respuestas que contengan aserciones negativas

- a) La profesora llama la atención a una compañera por su mal comportamiento.
- b) Tu compañera te llama la atención por copiarte su tarea.
- c) Padres critican a su hijo por mala nota en la libreta.
- d) Jorge le dice a Marcos "siempre eres tardón" porque llegó tarde al partido de fútbol.
- e) Tu hermano te llama la atención porque has prestado su cuaderno sin su conocimiento.
- f) Te suspenden en el colegio por haberle pegado a tus compañeros.
- g) Tu papá te castiga por haber desaprobado el año escolar.
- h) El profesor te quita el examen por estar copiando de tus compañeros.
- i) Tus compañeros de grupo te llaman la atención por no haber podido cumplir la entrega del trabajo grupal, porque tú no cumpliste con la parte del trabajo que te correspondía.
- j) Tu amigo(a) está molesto(a) contigo por no haber asistido a la cita que tenían.

7. Cada grupo deberá dramatizar una situación.

8. Preguntar a las participantes que han dramatizado, ¿Cómo se han sentido y qué utilidad encuentran en el ejercicio?.

9. La facilitadora resaltaré la importancia de utilizar la aserción negativa en nuestra vida diaria y pedirá que cada participante escriba en su cuaderno u hoja de trabajo respuestas de aserciones negativas utilizadas durante la semana.

**"LA ASERCION NEGATIVA NOS AYUDA A CORREGIR
NUESTRA CONDUCTA Y A SENTIRNOS BIEN"**





MODULO II: AUTOESTIMA



AUTOESTIMA

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

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

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

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



I. OBJETIVO GENERAL

- Lograr que las participantes incrementen su nivel de autoestima

II. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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



METODOLOGÍA

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

- Aceptándome
- Conociéndonos
- Orgulloso de mis logros



SESIÓN 1 ACEPTÁNDOME

I. OBJETIVO PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

1. La facilitadora saludará a las participantes, se comentará brevemente sobre algunas ideas del módulo anterior.
2. Se iniciará la sesión presentando la siguiente situación: "Rosa es una adolescente de 14 años, desde niña siempre se avergonzaba de su peso corporal, ella se miraba al espejo y se decía: "estoy gorda, que vergüenza que siento, escucho que mis amigos se burlan de mí, ya no voy a comer para que no se burlen". Además de esto, Rosa no quería salir de su casa, pensaba que la iban a molestar, no participaba en fiestas y cada vez más se alejaba de sus amistades".
3. La facilitadora realizará las siguientes preguntas: ¿Qué hemos observado en esta narración? ¿Por qué creen que Rosa pensaría de esta manera? ¿Qué pensará Rosa acerca de su cuerpo? Es importante crear un debate entre las participantes. Luego de esto se preguntará: ¿Cómo se sentirá una persona que no se acepta físicamente tal como es?
4. La facilitadora 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 auto concepto positivo de nuestro físico influirá en nuestra estima personal, esto nos evitará crearnos complejos, ansiedades, inseguridades, etc.
También es importante resaltar a los adolescentes que aceptarnos físicamente tal como somos lleva a aceptar incondicionalmente a otros sin dar una valoración de "feo" o "bonito", porque estos conceptos son relativos y están influenciadas por la valoración que les da una determinada sociedad. Por ejemplo, algunos adolescentes se pueden sentir mal de tener acné (barritos en el rostro), y sentirse feos por ello, esto les originará limitaciones en su vida social.



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

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN UNA HOJA O CUADERNO DE TRABAJO

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



CARTILLA N° 8

MI CUERPO ES VALIOSO

PARTES DE MI CUERPO
QUE MÁS ME AGRADA

PARTES DE MI CUERPO
QUE MENOS ME AGRADA

EJEMPLO:

EJEMPLO:

1.

2.

3.

3.

"MI CUERPO ES VALIOSO Y ME ACEPTO TAL COMO SOY"



CARTILLA N° 9

VALORANDO NUESTRO CUERPOInstrucciones:

La facilitadora solicitará a los participantes que cierren los ojos, que escuchen atentamente y que repitan cada oración que vaya leyendo la facilitadora

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

"YO SOY ASI Y ME ACEPTO TAL COMO SOY"



SESIÓN 2 CONOCIÉNDONOS

I. OBJETIVOS

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

- Cartilla n° 10: Conociéndonos
- Cuaderno de trabajo
- Lapicero
- Plumones
- Papelotes

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a las participantes expresando satisfacción de estas experiencias.

2. Se iniciará la sesión narrando la siguiente situación: "Carlos estaba reflexionando sobre su comportamiento, ya que su padre la noche pasada le había llamado la atención, recordaba que su padre le había dicho que era un irresponsable, impuntual y violento con su hermano menor. Así mismo Carlos reconocía que era resentido y celoso. En esos instantes ingresa su madre y ve llorando a Carlos, al preguntarle, él le cuenta que su padre le había llamado la atención, su madre, luego de calmarlo, le dice, "Es importante que te des cuenta que también tienes muchas virtudes entre ellas que eres comprensivo, inteligente y cariñoso".

