



SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
CHICLAYO

**PLAN DE FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARA  
LA VIDA INDEPENDIENTE EN NIÑAS Y  
ADOLESCENTES DEL CENTRO DE ACOGIDA  
RESIDENCIAL BÁSICO “CRECIENDO CON ILUSIÓN”**

**CHICLAYO**

**2025**



## INTRODUCCIÓN

Miles de niñas y adolescentes a nivel mundial son víctimas de violencia intrafamiliar, considerándose una de las principales amenazas a su desarrollo integral. La violencia tiene múltiples formas: desde los gritos, insultos, humillaciones, violencia física, abuso sexual y negligencia. En todos los casos, deja severas consecuencias a nivel físico, psicológico y social en sus víctimas. Así mismo, la exposición a la violencia, en sus varias formas, constituye un factor potente a través del cual las niñas y adolescentes aprenden conductas agresivas a través de la imitación de modelos agresivos y el reforzamiento vicario a través del aprendizaje observacional.

La recuperación psicológica de las niñas y adolescentes víctimas de violencia es fundamental para sentirse persona y mujer, con derechos y valores que deben ser protegidos, sólo así podrá comenzar una vida digna, autónoma y en libertad.

Por ello, el Centro de Acogida Residencial Básico "Creciendo con ilusión" brinda atención integral especializada a niñas y adolescentes en situación de abandono material y moral, y aquellas que son víctimas de violencia familiar, por un periodo transitorio. La niña o adolescente recibe atención integral especializada de sus necesidades básicas (vivienda, alimentación, vestido, apoyo espiritual, atención en salud, psicológica, educativa formativa y capacitadora, y social), adicionalmente participan en talleres socioeducativos, recreativos, deportivos y artísticos que le permitirán su desarrollo integral bajo el cuidado de especialistas con el objetivo de desarrollar capacidades, habilidades individuales, sociales y estimulan valores, preparándolos para enfrentar los retos de la vida.

Lic. Liza Jockeline Chernes Gamboa  
COORDINADORA DE C.A.R. CRECIENDO  
CON ILUSIÓN



SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Cynthia Calderon Cieza  
COORDINADORA SOCIAL C.A.R.

Dirección: Ca. Elías Aguirre N° 248  
Tel: 074 - 233691

FB: beneficenciadechiclayo  
IG: beneficenciadechiclayo

WEB: www.sbch.gob.pe/

Por esta razón, el Centro de Acogida Residencial Básico, tiene como propósito central promover, facilitar una red de protección social que asegure la atención a los grupos sociales más vulnerables, por condición de pobreza, exclusión, desastres naturales y siniestros, víctimas de violencia familiar, sexual, social y política". En este marco, se ha propuesto asumir el reto de desarrollar el siguiente Plan Fortalecimiento de habilidades para la vida independiente de las niñas y adolescentes en situación de riesgo y abandono moral, el cual debe permitir a las jóvenes tener un buen paso de la adolescencia a la adultez, logrando su autovalencia y autocuidado en todos los aspectos de su vida.

## OBJETIVOS

### • Objetivo General

- ✓ Preparación progresiva hacia la vida independiente de las niñas y adolescentes del Centro de Acogida Residencial Básico "Creciendo con ilusión".

### • Objetivos Específicos.

- ✓ Favorecer en las participantes el empleo de esquemas para una adecuada toma de decisión bajo una orientación vocacional.
- ✓ Desarrollar habilidades en las niñas y adolescentes a fin de obtener un mayor control de las emociones.
- ✓ Fortalecer en las participantes su nivel de autoestima.
- ✓ Desarrollar en las participantes el manejo adecuado de su sueldo y fomentar la priorización de sus necesidades.





### BENEFICIO:

Este programa, brinda al Centro de Acogida Residencial Básico "Creciendo con ilusión" un proceso de corto, mediano y largo plazo en dar el conocimiento y establecer metas y objetivos en las niñas y adolescentes de entre doce a diecisiete años y así llevar una vida independiente fuera del albergue. Siendo esto también, que ayudará a tomar las mejores decisiones para un futuro dando dirección y propósito. Asimismo, puede incluir cosas como la carrera que quiere estudiar, el lugar en el que quiere vivir, las relaciones que quiere tener, etc.

### JUSTIFICACIÓN:

Este programa es favorable, brindando conocimientos básicos a cerca de la vida independiente y cómo afrontarlos, sirviendo para la niña o adolescente y equipo multidisciplinario del Centro de Acogida Residencial Básico "Creciendo con ilusión", teniendo un programa que respalde y permita explorar el perfil de vida independiente que desean tener las niñas y adolescentes.

Por tal razón, este programa instruye de como motivar a las albergadas en sus estudios vocacional para que logren proyectar de una manera clara sus sueños e ideales de vida en todos sus aspectos como familiar, laboral, afectiva, psíquica y social.

### FUNDAMENTACIÓN:

Muchos de los programas plantean en sus propuestas algunas actividades o tareas para trabajar en la familia o en entornos sociales. En este caso, se ha planteado un programa de habilidades para la vida independiente. Los objetivos y contenidos que se van a desarrollar, dentro de este programa, en los diferentes talleres, realiza, mayoritariamente, en diferentes contextos: individual, social y laboral. El programa de vida independiente dirigido para las niñas y adolescentes del Centro de Acogida Residencial Básico "Creciendo con ilusión", se basa en que proyecto es una imagen poderosa que nosotras creamos para que nos aliente en el día a día desde su promesa de plenitud. Así, cuando queremos referirnos a nuestros anhelos, o a la falta de ellos, nuestros proyectos personales dan forma a la esperanza con que afrontamos el futuro. Asimismo, los proyectos se materializan por su carácter operativo nuestras expectativas en el ámbito personal y social, expresándolas como proyecto vital. Zuazua, (2007) (p.19)

### POBLACIÓN OBJETIVO:

La población comprende a las niñas y adolescentes del Centro de Acogida Residencial Básico "Creciendo con Ilusión" de edades de entre doce a diecisiete años y ser externadas del albergue.

