

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
ESCUELA DE POSTGRADO



PROGRAMA DE MAESTRÍA
SECCIÓN: EDUCACIÓN
MENCIÓN: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN

TESIS

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA "MI PROYECTO DE VIDA" PARA
MEJORAR HABILIDADES SOCIALES EN EL ÁREA: PERSONA,
FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS EN ADOLESCENTES
DE LA I.E.E. "SANTA TERESITA", CAJAMARCA - 2014**

Para optar el Grado Académico de

MAESTRA EN CIENCIAS

Presentado por:

Maestriza: Rósula Cotrina Honorio

Asesora: Dra. Doris Castañeda Abanto

Cajamarca - Perú

2015

NIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA LA DE POSTGRADO



PROGRAMA DE MAESTRÍA

SECCIÓN: EDUCACIÓN

MENCIÓN: GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN

TESIS APROBADA

**APLICACIÓN DEL PROGRAMA "MI PROYECTO DE VIDA" PARA
MEJORAR HABILIDADES SOCIALES EN EL ÁREA: PERSONA,
FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS EN ADOLESCENTES
DE LA I.E.E. "SANTA TERESITA", CAJAMARCA - 2014**

Maestriza: Rósula Cotrina Honorio

Comité Científico

Dra. Doris Castañeda Abanto
Asesora

Dr. Ricardo Cabanillas Aguilar
Presidente del Comité Científico

M.Cs. Rodolfo Alvarado Padilla
Miembro del Comité Científico

Dra. Rosa Reaño Tirado
Miembro del Comité Científico

Cajamarca - Perú

2015

COPYRIGHT © 2015 by
RÒSULA COTRINA HONORIO
Todos los derechos reservados

A:

Dios, que siempre ilumina mi camino.,
mi hijita Christa Hildegard, mi razón
y ejemplo para seguir superándome.

A mi papá Manuel, ejemplo de vida y oración,
el ángel que desde el cielo me cuida.

A mi mamá Felicita, ejemplo de inmensa bondad,
prudencia, fortaleza y armonía, una luz en mi familia.

A mi San Marcos querido,
mi tierra linda.

AGRADECIMIENTOS

Al Gobierno Regional de Cajamarca por su preocupación y compromiso con la Educación , que a través de su gestión está logrando que más educadores podamos acceder a una educación de alto nivel en nuestra prestigiosa Universidad, mi alma mater y la de brillantes personalidades cajamarquinas. Así mismo mi agradecimiento a la hermana Margarita Castilla Félix, Directora de la I.E.E. “Santa Teresita” de Cajamarca y al Sub Director Víctor Romero Torres, por brindarme las facilidades para la aplicación del Programa Educativo “Mi Proyecto de Vida”, y así contribuir en el desarrollo integral de nuestras estudiantes.

A las alumnas adolescentes del tercer grado del nivel secundario, por participar activamente en la ejecución del Programa Educativo “Mi Proyecto de Vida”, por motivarme a continuar con esta importante inquietud.

Un especial agradecimiento a mi asesora la Doctora Doris Castañeda Abanto, por su enseñanza profesional, generosidad, paciencia y dedicación; sin sus orientaciones y su calidad humana no habría sido posible lograr esta investigación.

A la Doctora Marina Estrada Pérez, directora de post grado,

Al Doctor Ricardo Cabanillas Aguilar, Director de la Sección de Educación de la Escuela de Post Grado, por sus orientaciones y el apoyo brindado.

A la doctora Rosa Reaño Tirado, M. Cs. Rodolfo Alvarado, integrantes del Comité Científico.

A mis compañeros y compañeras de la maestría, a Belsi Zárate, con quienes compartimos espacios de aprendizaje.

A mi amiga y compañera de grandes proyectos, Sra. Christa Stark de Díaz por su labor social, sabiduría, entrega y apoyo a los menos favorecidos en nuestra ciudad de Cajamarca y el Perú.

A mis hermanos: Herminio, Anita, Manuel, Guide, Félix, Hipólito y Guzmán.

“Tener un proyecto de vida es configurarse lo más posible a Cristo, tomando en cuenta las habilidades personales, el propio estado de vida y las circunstancias externas que rodean a la persona.”