3. La facilitadora hará a las participantes las siguientes preguntas: ¿Qué observamos en esta situación? ¿En qué otras circunstancias los adolescentes pueden evaluar sus virtudes y defectos? ¿Qué sucedió para que Carlos pensara sobre sus defectos y virtudes? Se propiciará un diálogo entre las participantes. Luego se hará la siguiente pregunta: ¿Qué sentirá una persona cuando evalúa su comportamiento?

4. Luego del debate la facilitadora explicará la importancia de reconocer las características positivas y negativas de nuestra conducta. El conocerse implica un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características, el autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos, supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarte en los primeros y luchar contra los segundos.

Se definirán como características negativas a toda conducta que atente contra los derechos de sí mismo o contra el derecho de los demás; y, como características positivas a toda conducta que favorezca las relaciones interpersonales.

5. Solicitar a las participantes, ejemplos de características negativas y positivas, reforzando los conceptos anteriores.



6. Se copiará en el papelote el modelo de la cartilla N° 10: "Conociéndonos" se indica que la apliquen y desarrollen en su cuaderno de trabajo. Darles un tiempo de 10 minutos aproximadamente.
7. Formar grupos de 6 participantes, luego el facilitador asignará a cada grupo una característica negativa. Luego, la facilitadora hará la siguiente pregunta ¿Cómo se podría cambiar esta característica para que sea positiva? ¿Qué pasos podrían dar?
Es importante incentivar la participación, resaltar las respuestas de las albergadas y complementarlas con recomendaciones precisas para cada característica.
8. La coordinadora del grupo presentará las respuestas al pleno del aula.
9. Finalizar la sesión preguntando a las participantes cómo se han sentido y solicitando que expresen algún comentario libre.

V. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN UNA HOJA O CUADERNO DE TRABAJO

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



CARTILLA N° 10

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



SESIÓN 3

ORGULLOSO DE MIS LOGROS

I. OBJETIVO PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIAL

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

IV. PROCEDIMIENTO

1. La facilitadora dará la bienvenida a las participantes y mostrará su satisfacción por compartir la presente sesión.
2. Se iniciará comentando la siguiente situación: José y Martha son compañeros de clase del tercer año de secundaria, un día él le declara su amor proponiéndole que sea su enamorada, en ese momento ella se sorprende y le da una respuesta negativa, aduciendo que él no es nadie y que todavía no había logrado nada en la vida.
3. La facilitadora realizará las siguientes preguntas: ¿Qué observamos en esta situación?, ¿José se habrá dado tiempo para pensar en sus logros? ¿Sucede con frecuencia que los adolescentes piensen en los logros obtenidos? Aquí la facilitadora propiciará un debate sobre sus respuestas.
4. Se pedirá ejemplos a los y las participantes de cómo se sentirá una persona que no reconoce sus logros.
5. La facilitadora explicará que la autoestima se construye de la valoración que le damos a nuestros objetivos alcanzados, metas, proyectos, deseos, etc. Este grado de satisfacción repercutirá en la seguridad personal para continuar asumiendo nuevos compromisos y retos que la persona se plantee.
Se explicará que en nuestra vida hemos alcanzado muchas cosas, pero pocas veces hacemos una reflexión sobre ello, una acción positiva realizada puede ser considerado un logro, se dará algunos ejemplos como: concluir la primaria para un niño puede ser un logro alcanzado, haber participado en un campeonato deportivo también puede ser un logro, entre otros.
7. Se les entregará a las participantes la cartilla: N° 11: "Reconociendo mis logros", indicándoles que escriban su experiencia de logros en el ámbito de la familia, del colegio y de la comunidad.
8. Luego que hayan concluido la cartilla la facilitadora solicitará a las participantes para que lean sus escritos. Es importante anotar que por cada participación se le reforzará con palabras de felicitación por los logros alcanzados. Finalmente, se les indicará que cierren sus ojos y revivan en imágenes lo que han escrito para experimentar la satisfacción de logro.

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



RECONOCIENDO MIS LOGROS

EN MI FAMILIA HE
LOGRADO:

EN MI COLEGIO HE
LOGRADO:

EN MI BARRIO HE
LOGRADO:

POR TODOS MIS LOGROS ME SIENTO MUY ORGULLOSA





MODULO III:

CONTROL DE IRA



CONTROL DE LA IRA

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

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

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

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

La ira tiene una enorme fuerza destructora. La ira es causa de muchas tragedias irreparables. Son muchas las personas que por un instante de ira han arruinado un proyecto, una amistad, una familia. Por eso conviene que aprendamos el manejo más apropiado de la ira, para evitar sus funestas consecuencias.

El control de la ira y su expresión en conducta agresiva es esencial para una interacción social positiva. La emoción de la ira en sí no es buena ni mala. Cuando se controla y se dirige puede ser útil y cuando no, es perjudicial. Es imposible no sentir ira nunca; el problema es cuando se vive habitualmente con esta emoción y se convierte en una conducta violenta frecuentemente.