### Criterios Inclusión

- ✓ Niñas y adolescentes registradas en el Centro de Acogida Residencial Básico "Creciendo con Ilusión".
- ✓ Niñas y adolescentes entre doce a diecisiete años.

COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON ILUSIÓN  
Lic. Liz Jaderine Chernes Gamboa

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Cynthia Calderon Cieza  
COORDINADORA SOCIAL CAR

Lic. Jhoselyn del R. Rodríguez Pad  
EDUCADORA DEL CAR

Lic. Alexis Espinoza Gualdr  
PSICÓLOGO DEL CAR





### Criterios de Exclusión

- ✓ Todas aquellas albergadas que no cumplan con los criterios de inclusión.

### PRE TEST

#### CUESTIONARIO HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE

PREGUNTAS	SI	NO
¿Conoces lo referido a orientación vocacional?		
¿Tienes definido tu carrera profesional?		
¿Identificas tus emociones antes ciertas situaciones?		
¿Expresas de manera correcta tus emociones?		
¿Conoces los derechos sexuales?		
¿Conoces la efectividad de los anticonceptivos?		
¿Conoces tu red social?		
¿Tienes claros tus objetivos cuándo salgas?		
¿Sabes planificar tu avance financiero?		
¿Conoces los tipos de cuentas bancarias?		

### POST TEST

#### CUESTIONARIO HABILIDADES PARA LA VIDA INDEPENDIENTE

PREGUNTAS	SI	NO
¿Conoces lo referido a orientación vocacional?		
¿Tienes definido tu carrera profesional?		
¿Identificas tus emociones antes ciertas situaciones?		
¿Expresas de manera correcta tus emociones?		
¿Conoces los derechos sexuales?		
¿Conoces la efectividad de los anticonceptivos?		
¿Conoces tu red social?		
¿Tienes claros tus objetivos cuándo salgas?		
¿Sabes planificar tu avance financiero?		
¿Conoces los tipos de cuentas bancarias?		

### PLAN DE ACTIVIDADES

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
CHICLAYO  
Lic. Alva A. Spinoza Gastela  
PRESIDENTE DEL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
CHICLAYO  
Lic. Jhasset R. Calientes Pech  
EDUCADORA DEL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
CHICLAYO  
Lic. Cynthia Calderon Cereza  
COORDINADORA SOCIAL CAR

Lic. Liz Jackeline Cheres Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIMIENTO  
CON FUSIÓN



Las habilidades para la vida independiente son las habilidades necesarias para cuidarse, trabajar y participar en actividades dentro de la comunidad. Estas habilidades cubren todos los aspectos de la vida. Algunos ejemplos de habilidades para la vida independiente son: cocinar, hacer un presupuesto, administrar el dinero, ir de compras, realizar actividades sociales o recreativas y comunicarse de manera adecuada y efectiva con los demás.\*

El presente plan, se trabajará en seis módulos.

#### I. Orientación vocacional

##### 1. La aplicación de la Eatería de orientación vocacional

Test psicológicos:

- CASM 83: Inventario de interés vocacional u ocupacional
- CASM 85: Inventario de hábitos de estudios
- Test de matrices progresivas de Raven
- Gaston Berger: Cuestionario caracterológico.

##### 2. Realización de informe

##### 3. Curriculum vitae

##### Habilidad Emocional

1. Las emociones
2. Frustración y manejo de emociones no agradables.

##### Construcción de la vida independiente

1. La vida independiente
2. La vida social
3. Mi ciudad
4. Objetivos

##### Planificación financiera

1. Planificación
2. Los ahorros
3. Cuenta Bancaria

# MODULO II

## ORIENTACIÓN VOCACIONAL

### 1.1. ORIENTACIÓN VOCACIONAL

Lic. Liz Jacqueline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON ILUSIÓN

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO  
Lic. Cynthia Calderón Cieza  
TRABAJADORA SOCIAL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO  
Lic. Jhoselyn del R. Guíñez Peco  
EDUCADORA DEL CAR





## INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIOS CASO 85

La Orientación vocacional es un proceso en el cual se busca guiar a una persona para definir su elección profesional. Para ello, debe contar con algunas sesiones de entrevista y evaluación con un orientador vocacional, en las cuales se le brinda el asesoramiento y herramientas necesarias para lograr identificar sus características personales, tales como: intereses, habilidades, fortalezas, debilidades, y personalidad, las cuales le permiten definir con mayor claridad sus opciones. A continuación, los test psicológicos para la aplicación de la Batería de orientación vocacional:

### INVENTARIO DE INTERESES VOCACIONALES Y OCUPACIONALES CASM 83 - R 2010

#### Ficha técnica:

- Nombre:** Inventario de intereses vocacionales y ocupacionales CASM 83 - Rev. 2010
- Autor:** Luis A. Vicuña Peri
- Año:** 1983 - Revisión 2010
- Administración:** Colectiva e individual
- Duración:** 40 minutos aproximadamente
- Objetivo:** Explorar los intereses de los jóvenes y sus expectativas en el ámbito profesional y ocupacional.
- Material de la prueba:** Manual de aplicación donde se incluye todo lo necesario para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los intereses vocacionales y ocupacionales de estudio de la persona evaluada.
- Descripción del instrumento:** El inventario está constituido por 143 ítems distribuidos en 11 escalas de interés una de veracidad y otra de consistencia 22 ítem por escala.