Juan Pablo II

ÍNDICE

Portada	
Pàgina de aprobaciòn	ii
Página de derecho de autor	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
Epígrafe	vi
Índice	vii
Lista de Ilustraciones	xi
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	xv

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Formulación del problema	6
1.2. Justificación de la investigación	6
1.2.1. Justificación Teórica	6
1.2.2. Justificación Práctica	7
1.2.3. Justificación Metodológica	8
1.3. Delimitación	9

1.3.1. Delimitación Espacial	9
1.3.2. Delimitación Temporal	9
1.3.3. Delimitación Científica	9
1.3.4. Delimitación Social	10
1.3.5. Línea de Investigación	10
1.3.6. Limitaciones	10
1.4. Objetivos de la Investigación	10
1.4.1. Objetivo general	10
1.4.2. Objetivos específicos	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. Antecedentes de la investigación	12
2.1. Antecedentes internacionales	12
2.2. Antecedentes nacionales	16
2.3. Antecedentes locales	17
2.4. Bases teórico – científicas	18
2.4.1. Teoría del Aprendizaje Social.	18
2.4.2. Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner	19
2.4.3. Teoría de la Motivación Humana de Abraham Maslow	22
2.4.4. Teoría Humanista de Carl Rogers	24
2.4.5. Teoría de la psicología social	27
2.5. Fuentes teóricas conceptuales	28

2.6. MINEDU (2009) “Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular”.	36
2.7. Bases Teóricas Referenciales	40
2.8. Importancia y funciones de las habilidades sociales	44
2.9. Definición de términos básicos	45

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis de investigación	47
3.2. Variables	47
3.3. Cuadro de operacionalización de variables	48
3.4. Población	49
3.5. Muestra	49
3.6. Unidad de análisis	49
3.7. Tipo de investigación	50
3.8. Diseño de investigación	50
3.9. Técnicas e instrumentos de recolección y procesamiento de datos	51
3.9.1. Técnicas	51
3.9.2. Instrumentos	51
3.9.3. Procesamiento de datos	51
3.10. Validez y confiabilidad de los instrumentos	52

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Presentación	53
4.2. Resultados	54
4.2.1. Dimensión Habilidades Comunicativas	54
4.2.2. Dimensión Habilidades Sociales	55
4.2.3. Dimensión Habilidades Psicológicas	57
4.2.4. Proyecto de Vida	58
4.2.5. Resultado Global: Conjunto de Habilidades	60
4.3. Interpretación	60
4.4. Análisis	61
4.5. Discusión y resultados	61
CONCLUSIONES	64
SUGERENCIAS	66
LISTA DE REFERENCIAS	67
ANEXOS	70
APÉNDICES	82

LISTA DE ILUSTRACIONES

Figuras	Página
Fig. 1. Pirámide de Jerarquía de las Necesidades de Maslow	24
Tablas	
Tabla 1: Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Comunicativas en las alumnas del 3º grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca – 2014.	54
Tabla 2: Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Sociales en las alumnas del 3º grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. Santa Teresita”, Cajamarca -2014.	55
Tabla 3: Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Psicológicas en las alumnas del 3º grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca - 2014.	57
Tabla 4: Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Proyecto de Vida en las alumnas del 3º grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita” Cajamarca 2014.	58
Tabla 5: Resumen de los Resultados obtenido de las Habilidades Comunicativas, Sociales, Psicológicas y Proyecto de Vida de cada una de los niveles de influencia entre el total de ítems de las tablas anteriores.	60
Gráficos	

Gráfico 1: Presentación gráfica de los resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Comunicativas en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca - 2014.	55
Gráfico 2: Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Sociales en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca - 2014.	56
Gráfico 3: Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades psicológicas en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca- 2014.	57
Gráfico 4: Presentación gráfica de los Resultado obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Proyecto de Vida en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca- 2014.	59