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

I. OBJETIVO GENERAL

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

II. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

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

III. METODOLOGÍA

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

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



SESIÓN 1

IDENTIFICANDO PENSAMIENTOS QUE ANTECEDEN LA IRA

I. OBJETIVOS

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

- Cuaderno de trabajo
- Lapiceros

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a las participantes. Se comentará a las participantes sobre algunas ideas principales del módulo anteriormente desarrollado.
2. La facilitadora iniciará la sesión leyendo la siguiente situación: "Mi papá no me da permiso para ir a una fiesta por el cumpleaños de mi mejor amigo(a)."
3. Ahora se les pedirá a las participantes que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas.
 - a) ¿Qué haces si te sucede eso?
 - b) ¿Por qué reaccionarías de esta manera, ¿cuál es tu pensamiento?
4. Se les pedirá a dos o tres albergadas para que lean sus respuestas.
5. La facilitadora preguntará si esas situaciones donde sentimos mucha frustración suceden frecuentemente en el CAR. Pedir ejemplos.
6. Seguidamente la facilitadora señalará que existen diferentes reacciones frente a diversas situaciones, y que muchas de estas respuestas tienen relación con lo que pensamos.

7. Se empezará preguntando al grupo sobre la definición de la ira solicitando voluntarias para responder; luego se definirá en los siguientes términos:

La ira es una de las emociones que más frecuentemente experimentamos y que consiste en un "enfado muy violento, donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y se cometen violencias de palabra o de obra". Se enfatizará la importancia de reconocer que son nuestros pensamientos los que activan cambios frente a situaciones del entorno cotidiano, favoreciendo en algunos casos, que la ira se pueda convertir en una agresión. Por ejemplo, si siempre hemos pensado que "nadie nos debe levantar la voz y si lo hace merece un castigo", esto puede producir que, si alguien nos levanta la voz, en una situación crítica, reaccionaremos golpeando o insultando a esa persona. Además, debe señalarse que estos pensamientos se producen como el resultado del aprendizaje que la persona ha tenido frente a ciertas situaciones.

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



SITUACIÓN	QUÉ PIENSO	REACCIÓN
Insulto: Eres un (a)...	Yo no soy ningún tarado, a mí nadie debe insultarme.	Le pego.
Una compañera del albergue rompe una hoja de tu cuaderno.	Nadie debe tocar mis cosas personales, "el que la hace la paga"	Lo insultó y le pegó
Debemos considerar que con frecuencia no hacemos conscientes los pensamientos que asociamos a la situación y que desencadenan la reacción.		

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

Grupo N° 1

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

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

GRUPO N° 2

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

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

GRUPO N° 3

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

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

GRUPO N° 4

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

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

GRUPO N° 5

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

- i) ¿Qué pensará Carmen?



j) ¿Qué reacción tendrá Carmen?

10. La facilitadora pedirá a las secretarías de cada grupo que lean sus respuestas. Enfatizando que son los pensamientos los que podrían provocar una conducta agresiva.
11. Se culminará afirmando que existen pensamientos que activan nuestra cólera y no sólo la situación.

Alternativas de situaciones:

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

- ¿Qué pensarías?
- ¿Qué reacción tendrías?

Situación: Verónica es informada, por el médico que la ha evaluado, que se encuentra embarazada.

Ella contenta, se lo cuenta a su enamorado, quien le dice que si ella quiere continuar con el embarazo es cosa de ella, y que no cuente con él para nada.

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



SESIÓN 2

AUTOINSTRUCCIONES

I. OBJETIVOS

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIAL

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

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a las participantes manifestándoles el agrado y satisfacción de trabajar con ellas.
2. La facilitadora pedirá dos voluntarios para que representen la siguiente situación "Luis y Raúl discuten por demostrar que su equipo de fútbol es el mejor; de pronto Luis lo insulta diciéndole que es un idiota e imbécil".
3. Luego de la representación se hará la siguiente pregunta para el grupo ¿Cómo creen que reaccione Raúl frente a este insulto? ¿Qué pensará Raúl?, ¿Qué creen que sentirá Raúl?
4. La facilitadora, luego de las respuestas, preguntará si situaciones parecidas: ¿Suceden en el CAR?, ¿Con qué frecuencia? Se solicitará ejemplos.

5. La facilitadora explicará que éstas son situaciones donde la mayoría de los adolescentes pierden el control y terminan peleándose. Enfatizará lo conveniente que es identificar la causa de la ira preguntándose ¿Qué es lo que verdaderamente le causa la ira y lo lleva a perder el control? A manera de reflexión para descubrir por qué reacciona violentamente. Quizás algunos pensamientos sobre experiencia en su pasado le molesta y ahora su reacción se debe a ello, más que a lo que la otra persona hizo o dijo.

Cuando se realizan reflexiones, en momentos de serenidad, sobre situaciones que nos han originado u originan con frecuencia estados de ira, podemos arribar a pensamientos que, a manera de órdenes, podemos brindarnos nosotros mismos, con la finalidad de lograr un mejor control en el momento que experimentemos la ira. A este tipo de pensamientos lo denominamos Autoinstrucciones.