#### Ficha técnica

- Nombre:** Inventario de Hábitos de Estudio CAMS 85 revisión 2005
- Autor:** Luis Alberto Vicuña Peri
- Año:** 1985, revisado 2005
- Administración:** Individual y colectiva
- Duración:** 15 a 20 minutos aproximadamente.
- Objetivo:** medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y o institutos superiores.
- Aspectos:** El test está constituido por 53 ítem distribuidos en cinco áreas que a continuación se detallan:
  - ¿Cómo estudia usted?
  - ¿Cómo haces sus tareas?
  - ¿Cómo preparar sus exámenes?
  - ¿Cómo escucha las clases?
  - ¿Que acompaña sus momentos de estudio?
- Material de la prueba:** Manual de aplicación donde se incluye todo lo necesario para la administración calificación interpretación y diagnóstico de los hábitos de estudio del sujeto evaluado.

COMUNIDAD DE CAR CRECIENDO  
CON MISION

Lic. Liz Jackeline Chertres Candia

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Josselyn R. Gutierrez Peri

EDUCADORA DEL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Alen A. Espinoza Gastelin

PSICOLOGO DEL CAR



SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Cynthia Calderon Orea

TRABAJADORA SOCIAL CAR





### Ficha técnica

1. **Nombre:** Test de matrices progresivas, escala general de Raven
2. **Autor y año:** Penrose y Raven, 1936; Raven 1939
3. **Objetivo general:** Test diseñado para medir el coeficiente intelectual. Se trata de un test no verbal, donde el sujeto describe piezas faltantes de una serie de láminas preimpresas. Se pretende que la persona utilice habilidades perceptuales, de observación y razonamiento analógico para reducir el faltante en la matriz.
4. **Aplicación:** se le pide a la evaluada que analice la serie que se le presenta y que siguiendo la secuencia horizontal y vertical, escoja uno de los ocho trazos el que encaje perfectamente en ambos sentidos, tanto en el horizontal como en el vertical.
5. **Duración:** casi nunca se utiliza el límite de tiempo, pero dura aproximadamente 60 minutos.
6. **Ámbito de aplicación:** de 12 a 65 años
7. **Material de la prueba:** Manual de aplicación donde se incluye todo lo necesario a la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los intereses vocacionales y ocupacionales de estudio de la persona evaluada.

GASTON BERGER:

### CUESTIONARIO CARACTEROLÓGICO FICHA TÉCNICA

#### Ficha técnica

1. **Autores:** R.H. Moos y E.J. Trid; et.
2. **Estandarización:** César Ruiz, Alba Eva Guerra Turín
3. **Administración:** individual y colectiva
4. **Tiempo de aplicación:** en promedio 20 minutos
5. **Significación:** evalúa las características socioambientales y las relaciones personales en la familia
6. **Material de la prueba:** Manual de aplicación donde se incluye todo lo necesario para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los intereses vocacionales y ocupacionales de estudio de la persona evaluada.
7. **Áreas que evalúa:**

Cohesión (CO): mide el grado en el que los miembros del grupo familiar están compenetrados y se apoyan entre sí.

Expresividad (EX): explora el grado en el que se permite y animan a los miembros la familia actuar libremente y a expresar directamente sus sentimientos.

Conflictos (CT): grado en el que se expresan libre y abiertamente la cólera, agresividad y conflicto entre los miembros de la familia.

#### 1.2. MODELO DE INFORME

INFORME VOCACIONAL

Lic. Liz Jackeline Chernes Canboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON RUSIÓN

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Cynthia Calderon Cieza  
TRANSADORA SOCIAL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Jessica del R. Gutierrez Per  
FONICADORA DEL CAR

Lic. Alexis A. Spinner Gastelin  
PSICÓLOGO DEL CAR





(REFERENCIA)

I. DATOS GENERALES

Apellidos y Nombres:  
Edad:  
Motivo de evaluación:  
Encuesta vocacional:

II. RESULTADOS

INTELIGENCIA	INT. VOCACIONAL	HÁBITO DE ESTUDIO	PERSONALIDAD
Inferior	Ciencias Físicas Matemáticas	Tendencia a lo positivo	Sanguíneo

INTELIGENCIA

El evaluado ha alcanzado un nivel de Inteligencia Inferior al Término Medio, es decir presenta dificultad para la reducción de las relaciones, en dar sentido a un material desorganizado y confuso, que facilitan la captación de una estructura compleja.

INTERES VOCACIONAL

El evaluado tiene una alta predilección por el Grupo Ocupacional de CIENCIAS FÍSICAS MATEMÁTICAS, indicando agrado por actividades relacionadas con el Interés técnico - matemático; encontrándose las siguientes **Carreras Profesionales:** Ingeniería Civil, de Sistemas, Industrial, Electrónica, de Minas, Sanitaria, Textil, Química, Mecánica (eléctrica de fluido). Telecomunicaciones, de Sonido, Metalurgia, Arquitectura, Matemáticas, Física, Meteorología, Geografía, Geología. **Carreras Técnicas:** Técnica en Tv y radio, electricista, mecánico automotriz y de banco, mecánica de aviones. Construcción civil, impresor, linotipista, tipografía, computación e Informática. Ensamblaje, mantenimiento y reparación de computadoras. Operador técnico de radio y televisión.

HÁBITOS DE ESTUDIO

El evaluado posee hábitos de estudio significativamente diferentes a los estudiantes que tienen bajo rendimiento escolar, no obstante, posee técnicas y formas de recoger información que dificultan un mejor resultado académico, siendo necesario revisar sus hábitos y decidir hoy la corrección permanente, le dificulta en como usted estudia, cómo hace Ud. sus tareas.