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la influencia de la aplicación del Programa “Mi Proyecto de Vida” para mejorar el nivel de habilidades sociales en el Área de Persona, Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes de 3er Grado “E” de la Institución Educativa Emblemática “Santa Teresita”, Cajamarca - 2014. La población con la que se trabajó corresponde a las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de dicha IE, la muestra se eligió por conveniencia, correspondiendo a las estudiantes de la sección “E”. El diseño de investigación es experimental, en la modalidad cuasi experimental. Con las estudiantes mencionadas se aplicó el Programa Educativo “Mi Proyecto de vida”. Para medir el nivel de habilidades sociales se administró un pre y post test, utilizando los ítems: siempre/a veces/nunca. Los resultados de la investigación reflejan que el Programa Educativo “Mi proyecto de vida” fue eficaz, encontrándose que el promedio del nivel de influencia global entre el pre y pos test es de 33%. En habilidades comunicativas la influencia fue de un promedio del 30%; en habilidades sociales se logró un avance del 28%; en habilidades psicológicas se incrementó en un promedio de 22%, siendo éste el de menor influencia. En el caso de la elaboración de Proyecto de Vida, se logró un nivel de influencia de 51%, determinándose un mayor logro en este aspecto.

Palabras clave: Proyecto de Vida, Habilidades Sociales, Comunicativas y Psicológicas.

ABSTRACT

This research aims to determine the influence of the implementation of "My Life Project" Education Program to improve the level of social skills at the Personal, Family and Human Relations subject in 3rd Grade "E" Students in "Santa Teresita" High School, Cajamarca - 2014. The population this research is based on, corresponds to third year students of secondary education of this Educative Institution, the sample was chosen for convenience, corresponding to the "E" section. The research design is experimental, and quasi-experimental in form. "My Life Project" Education Program was applied in the students mentioned. In order to measure the level of social skills, a pre and post test was applied using items such as: always / sometimes / never. The research results show that "My life project" Education Program was effective, finding out that the average level of global influence between pre and post test is 33%. In communicative skills influence was an average of 30%; social skills an increase of 28% was achieved; in psychological skills it increased by an average of 22%, being the less influential. In the case of the development of Project Life, a level of influence of 51% it was achieved, determining a major achievement in this point.

Keywords: Life Project, Social, Communicative, Psychological Skills.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de Habilidades Sociales y el Proyecto de Vida es el camino que debe seguir toda persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad. Si una persona no tiene un proyecto de vida, carece de metas y objetivos claros; no tiene una visión original, también puede carecer de una concepción filosófica de la vida, relacionada con una imprecisa definición de la felicidad, o finalmente, puede tener su visión y objetivos claros pero se siente desanimado e insuficiente.

Bien se sabe que la autoestima es el pilar para la toma de decisiones, por eso queremos evitar la forma de vida improvisada. La persona que tiene actitud indiferente hace lo que otros le dicen, actúa por impulsos, es inmedatista y no se interesa por su futuro. En la forma de vida proyectada, la persona logra definir su razón de ser y de existir, ha definido su sentido de misión y de destino, sabe qué quiere llegar a ser, hacer y tener.

La vida de la persona humana es un proyecto personal que a cada quién corresponde desarrollar a plenitud; no puede cambiarse el pasado, pero sí puede transformarse el presente para mejorar el futuro. La vida adquiere mayor sentido cuando se vive con propósitos claros y sentido de contribución familiar, social y cultural.

La adolescencia es una etapa de grandes decisiones dentro de una sociedad, de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de vida exitoso, por lo que es importante guiar a la persona en esta etapa, hacia un plan de vida que se traza a fin de

lograr sus objetivos, que le permita desenvolverse teniendo un buen nivel de habilidades, y así mejorar su futuro.

Aún persisten desventajas en la complementariedad de las mujeres y los hombres en el desarrollo social. El análisis de estas diferencias se explica como consecuencia del tipo de formación que reciben, las expectativas y roles que manifiesta la familia respecto a los hijos de acuerdo al género, como menor inversión en la mujer que en el varón, que aprende a percibirse y valorarse inferior y termina asumiendo con resignación su “destino de mujer”, adoptando actitudes de pasividad y sumisión en su relación laboral, familiar, conyugal, social y profesional; así mismo y en el desarrollo de su potencial humano y sensible.