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

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



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

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

V. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN UNA HOJA O CUADERNO DE TRABAJO

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



CARTILLA N° 12

REGISTRO DE AUTOINSTRUCCIONES

INSTRUCCIONES:

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

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



CARTILLA N° 13

**HOJA DE REPRESENTACION DE PAPELES
DE CONTROL DE LA IRA**

Instrucciones:

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

Situación 1

Tu compañera se come tu refrigerio

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

Situación 2

Tu compañera te insulta delante de tu enamorado

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

Situación 3

La profesora te acusa de copiarte y te quita el examen, no siendo cierto eso

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

Situación 4

Tu hermana se pone tu ropa nueva y la ensucia

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

Situación 5

Ves a tu enamorado besándose con otra

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



Situación 6

Tu grupo de amigos te condiciona para que puedas continuar en el grupo, a que le demuestres que puedes tomar licor hasta embriagarte y a hacer uso de otras drogas.

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

Situación 7

Le informas a tu enamorado que estás embarazada y te dice que él no lo había previsto, que te dejará de ver y da por terminada la relación.

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

Situación 8

Tu enamorado te pone como condición tener relaciones sexuales para continuar como pareja.

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

Situación 9

Vas a la tienda y el vendedor te dice que tus monedas son falsas y no te las devuelve.

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

Situación 10

En la combi no te hacen caso y te dejan pasando tres cuadas de donde tenías que bajar.

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



SESIÓN 3

PENSAMIENTOS SALUDABLES

I. OBJETIVOS PARA LA FACILITADORA:

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

II. TIEMPO:

40 minutos

III. MATERIAL:

- Cartilla n° 14: Hoja de situaciones
- Papelotes
- Plumones
- Cuaderno de trabajo

IV. PROCEDIMIENTO:

1. Saluda a las participantes expresándoles el agrado de trabajar una nueva sesión.
2. La facilitadora solicitará la mayor atención y concentración para realizar el siguiente ejercicio:
"Imagínense que se han citado con su mejor amigo(a) y habiendo esperado hasta una hora, no llega".
3. La facilitadora preguntará a 3 o 4 participantes: ¿Qué pensaste cuando estuviste esperando y no llegó? y ¿Qué sentiste en ese momento? Así mismo preguntará a todo el salón si esta situación presentada sucede en el CAR con frecuencia. Se solicitará ejemplos.
4. La facilitadora explicará que son los pensamientos o ideas, que se tienen sobre la persona o situación determinada, los que generan los sentimientos acerca de ellos. Esto se produce en el ámbito individual y se expresa en lo social. Por ejemplo, si tenemos la idea de que nuestro barrio es el mejor y que los otros son nuestra competencia y habría de pegarles, para que no se burlen de nosotros, estas ideas condicionarían a enfrentamientos constantes con ellos. Otro ejemplo, si pensamos que los hinchas del equipo contrario a nuestra simpatía son nuestros enemigos, cualquier diferencia con ellos podría incrementar nuestra ira y ocasionar una pelea. Es importante enfatizar que esta respuesta es en el ámbito individual, que depende de la idea o pensamiento que cada uno tiene sobre alguna persona o situación determinada. Podemos afirmar entonces, que es posible cambiar nuestra respuesta emocional, frente a una situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables. Considerando los ejemplos anteriores, si pensamos que los perros son bravos y siempre muerden, probablemente al tener que pasar delante de un perro vamos a sentir miedo. A estos pensamientos que nos ocasionan temores o miedos les llamaremos "pensamientos negativos" y a los pensamientos que nos



ocasionen confianza o mayor control, los llamaremos "pensamientos positivos". El propósito de esta sesión es la de identificar nuestros "pensamientos negativos" y convertirlos en "pensamientos positivos". Aquí se pueden presentar algunos ejemplos de pensamientos positivos y pensamientos negativos (la facilitadora pegará su papelote, ver anexo).

5. Se pedirá analizar el siguiente ejemplo" (enseñar el papelote).

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

6. La facilitadora pedirá que se formen tres o cuatro grupos y que en cada uno elijan una coordinadora. A continuación, se le entregará, al coordinador de cada grupo, una situación (de cartilla N° 14 para que se analice y responda de acuerdo a las situaciones, con relación al ejemplo anteriormente desarrollado. Podrían utilizarse las autoinstrucciones para no responder agresivamente.

7. La coordinadora leerá sus respuestas al grupo en general, la facilitadora reforzará las ideas fuerza. Se afirmará que son nuestros pensamientos los que activan e incrementan las emociones. En este sentido debemos buscar pensamientos saludables que nos hagan sentir bien.

8. Es importante informar que, para ayudarnos a pensar en positivo, es bueno buscar un estado equilibrado de nuestro cuerpo. Para ello debemos procurar obtener la mayor relajación muscular posible.

Debemos tener presente al decir que cuando se encuentren ansiosas, irritadas o tensas, algunos de los músculos están en tensión. Si deliberadamente tensas los músculos de tu cuerpo, identificarás cuáles están en tensión y podrás orientar tu atención a relajarlos.

A continuación, presentamos un ejemplo para relajar el grupo muscular del cuello: Se pedirá a los participantes que se pongan en una posición cómoda y que cierren los ojos; luego se solicitará que cumplan con lo que se les indique. Con voz suave, el facilitador, indicará:



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



CARTILLA N° 14

HOJA DE SITUACIONES

Situación 1

La coordinadora del CAR te llama la atención delate de tus amigas

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

Situación 2

Mi hermano menor me interrumpe a cada momento cuando estoy estudiando

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



HOJA DE SITUACIONES

Situación 3

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

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

Situación 4

Mi compañera del CAR jugando me golpea constantemente.