PERSONALIDAD

Persona que tiene la característica de ser extrovertido, sabe hacer observaciones exactas y la prueba de un acentuado espíritu práctico. Ama al mundo, en cuyo seno se muestran cortesías, espirituales, irónicos y escépticos. Sabe manejar a las personas y es hábil diplomáticamente. Libertad y tolerante en política, sienten poco respeto por los grandes sistemas y asignan un gran valor a experiencia. Da prueba de iniciativa y testimonio una gran flexibilidad de espíritu, siendo a menudo oportunista. Valor dominante: el éxito social.

CONCLUSIÓN

El evaluado alcanzó un nivel de Inteligencia Inferior al Término Medio, en lo que respecta a sus Interés Vocacional tiene una alta predilección por el grupo ocupacional CIENCIAS FÍSICAS MATEMÁTICAS, presenta hábitos de estudios Tendencia a éxito lo Positivo, su Valor Dominante: el éxito social.

RECOMENDACIÓN

Que someterse a un programa para conocer y entrenarse en hábitos de estudio que potencien y desarrollen su habilidad para aprender, ya que son pasos claves para sacar el máximo provecho y conseguir un buen rendimiento en sus años de formación académica.

EL CURRÍCULUM VITAE

El curriculum es una herramienta básica para la presentación de la información personal en un proceso de búsqueda laboral. Incluir la información no es una tarea sencilla. Existe la posibilidad de mejorar la exposición de la trayectoria y la experiencia laboral. El curriculum no es garantía de encontrar trabajo, pero es una parte importante del proceso de búsqueda, como por ejemplo ser llamado a la entrevista laboral a partir de su presentación. La información debe ser seleccionada según el criterio de relevancia o no para el puesto al que se presenta. Ser preciso y conciso para no transmitir ideas confusas. No debe ser demasiado extenso para evitar que no se lea completo, como así tampoco demasiado sintético. En cuanto a los datos personales relativos a la familia que deben figurar y son relevantes son el estado civil y cantidad de hijos solamente.

El lenguaje utilizado para describir su experiencia laboral debe ser sencillo y claro, de modo que cualquiera pueda entenderlo aún si no es de su ámbito profesional. Aunque cada vez parece una obviedad algo que no se debe hacer es presentar un curriculum escrito a mano. Hágalo prolijamente, en buen papel, con una buena impresión.

Lic. Liz Jacqueline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON TUSIÓN

Lic. Cynthia Calderón Cieza  
TRABAJADORA SOCIAL CAR

Lic. Josselyn del R. Gutiérrez Peci  
EDUCADORA DE I CAR

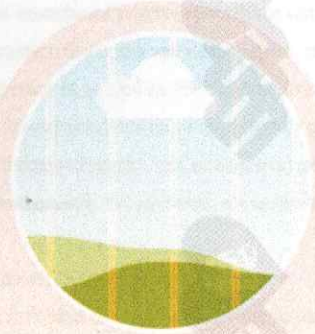
Lic. Alexis Espinoza Castelo  
PSICÓLOGO DEL CAR







SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
CHICLAYO



#### CONTACTO

- 911-234-567
- hola@unsitiogénial.es
- www.unsitiogénial.es
- Calle cualquiera 123
- Cualquier lugar, CP:12345

#### PERFIL

- Duis augue magna, bibendum at nunc id, gravida ultrice tellus.

#### HABILIDADES

- Técnicas

#### IDIOMAS

- Español
- Inglés
- Italiano

NOMBRE  
APELLIDO

PUESTO OCUPADO/BUSCADO

#### EDUCACIÓN

GRADO EN XXXX  
Universidad XXXXX  
Tiempo de estudio

MASTER EN XXXX  
Universidad XXX  
Tiempo de estudio

#### EXPERIENCIA PROFESIONAL

NOMBRE DE LA EMPRESA  
Puesto a cargo (Ciudad, país)  
Año

- Donec turpis mauri, acitor vuae sollicitum.
- Aeneam nec turpis tortor. Ut placerat varius viver.
- Ut lacinia commodo erat id vulpute. Orci varius.

NOMBRE DE LA EMPRESA  
Puesto a cargo (Ciudad, país)  
Año

- Donec turpis mauri, acitor vuae sollicitum.
- Aeneam nec turpis tortor. Ut placerat varius viver.
- Ut lacinia commodo erat id vulpute. Orci varius.

# MÓDULO II

## HABILIDAD EMOCIONAL

Lic. Liz Jacqueline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON ILUSIÓN

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Cynthia Calderón Cereza  
TRABAJADORA SOCIAL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Jassira del R. Gutierrez Pineda  
EDIFICADORA DEL CAR







SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
CHICLAYO

## 2.1. LAS EMOCIONES

Las emociones pueden describirse como un estado psicológico conformado por tres características: una respuesta expresiva o conductual, una respuesta fisiológica y una experiencia subjetiva. En palabras más simples, se trata de sensaciones que se nutren de las experiencias de cada persona y generan efectos en la conducta y organismo del individuo afectado. Las emociones nos ayudan a reconocer que algo está sucediendo internamente con nosotros, así como también son motivadores para tomar acciones.

### 1. ALEGRÍA

La felicidad es la emoción primaria más buscada. Aunque las personas experimentan felicidad por diferentes razones, esta emoción se define como un sentimiento de satisfacción, bienestar y alegría.

### 2. IRA

La ira es una de las emociones más potentes que pueden sentir y es descrita como un sentimiento de indignación o enfado al ser ofendido o agraviado. Es enérgica, explosiva y a menudo difícil de controlar. Por definición, es un fuerte sentimiento de insatisfacción y desagrado. Lo difícil de la ira es que es multifacética. Puede ir desde leve malestar hasta la rabia más intensa. Las repercusiones pueden ser importantes si no se gestionan debidamente. Puede dañar tus relaciones y causar problemas en tu vida personal y profesional.