Existe una estrecha relación entre las aspiraciones y metas que el adolescente tiene para su futuro y su conducta frente a situaciones de riesgo. El adolescente con un proyecto de vida y un buen nivel de habilidades psicológicas, que le permitan meditar sobre su vida afectiva y emocional tiene expectativas más altas desarrollando conductas que le eviten situaciones de riesgo. Si existe un plan, junto con el mismo nace la oportunidad de introducir en él elementos que permitan a corto, mediano y largo plazo la adopción de conductas saludables.

La orientación para la elaboración de un proyecto de vida y desarrollo de habilidades psicológicas, promueve la salud física y mental del adolescente, porque influye positivamente en su salud y bienestar, ya que permite contrarrestar la presión de sus pares, el estrés y otros; frente al camino que se debe seguir para lograr las metas que se propone y vivir como lo ha proyectado, basado en su realidad. La elaboración de un proyecto de vida en adolescentes así como sus habilidades sociales, aportan al avance y desarrollo de la sociedad, por lo que, el adquirir habilidades para elaborar su proyecto

de vida permitirá que el adolescente crezca como persona y maneje las múltiples demandas actuales de manera eficiente, satisfaciendo así expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía, fomentando una sociedad saludable.

Se requiere de procesos educativos que direccionen la construcción de un proyecto de vida y el desarrollo de habilidades comunicativas, asimismo se debe promover la educación reflexivo-creativa frente al monstruo de los medios de comunicación social. Ante esto se urge la necesidad de construir proyectos de vida reflexivos y creadores en el plano personal y social, que aporten en la dirección de una sociedad más desarrollada pero integralmente humana. El proyecto de vida como las habilidades sociales debe ser integral para desarrollar las dimensiones personales, familiares, laborales, académicas, materiales y sociales, que indiquen lo que se quiere ser en el futuro y cómo debe desenvolverse el adolescente enfrentando los retos con serenidad.

La presente investigación se basa en la metodología sistematizada, cuyos resultados fueron que las adolescentes planearon sus metas y toma de decisiones responsables a través de talleres vivenciales, y mejoraron sus niveles, actitudes y habilidades sociales para elegir una formación adecuada; este programa guía su estrategia metodológica y didáctica.

El Programa Educativo “Mi Proyecto de Vida”, consta de seis sesiones educativas. Se inició con el diagnóstico personal, aquí cada adolescente analizó sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; luego, reflexionó sobre qué es lo que desea realizar en su vida, teniendo presente su escala de principios y valores; posteriormente construyó su visión, fijando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo

para cada una de las áreas de su vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social); luego construyó su misión personal, estableciendo las actividades que debe realizar para cumplir con sus objetivos; y finalmente, realizó un balance personal, evaluando las actitudes que se necesitan reforzar para cumplir el proyecto de vida.

Para la ejecución del programa educativo se aplicó estrategias metodológicas y dinámicas, para el aprendizaje lúdico se empleó crucigramas, pupiletras, infografías, collages, cuadro de análisis FODA, pirámide de principios y valores, y la cartilla personal para la construcción del Proyecto de Vida y el árbol de proyecto de vida de las adolescentes.

El propósito del presente estudio es crear una herramienta grupal, usando bases teóricas, como la teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner, que permitan desarrollar una visión pluralista de la inteligencia, habilidades y destrezas en las adolescentes, para fomentar y fortalecer la capacidad de elaborar un proyecto de vida bien estructurado en base a los conocimientos previos y adquiridos; que sea inquebrantable ante los problemas y dificultades que se antepongan a su realización, para ser utilizada por el personal docente, en educación y otros sectores.

Con fines de presentación, se ha distribuido el presente estudio en cuatro capítulos:

En el capítulo I, se presenta **El problema de investigación**: Contiene el planteamiento y formulación del problema, la justificación, los objetivos, delimitación, limitación, objetivos de la investigación general y espacial.

En el capítulo II, **Marco teórico**: Antecedentes de la investigación, bases teórico científicas y definición de términos básicos.

En el capítulo III, **Marco metodológico:** Hipótesis de la investigación, variables, matriz de operacionalización de las variables, población, muestra, unidad de análisis, tipo de investigación, diseño de investigación, técnicas e instrumentos de recolección y procesamiento de datos.