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



HOJA DE SITUACIONES

Situación 5

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

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

Situación 6

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

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





SOCIEDAD DE BENEFICENCIA
CHICLAYO



MODULO IV: LOS VALORES

VALORES

El desarrollo de este módulo nos permitirá precisar, recordar, analizar y practicar algunos valores, que contribuyen a mejorar nuestras habilidades sociales. Para ello consideramos necesario aproximarnos a conceptualizaciones y precisiones sobre MORAL, ÉTICA y ubicar a los VALORES en relación a ellas.

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

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

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

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

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

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

OBJETIVO GENERAL

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

II. METODOLOGÍA

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



SESIÓN 1

ESCALA DE VALORES

I. OBJETIVOS PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO:

40 minutos.

III. MATERIALES:

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

IV. PROCEDIMIENTO:

1. Saludar a las participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.

2. La facilitadora pedirá a 4 participantes voluntarias, con el fin de escenificar la siguiente situación:

"Carlos estaba contento con el gorro nuevo que le había regalado su chica; lo llevó al salón para enseñarle a sus amigos. Al tocar el timbre para recreo, Carlos sale del salón sin acordarse del gorro; al regresar, se da cuenta que no estaba en su carpeta ¡había desaparecido! Le cuenta al profesor lo sucedido y éste ordena: "nadie sale de aquí si no aparece el gorro". Algunos chicos sabían quién lo había cogido, pero no decían nada.

3. La facilitadora propicia un debate con las siguientes interrogantes:

- ¿Qué observamos en esta situación?
- ¿Por qué no decían quien había cogido el gorro?
- ¿Por qué algunas veces no es fácil decir la verdad?

4. Luego del debate la facilitadora preguntará, situaciones parecidas a la descrita suceden con frecuencia en el CAR? Solicitará ejemplos.

5. Seguidamente añadirá la siguiente pregunta ¿Qué sentirán las personas cuando son afectadas por estas situaciones?

6. La facilitadora haciendo uso de los ejemplos anteriores, definirá los valores:

- Los valores son normas, pautas, principios que nos guían a vivir mejor, que mejoran nuestra calidad de vida. Los valores nos guían a fin de tener un comportamiento saludable como: ser hijos respetuosos, estudiantes responsables; es decir, orientan nuestras acciones hacia acciones positivas.

- Una persona con valores sabe diferenciar las acciones positivas o saludables de aquellas acciones que no favorecen la armonía, la convivencia pacífica y el desarrollo.

- No hay una clasificación, una escala o un orden de importancia de valores establecidos para las personas, cada persona tiene su escala



de valores de acuerdo a lo aprendido a través de su vida (experiencia: costumbres, actitudes, prácticas, cultura, mitos).

- Entre los valores podemos mencionar: la cooperación, la libertad, la honestidad, la humildad, el amor, la paz, el respeto, la responsabilidad, la tolerancia, la justicia, la lealtad, la gratitud.

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

7. La facilitadora entrega la cartilla N° 15: Mi escala de valores a cada participante e indicará que anoten en la pirámide los valores que más practican, de acuerdo al orden establecido (primero, segundo y tercero). La facilitadora preguntará a 3 participantes su escala de valores, luego enfatizará que cada uno tiene una escala de valores particular, la que nos debe orientar hacia una convivencia armoniosa y al bienestar personal.