Por otro lado, la ira puede ser muy constructiva. Nos ayuda a identificar cuáles son nuestros límites y en qué momento otra persona intenta sobrepasarlos.

### 3. ASCO

Desde una perspectiva evolutiva, el asco se desarrolló como una forma de ayudar a las personas a aprender la diferencia entre los alimentos comestibles y los venenosos. En día, se define como un sentimiento de repugnancia causada por algo ofensivo o desagradable. Puede ser tanto físico como mental, ya que puede dar lugar a fuertes reacciones corporales y a un grave desequilibrio emocional.

### 4. TRISTEZA

La tristeza es algo que todo el mundo experimenta. Se define como un estado transitorio de desesperanza, pena o decepción. Si se produce con demasiada frecuencia puede convertirse en un estado crónico de depresión. Su intensidad y duración varían en función de la causa que la origina, así como de los rasgos individuales de las personas.

### 5. SORPRESA

Una sorpresa es un breve momento de conmoción que se produce tras un acontecimiento inesperado. A menudo es bastante fuerte y puede ser definida como una sensación de infelicidad o desdicha, o bien, todo lo contrario.

### 6. MIEDO

El miedo es una de las más importantes emociones que tenemos, una forma de aprehensión que suele ser originada por la percepción o sentimiento de dolor, peligro o amenaza. Se entiende como una desagradable emoción que aparece tras la percepción de peligro o una amenaza.

Cuando sentimos miedo, nuestro cerebro entra en modo de lucha o huida. Nuestros sentidos se agudizan y nuestro ritmo cardíaco aumenta. Por supuesto, cada persona reacciona de forma diferente ante el peligro y el nivel de miedo que experimentamos e medirse por lo que siente una persona puede depender de muchos factores.

Lic. Liz Jackeline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON ILUSIÓN

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Cynthia Calderón Cereza  
TRABAJADORA SOCIAL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Jorgina del R. Gutiérrez Paez  
EDUCADORA DEL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Alexis Benítez García  
PSICÓLOGO DEL CAR





## 2.2. FRUSTRACIÓN Y MANEJO DE EMOCIONES NO AGRADABLES

Las emociones son como una paleta multicolor: agradables o desagradables; efímeras o persistentes, pero todas son parte de la experiencia humana. Unas son más intensas; otras, más débiles. Unas duran minutos y, otras, apenas fracciones de segundos. Y se mezclan en un revoltijo difícil de dilucidar. No nos cuesta sentir la emoción, lo que nos cuesta es saber qué estamos sintiendo y cómo es que hemos llegado a sentirlo.

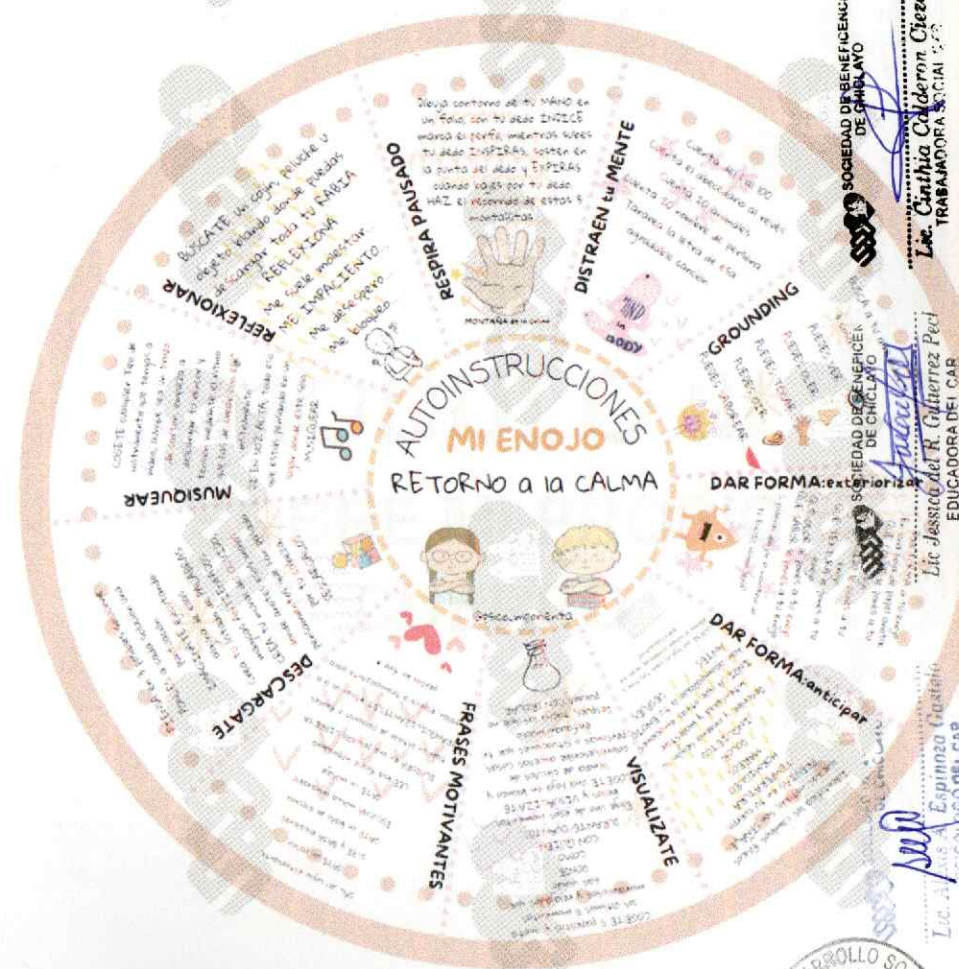
Las emociones no agradables nos brindan información al instante. Ahora, sabemos que cada una de estas mandan un mensaje alto y claro a todos alrededor y, sobre todo, a nosotros mismos... El miedo nos manda un mensaje que dice: "Hay peligro cerca... La tristeza nos manda un mensaje que dice: "He perdido algo... ". El enfado nos manda un mensaje que dice: "Hay algo aquí que no me gusta... ". La ira nos manda un mensaje que dice: "Alguien me está haciendo daño... ". La ansiedad nos manda un mensaje que dice:

"No sé qué es, pero hay algo que no está bien... ". La vergüenza nos manda un mensaje que dice: "Hay algo que está básicamente mal conmigo..."