En el capítulo IV, **Resultados y discusión:** Presentación, interpretación, análisis y discusión de resultados, así como los cuadros y gráficos estadísticos con su respectiva interpretación, el proceso de la prueba de la hipótesis, discusión de los resultados y la adopción de las teorías. De la misma manera, las conclusiones, como resultado del trabajo de investigación demuestran la prueba de la hipótesis que en este caso resulta comprobada.

Finalmente se presenta sugerencias, referencias bibliográficas, apéndices y anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A pesar que existen unos 1,700 millones de adolescentes en el mundo, son pocos los que ven a los adolescentes como seres modestos, seres casi al borde del fracaso continuo; por consiguiente, ven a la adolescencia no como una etapa de tránsito sino, casi como una “enfermedad” que “se les va a pasar”.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2009), menciona que en el ámbito nacional, el 20.9% de la población peruana está constituida por adolescentes y entre los 15 a 19 años, conforman el 9.9% (2'694,707) de la población total (27'219,264); el 5.1% son varones y 4.8% son mujeres.

La adolescencia es la etapa de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social, posterior a la niñez y se inicia con la pubertad; su duración, según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, varía; pero generalmente, enmarca su inicio cerca de los 13 años y su finalización a los 19 ó 20.

La adolescencia es una de las etapas más difíciles de enfrentar a lo largo de la vida, y es cuando el ser humano empieza a experimentar nuevas sensaciones, entrando a un nuevo mundo en el cual se le presentan variadas experiencias que debe saber afrontar, sintiendo la necesidad de separarse del seno materno y empezar a tomar sus propias decisiones, muchas de ellas algunas veces equivocadas y que le traerán problemas. Es el período de desarrollo moral y personal del ser humano, y aunque suene incoherente, es el tiempo de mayores angustias y conflictos.

Durante esta etapa se originan cambios significativos en el cuerpo y la personalidad; se descubren las fortalezas y limitaciones que se presentan y se empieza a hacer valer las opiniones, se toman las primeras decisiones importantes y se rebelan ante aquello con lo que no se está de acuerdo. Ahora más con las redes sociales, que entorpecen las mentes inmaduras de los adolescentes.

En este sentido, es muy importante para los adolescentes contar con el apoyo de sus padres, familiares, amigos y en especial, de sus docentes para lograr un buen desarrollo y también sentirse apoyados en la toma de decisiones; propiciando de este modo la formación de personas de bien, y útiles para la sociedad.

Desde esta perspectiva, podemos afirmar que los adolescentes tienen sueños e ideales para su vida y de los demás; los mismos que deberían constituir la idea fuerza a lo largo de su historia personal, donde se contemple metas, a corto, mediano y largo plazo; actividades, recursos, cronogramas, a modo de su plan de acción o proyecto de vida.

Sin embargo no siempre es así, debido a las transformaciones psicológicas que se producen en este período del desarrollo humano, como consecuencia de las transformaciones hormonales previas, que le generan un desequilibrio en el medio interno y en el comportamiento social.

La vida psicológica debe soportar la aparición de un nuevo factor, la sexualidad, que habrá de integrarse, en sus aspectos: biológicos, físicos, psíquicos y sociales, con el resto de los componentes de la personalidad del adolescente.

En consecuencia, el proyecto de vida y el desarrollo de habilidades sociales, marcan el camino que debe seguir la persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad y que debe ser apoyado, entre otras personas y organismos, las instituciones educativas.

Pacheco, R. (2009). Cita y logra establecer que si una persona no tiene un proyecto de vida, esta carece de metas y objetivos claros, tiene objetivos inadecuados; o sus objetivos son claros pero se equivoca en los métodos; o no tiene una visión original; también puede carecer de una concepción filosófica de la vida, relacionada con una imprecisa definición de la felicidad, o finalmente, puede tener su visión y objetivos claros, pero se siente desanimado e insuficiente.

La Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca es una de las más importantes del norte del Perú, por su trayectoria, su calidad de enseñanza sus éxitos y logros obtenidos; el Gobierno Central la declaró como Colegio Emblemático, durante los años 2013 y 2014 y construyeron una nueva infraestructura moderna, de tres pisos, con gimnasio, piscina, mini

coliseo, una biblioteca grande, capilla, con tecnología moderna, entre otros, se encuentra ubicado en la avenida Mario Urteaga N° 360, barrio “La Colmena” de la ciudad de Cajamarca, alberga a más de 2,371 estudiantes, en sus niveles de educación primaria y secundaria; provenientes de diferentes sectores de Cajamarca.