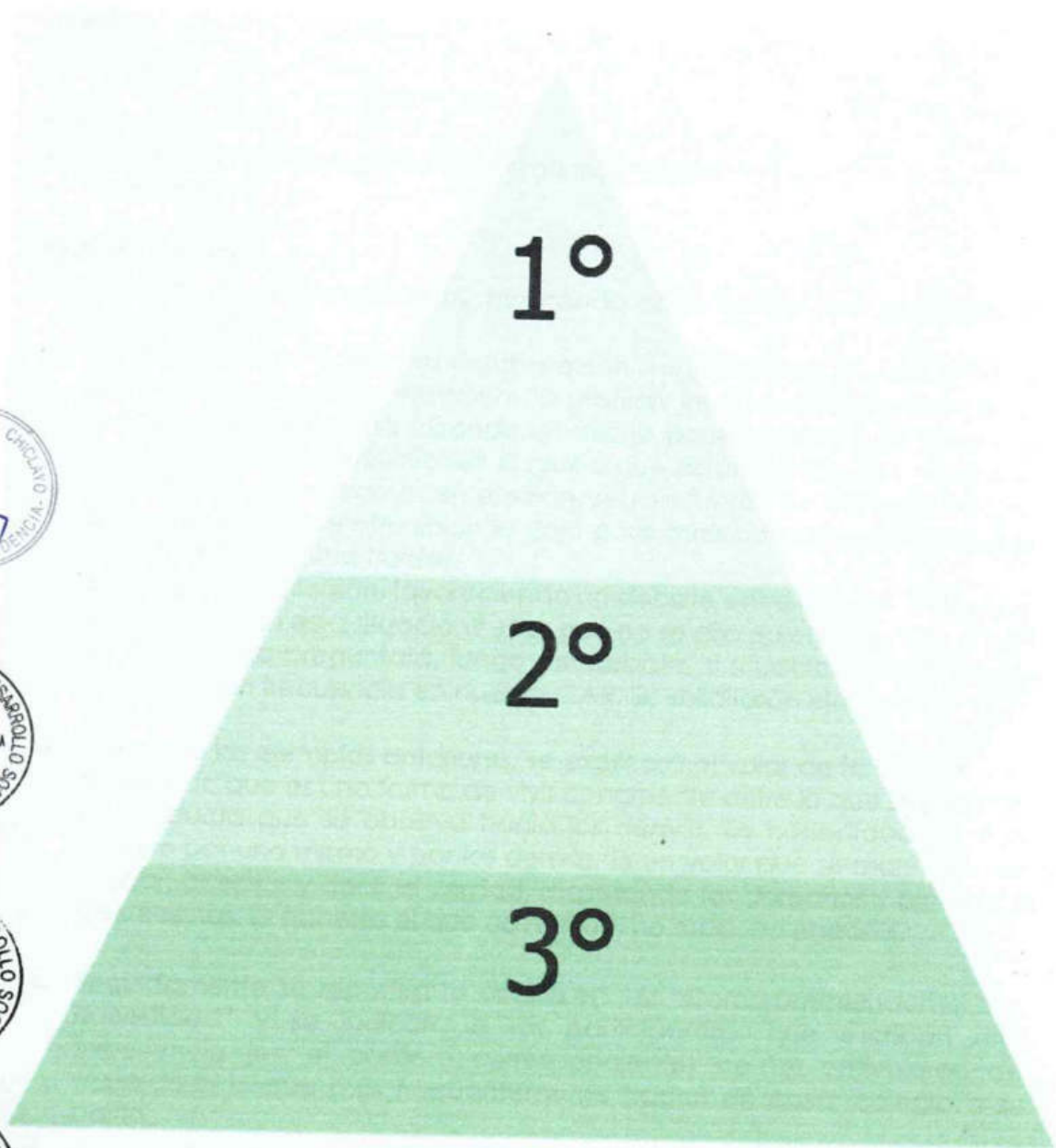
8. La facilitadora formará grupos de 5 a 7 participantes en el salón, luego asignará, a cada grupo, un valor diferente. Indicando que, luego de un análisis breve, elaboren un slogan que será representado, a través de una escenificación o una canción.

9. Un representante de cada grupo expone el slogan elaborado explicando su significado. La facilitadora terminará felicitando y enfatizando la importancia de cada slogan.



CARTILLA N° 15

MI ESCALA DE VALORES



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

SESIÓN 2 LA HONESTIDAD

I. OBJETIVOS PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 minutos.

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

1. Saludar a las participantes mostrando satisfacción por compartir la presente sesión.
2. La facilitadora solicitará su colaboración a 4 participantes, con el fin de escenificar la siguiente situación: "El profesor ingresa al salón y ve que un grupo de alumnos está mirando un afiche pornográfico, éste pregunta ¿Quién ha traído este afiche? El grupo que estaba mirando manifiesta: "Nosotros lo encontramos en el salón, seguro fueron los del turno noche, o algún alumno de otro salón lo dejó para molestarnos" (sabiendo que uno de ellos lo había traído).
3. Se preguntará al salón, favoreciendo un debate entre los alumnos, ¿Qué observamos en esta situación? ¿Por qué no se dijo quien lo había traído?
4. La facilitadora preguntará, luego del debate, si situaciones como ésta, suceden con frecuencia en nuestro CAR. Se solicitarán ejemplos.
5. Utilizando los ejemplos anteriores, se explicará el valor de la Honestidad, señalando que es una forma de vivir congruente entre lo que se piensa y la conducta que se observa hacia los demás. La honestidad expresa respeto por uno mismo y por los demás. Es un valor que se manifiesta en buscar, aceptar y decir la verdad, respetando los derechos y bienes de las personas. Es honesto el que no miente, no roba, no engaña.
6. Seguidamente se repartirá la cartilla N° 16: "Comprometiéndome con honestidad" y se indicará a los participantes: que escriban una experiencia (en el casillero correspondiente) de los antivalores, de acuerdo a lo que más frecuentemente hacen en casa, colegio o su barrio.
7. Brevemente el facilitador explicará sobre los antivalores: "son valores negativos como la deshonestidad, la injusticia, la traición, el egoísmo, etc. éstos antivalores rigen la conducta de personas inmorales. Una persona inmoral es aquella que se coloca frente a la tabla de valores en actitud negativa, para rechazarlos o violarlos".
8. La facilitadora indicará: "piensen en las conductas que acaban de anotar ¿qué podría ocasionar a los demás y a nosotros si seguimos practicando este antivalor?, y luego anotarlas en el casillero correspondiente. Después escribirán en la columna de compromisos, las conductas que de hoy en adelante se comprometen a realizar para



- rectificar esa conducta. El compromiso es personal.
9. La facilitadora indicará que se formen grupos de 5 a 7 participantes y se pedirá que elaboren el guion de un sociodrama donde se evidencie el valor de la honestidad. Al azar se elegirá a un grupo para realizar la representación. Luego el facilitador enfatizará: "practicar la honestidad es no mentir, no coger lo ajeno ni traicionar la confianza de los demás".
 10. La facilitadora exhortará a los participantes que cumplan su compromiso de cambio, ya que el tutor hará el seguimiento para ayudar a que se cumplan las conductas comprometidas en las próximas semanas. Este compromiso se manejará en forma reservada con cada albergada.