No obstante, las emociones no agradables pueden distorsionar y estar tergiversadas por pensamientos negativos y nos hacen reaccionar impulsivamente. Tal parece que aún nos cuesta mucho saber qué hacer con las emociones negativas. Veamos... Suprimir emociones como ira, tristeza o miedo ha sido siempre una opción que no parece ser muy beneficiosa a largo plazo. Dicen algunos expertos que darles rienda suelta a estas emociones es el camino...; pero sabemos que esa opción tampoco promete una vida plena saludable. Esconderlas tampoco ayuda, porque todos hemos visto cómo las emociones parecen ingerirnos para salir a flote cuando menos lo esperamos.

Se necesita la capacidad de sentir miedo para protegernos del peligro..., pero no queremos vivir con miedo. No es bueno que sintamos mucho enojo, pero necesitamos la potencialidad de sentirlo para protegernos de situaciones injustas. No nos gusta la tristeza..., pero es necesaria como una señal de que nos indica —a nosotros y a los demás— que algo nos falta, o que algo está cambiando o ha terminado.

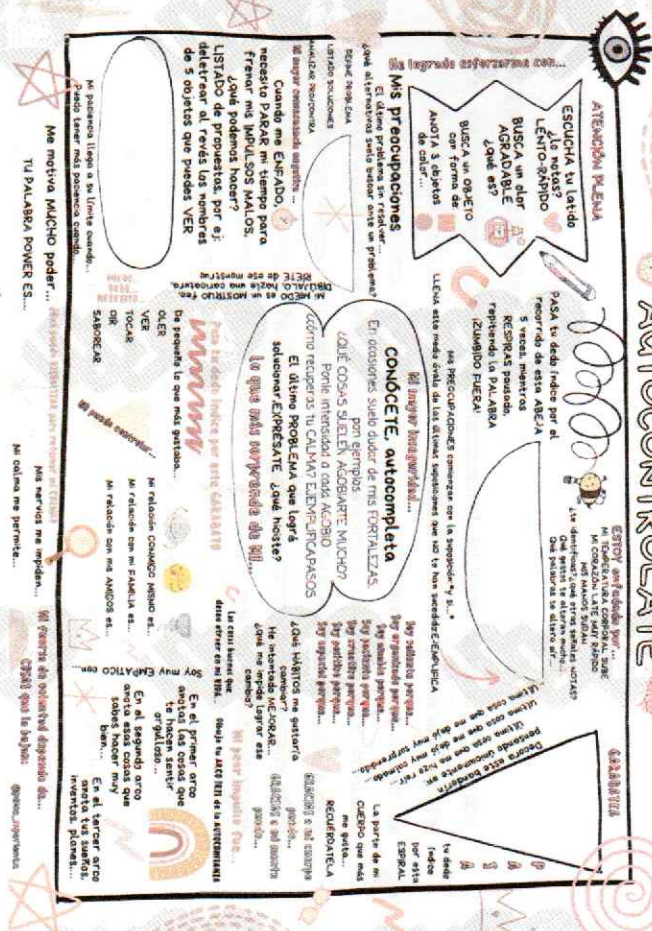
## TÉCNICAS PARA RETORNAR A LA CALMA







# AUTOCONTROLATE



# MÓDULO III

## SOBRE MI PROPIO CUERPO

**Lic. Liz Jacqueline Cherres Gamboa**  
**COORDINADORA DE CAR CRECIENDO**  
**CON ILUSIÓN**



Lic Jessica del R. Gutierrez Per  
EDUCADORA DEL CAR





### 3.1. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- a) **La sexualidad:** es la dimensión fundamental del hecho de ser un ser humano: Basada en el sexo, incluye al género, las identidades de sexo y género, la orientación sexual, el erotismo, la vinculación afectiva y el amor, y la reproducción. Se experimenta o se expresa en forma de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, roles y relaciones. Es el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos y religiosos o espirituales. En resumen, la sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.
- b) **Sexo:** Es el conjunto de características biológicas que definen el espectro de humanos como hembras y machos.
- c) **Género:** es la suma de valores, actitudes, papeles, prácticas o características culturales basadas en el sexo. Refleja y perpetúa las relaciones particulares de poder entre el hombre y la mujer.
- d) **Identidad de sexo:** Incluye la manera como la persona se identifica como hombre o como mujer o como una combinación de ambos, y la orientación sexual de las personas. Es el marco de referencia que se forma con el correr de los años, que permite a un individuo formular un concepto de sí mismo sobre la base de su sexo, género y orientación sexual.
- e) **Identidad de género:** Define el grado en que cada persona se identifica como masculino o femenina o alguna combinación de ambos. Es el marco de referencia interno, construido a través del tiempo, que permite a los individuos organizar un autoconcepto y a comprometerse socialmente en relación a la percepción de su propio sexo y género.
- f) **Orientación sexual:** Es la organización específica del erotismo y/o vínculo emocional de un individuo en relación al género de la pareja involucrada en la actividad sexual.