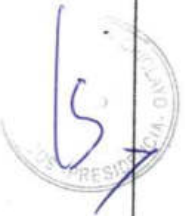
V. ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN UNA HOJA O CUADERNO DE TRABAJO
En su cuaderno y en sus horas libres completen la cartilla N° 16:
"Comprometiéndome con honestidad"



CARTILLA N° 16

"COMPROMETIÉNDOME CON HONESTIDAD"

N°	ANTIVALORES	SITUACIÓN REAL	COMPROMISO
1	MENTIRA (afirmar como verdad algo que no lo es)		
2	SUSTRACCIÓN (tomar lo ajeno)		
3	FALTA DE LEALTAD (traicionar)		



SESIÓN 3 EL RESPETO

I. OBJETIVO PARA LA FACILITADORA

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

II. TIEMPO

40 minutos.

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

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

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

El respeto es la base para una convivencia social sana y pacífica, para practicarlo es preciso tener una clara noción de nuestros deberes y derechos. Entre los principales derechos tenemos el derecho a la vida y a la libertad; por ejemplo, respeto es tratar bien a una persona, no insultarle ni ser sarcástico, etc. También el respeto consiste en considerar los derechos de los demás; por ejemplo, cuando se hace cola, esperando turno para una atención, nos colocamos en el turno en el que hemos llegado y no nos aprovechamos de alguien conocido para colocarnos adelante.



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

6. La facilitadora indicará que formen grupos de 5 a 7 participantes en el aula, luego se le indicará que elijan un coordinador y que utilizando la cartilla N° 17: "Respetando mi entorno próximo", escriban una situación donde se "falte el respeto", sea en la calle, casa, combi, barrio o colegio.
7. Luego se indicará reestructurar la situación, es decir, modificar la situación de falta de respeto hacia una acción donde se practique este valor.

Un representante de cada grupo leerá la propuesta para modificar la situación y con sugerencia de los participantes del salón se consolidará dicha propuesta.

"EL RESPETO ES LA BASE DE LA CONVIVENCIA SALUDABLE"



CARTILLA N° 17

RESPETANDO MI ENTORNO PROXIMO

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





SOCIEDAD DE BENEFICENCIA
CHICLAYO



MODULO V: TOMA DE DECISIONES

TOMA DE DECISIONES

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

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

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

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

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

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

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



I. OBJETIVOS GENERALES

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

II. METODOLOGÍA

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

- La mejor decisión; y
- Proyecto de vida.



SESIÓN 1

LA MEJOR DECISIÓN

I. OBJETIVO PARA EL PROFESOR

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

II. TIEMPO

40 minutos

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

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

Los pasos para tomar una decisión acertada son 6

1. **Definir cuál es la situación a resolver:** percibir y delinear cual es el motivo de preocupación, la situación, el problema, para lo cual se buscará información, se evaluará y se definirá.
2. **Proponer las alternativas:** generar y considerar diferentes alternativas (lluvia de ideas) mínimamente pueden ser cinco.
3. **Considerar el pro y el contra de cada alternativa:** seleccionar las alternativas deseables y no deseables, en base a sus consecuencias.
4. **Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s):** esto se hará en función a las alternativas que presente mayores consecuencias positivas.
5. **Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s):** implementarlas y ponerle práctica.
6. **Evaluar el resultado:** se realizará, después de haber ejecutado



alternativas elegidas; a corto, mediano o largo plazo; la evaluación será **positiva**: si el problema a resolver ha disminuido o se ha solucionado ante lo cual se premiarán realizando conductas que más le agradan y/o con auto mensajes positivos, para reforzar esta habilidad y su autoestima. Ejemplo "me siento orgulloso de haber sido responsable". La evaluación será **negativa**: si el resultado ha sido desfavorable, entonces considerar y analizar la(s) otras alternativas, o aplicar nuevamente los pasos de la toma de decisiones.

7. La facilitadora dividirá en grupos de 3 a 4 participantes luego solicitará que se organicen eligiendo un moderador y un secretario.
8. Se indicará que cada grupo deberá aplicar los pasos del proceso de toma de decisiones para desarrollar la cartilla N° 18: "¿Qué decisión tomaré?", en aproximadamente 15 minutos.
9. Se invitará a representantes de 2 o 3 subgrupos para que expongan cuál ha sido la mejor decisión de acuerdo a la cartilla.
La facilitadora concluirá reforzando los pasos para tomar la mejor decisión y enfatizará que:
 - No siempre la primera reacción es la mejor opción a tomar.
 - Es importante darse un tiempo para tomar una buena decisión.
 - La persona que ejecuta la decisión, basada en las alternativas consideradas, es la responsable de los resultados obtenidos sean los esperados o no.



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

CARTILLA N° 18

¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?

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

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

PASOS PARA UNA DECISIÓN ACERTADA

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



SESIÓN 2

PROYECTO DE VIDA

I. OBJETIVOS PARA EL PROFESOR

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

II. TIEMPO

40 minutos.

III. MATERIALES

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

IV. PROCEDIMIENTO

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



obstaculizan, bloquean cualquier meta que quiera lograr; por ejemplo si el joven quiere practicar ebanistería y es irresponsable, y no tiene familia para afrontar los gastos de estudio por despido laboral intempestivo del padre.

2° Visión personal: después de saber: quién eres, cómo eres, dónde y con quién vives; debes visionar, pensar cómo te gustaría estar de aquí a 5 años, "¿cuál es tu ilusión, tu deseo, tu esperanza?"; estarás trabajando ¿en qué?, ¿Estudiando una profesión?, ¿cuál? o ¿estarás como padre de familia?, Recuerda "una visión sin acción es un sueño y en sueño queda".

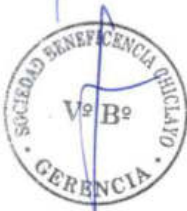
3° Misión Personal: después de saber que quieres ser en el futuro, debes pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, que camino debes seguir y las metas a cumplir en cada parte del camino, por ejemplo: terminar la secundaria, tener financiamiento para mis estudios etc.

6. Luego de la explicación se repartirá a los participantes la cartilla N° 19: Mi Proyecto de vida y motivar para que cada uno según los pasos elabore su proyecto de vida.
7. La facilitadora pedirá que expongan 2 o 3 participantes voluntarios, sus proyectos de vida, a los que reforzará cognitivamente y socialmente.

ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN UNA HOJA O CUADERNO DE TRABAJO

La tarea será conversar consigo misma sobre sus proyectos de vida.





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



CARTILLA N° 19

MI PROYECTO DE VIDA

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

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





ANEXOS




Luz Mercedes González Acuña
PSICOLOGA
C.P.S.P. 28655

LISTA DE EVALUACION DE HABILIDADES SOCIALES

NOMBRE Y APELLIDOS: _____

EDAD: _____ **GRADO DE INSTRUCCIÓN:** _____

LUGAR: _____ **FECHA:** _____

INSTRUCCIONES

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

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

AM = A MENUDO

S= SIEMPRE

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

HABILIDAD

N RV AV AM S

1. Prefiero mantenerme callada para evitarme problemas.

2. Si un amigo (a) habla mal de mi persona le insulto

3. Si necesito ayuda la pido de buena manera

4. Si un amigo (a) se saca una buena nota en el examen no le felicito

5. Agradezco cuando alguien me ayuda.

6. Me acerco abrazar a mi amiga cuando cumple años



Lic. Paola A. González Acuña
PSICÓLOGA
C.P.S. 28655

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

AM = A MENUDO

S= SIEMPRE

HABILIDAD

N RV AV AM S

7. Si un amigo (a) falta una cita acordada le expreso mi amargura.

8. Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.

9. Le digo a mi amigo (a) cuando hace algo que no me agrada.

10. Si una persona mayor me insulta me defiendo sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.

11. Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.

12. No hago caso cuando mis amigos (as) me presionan para consumir alcohol.

13. Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.

14. Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.

15. Miro a los ojos cuando alguien me habla.

16. No pregunto a las personas si me he dejado comprender.

17. Me dejó entender con facilidad cuando hablo.

18. Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.

19. Expongo mis opiniones sin calcular las consecuencias.

20. Si estoy "nervioso (a)" trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.

21. Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.

22. Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.

23. No me siento contenta con mi aspecto físico.

24. Me gusta verme arreglada.

25. Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocada.

26. Me da vergüenza felicitar a un amigo (a) cuando realiza algo bueno.

27. Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.




 PSICÓLOGA
 C. P.S.P. 28655

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

AM = A MENUDO

S= SIEMPRE

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

¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!




Lic. Paola M. González Acuña
PSICÓLOGA
C.P.S.P. 28655

CUESTIONARIO DE COLERA, IRRITABILIDAD Y AGRESIÓN (CIA)

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

GRADO: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES:

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

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

AM = A MENUDO

S= SIEMPRE

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

	ESTADO DE ÁNIMO	N	RV	AV	AM	S
1.	Soy una renegona					
2.	No puedo evitar ser algo tosca con la persona que no me agrada.					
	Siento cómo me ve hiere la sangre cuando alguien se burla de mí.					
	Paso mucho tiempo molesta más de lo que la gente cree.					
	Cuando estoy molesta siento como si tuviera algo pesado sobre mis hombros.					
6.	Me molesta que la gente se acerque mucho a mi alrededor.					
	Fácilmente me molesto pero se me pasa rápido.					

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

AM = A MENUDO

S= SIEMPRE

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


 Lidia Rodríguez
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. 2865

N = NUNCA

RV = RARA VEZ

AV = A VECES

AM = A MENUDO

S= SIEMPRE

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



¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!


 Mónica Gonzalves Amín
 Psicóloga
 C.Ps.P. 286