# DEFINIMOS




**SEXUALIDAD**



**SEXO**



**GÉNERO**



**IDENTIDAD DE SEXO**



**IDENTIDAD DE GÉNERO**



**ORIENTACIÓN SEXUAL**

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA DE CHICLAYO

Lic. Liz Jacqueline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO CON VISIÓN

Lic. Cathia Calderón Cieza  
TRABAJADORA

Lic. J. J. Gutiérrez Pae  
EDUCADORA DEL CAR

Lic. Alexia A. Estayna Gustelo  
PSICÓLOGO DEL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA DE CHICLAYO

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA DE CHICLAYO

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA DE CHICLAYO

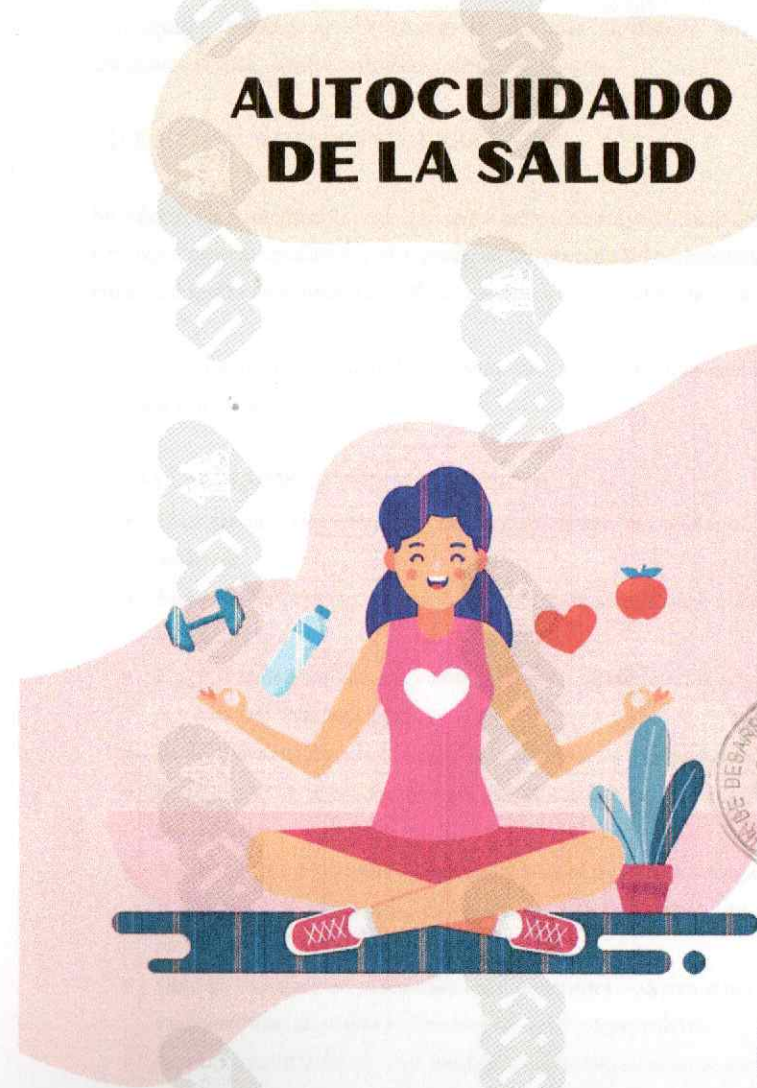


### 3.2. AUTOCUIDADO DE LA SALUD

La salud sexual es la experiencia del proceso permanente de consecución de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. Incluye una vida libre de enfermedades, lesiones, violencia, incapacidades, dolor o riesgo de muerte. Una vida sexual sin temor, vergüenza, culpabilidad o ideas falsas sobre la sexualidad y la capacidad de disfrutar y controlar la propia sexualidad y reproducción.

Muchos de los cambios que tienen lugar durante la pubertad provocan variaciones en el funcionamiento del cuerpo. Esto significa que los jóvenes deben aprender nuevas maneras de cuidarlo.

- Vello púbico.** Durante la pubertad a los jóvenes les crece más el vello. Crece en las axilas, en los brazos y piernas, así mismo se vuelve más grueso y más largo, especialmente el de los hombres. También crece un vello llamado púbico: en las mujeres alrededor de la vulva, en los hombres alrededor de la base del pene, justo delante de un hueso llamado púbico. La cantidad de vello que crece en la cara, el pecho, los brazos y las piernas varía de persona a persona.
- Glándulas sudoríparas.** Durante la pubertad se encuentran más activas que nunca, reduciendo más sudor que antes. Los adolescentes desarrollan un olor corporal diferente; éste se produce en axilas, en los pies, y en otras partes del cuerpo. Este nuevo tipo de sudor suele ser uno de los primeros indicios del comienzo de la pubertad. También puede suceder que el cabello se vuelva más graso que de costumbre y aparezca grasa en la nariz y la frente provocando el acné.
- Acné:** En esta etapa también es muy común que aparezcan granos en la cara, sobre todo en la nariz y la frente. A veces aparecen en el pecho y la espalda. Aunque lavarse con agua y jabón diariamente es una buena manera de cuidarse la piel a veces no resulta suficiente. Entre los factores que lo provocan están el hereditario, el aumento en la secreción de hormonas y la higiene.



Lic. Liz Jacqueline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON ILUSIÓN

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO  
Lic. Cynthia Calderon Cereza  
TRABAJADORA SOCIAL C.P.P.

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO  
Lic. Jhosita del R. Gutiérrez Páez  
EDUCADORA DEL CAR

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO  
Lic. Alexis A. Anzo Gasto  
PSICÓLOGO DEL CAR





### 3.3. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA SEXUALIDAD

El concepto de GÉNERO se relaciona con los atributos (características, particularidades) y mandatos sociales asociados al hecho de ser hombres o de ser mujeres. Los mandatos sociales son normas implícitas que no reflejan lo que somos los hombres y las mujeres, sino lo que debemos o deberíamos ser. Estos mandatos asignan roles y comportamientos diferenciados a cada género, y se transmiten a través de lo que vemos y aprendemos en la familia, a través de mensajes recibidos en la escuela o en los medios de comunicación, etc. Estas características y mandatos son definidas por la sociedad. En contraposición al género, la palabra SEXO alude a la condición biológica que es asignada al nacer.

A partir de las siguientes afirmaciones, indique cuáles para vos tienen que ver con el género de las personas y cuáles con el sexo:


### 3.4. LOS DERECHOS SEXUALES

Son aquellos derechos que involucran la capacidad de disfrutar una vida sexual libremente elegida, satisfactoria, y sin violencia ni riesgos.

#### ¿QUÉ SON LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS?

Se refieren a la posibilidad de decidir en forma independiente y sin discriminación si tener o no hijos, cuántos hijos tener, y el intervalo de tiempo entre los nacimientos. Para eso se requiere disponer de información suficiente y tener acceso a los medios adecuados.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son reconocidos como parte de los derechos humanos.

#### TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A:

- Disfrutar una vida sexual saludable y placentera, sin presiones, coacción ni violencia.
- Ejercer la preferencia y orientación sexual libremente, sin sufrir discriminación ni violencia.
- Elegir si tener o no hijos, el número de hijos, cuándo tenerlos, con quién y con qué intervalo entre uno y otro.
- Recibir atención gratuita e integral de la salud sexual y reproductiva.
- Elegir el método anticonceptivo que más se adapta a sus necesidades, criterios y convicciones.
- Recibir de forma totalmente gratuita al método anticonceptivo elegido, incluidos la ligadura y la vasectomía, en hospitales, centros de salud, obras sociales y prepagas.
- Obtener información y orientación clara, completa y oportuna sobre salud sexual y reproductiva, expresada en términos sencillos y comprensibles.
- Acceder a la atención en salud sexual y reproductiva en un ambiente de respeto y garantía de confidencialidad, con preservación de la intimidad, y de los derechos a la igualdad, a la no discriminación y a la autonomía.

Lic. Liz Jackeline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CACIENDO  
CON ILUSIÓN

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Cynthia Calderon Orea  
TRABAJADORA SOCIAL

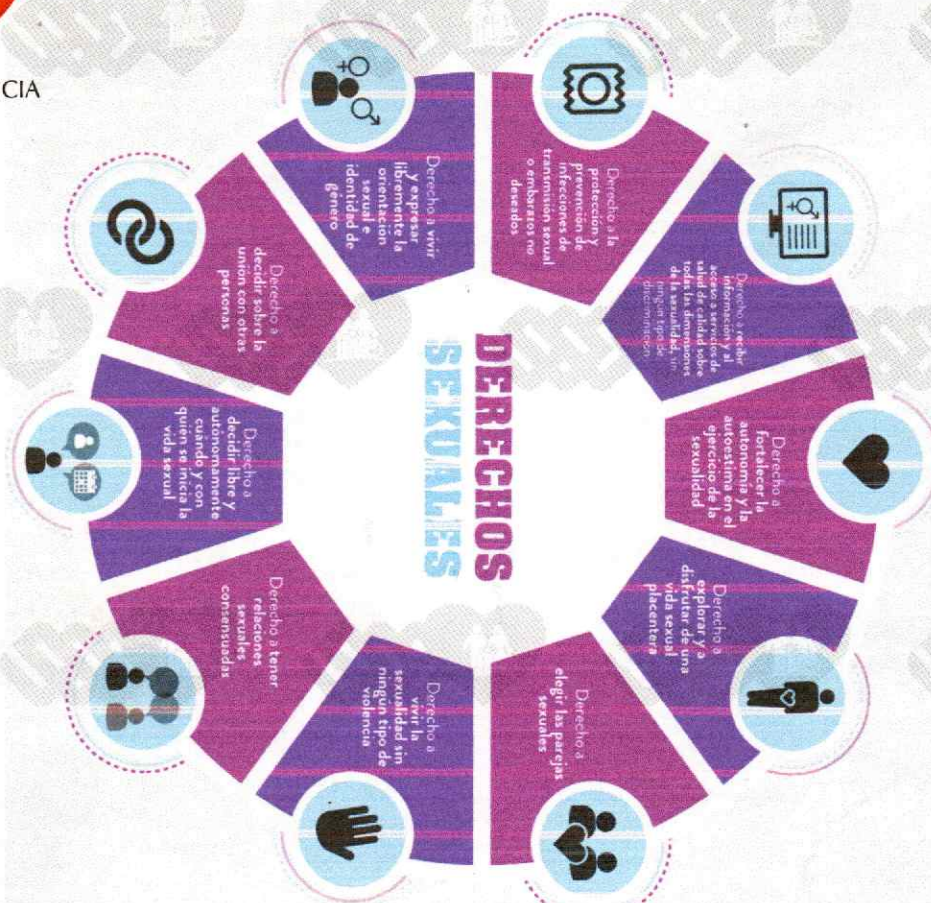
SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO

Lic. Alexia A. Espinoza Gascón  
PSICÓLOGA DEL CAR





SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
CHICLAYO



SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO  
Lic. Victoria Vareda Cerna  
SUB GERENTE DE DESARROLLO SOCIAL  
C.T.S.P. 2351

SOCIEDAD DE BENEFICENCIA  
DE CHICLAYO  
Lic. Ricardo Urpique García  
GERENTE DE PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

Lic. Liz Jacqueline Chérrez Gamboa  
COORDINADORA DE CAR CRECIENDO  
CON VUSIÓN