En este contexto, como producto de la observación sistemática desarrollada, entre las múltiples conductas y actitudes que manifiestan las alumnas, se ha podido constatar la presencia de alumnas embarazadas en el nivel secundario; muchas de ellas han caído en situaciones catastróficas. Algunas estudiantes son capaces de resistir y logran sobreponerse, mientras que otras acusan un impacto muy fuerte dando lugar a una claudicación pasiva y pudiendo llegar inclusive hasta el fracaso escolar.

Al dialogar con las alumnas, refieren que la mayoría de ellas viven solas, ya que sus padres trabajan y ellas tienen que ver por los hermanos menores, mientras que los varones tienen más tiempo para estudiar, las alumnas refieren sentirse impotentes ante el trato tan diferenciado entre ambos géneros, buscando muchas veces el apoyo de sus maestros para manejar estas situaciones, “algunos padres de familia esperan que las adolescentes concluyan sus estudios secundarios, que deben postular a la Universidad o Institutos Superiores, o que empiecen a laborar y aporten económicamente en el hogar”; al respecto, Rodríguez, L. (2012) refiere que: “las vivencias al interior de la familia con figuras significativas son determinantes en su socialización de género, en las relaciones que luego establece con la institución y en su proyecto vital”. Algunas adolescentes de la Institución

Educativa en mención refieren: “no sé qué hacer al terminar el colegio, no he pensado seriamente en lo que quiero ser en el futuro”, “mis padres imponen sus ideas, y no prestan interés a las ideas que yo pueda dar”; al respecto, Arteaga, L. (2011) señala que: “los padres que deciden por sus hijos, no confían en la capacidad de ellos para actuar con acierto”.

En consecuencia, una adolescente de la Institución Educativa que cuente con un proyecto de vida, tendrá una clara idea de las cosas que quiere lograr a corto, mediano y largo plazo, de esta manera, será capaz de dirigir sus esfuerzos hacia acciones concretas con resultados tangibles. Además, podrá desarrollar conductas protectoras que le eviten situaciones de riesgo, permitiéndole la adopción de conductas saludables, es decir, desarrollar habilidades sociales suficientes como para ser bien vista y considerada en la sociedad como un elemento positivo. De este modo tendrá un pensamiento y una actitud más proactiva, con metas fijas acerca de su futuro y con mayor seguridad en sí mismas y mejorar la relación con sus padres, familiares e institución educativa.

Teniendo en consideración los aspectos antes descritos, la presente investigación pretende mejorar el nivel de Habilidades Sociales, Comunicativas y Psicológicas en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3° Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca – 2014.

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Formulación del Problema Central

¿Cuál es la influencia de la aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida" para mejorar las Habilidades Sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3er Grado "E", de la Institución Educativa Emblemática "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014?

1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1. Justificación Teórica

El fundamento teórico, doctrinario y jurídico para la ejecución de la presente investigación, está enmarcado en la siguiente normatividad:

- En la **Ley General de Educación** N° 28044, en su artículo 29, plantea que la Educación Básica Regular, está destinada a favorecer el desarrollo integral del estudiante, el despliegue de sus potencialidades y el desarrollo de sus capacidades, conocimientos, actitudes y valores fundamentales que la persona debe poseer para actuar adecuada y eficazmente en los diversos ámbitos de la sociedad.

La Habilidad Social es la capacidad para interactuar con los demás en un contexto social de un modo determinado que es aceptado o valorado socialmente, así como personal y mutuamente

beneficioso para los demás, así tenemos: Las habilidades básicas, intermedias y avanzadas, teniendo en cuenta las dimensiones conductuales, personal, y situacional.

1.2.2. Justificación Práctica

La presente investigación se justifica porque beneficia principalmente a las estudiantes, profesores y padres de familia de la I.E.E. “Santa Teresita” de Cajamarca. Motiva a la utilización de estrategias y dinámicas didácticas, utilizadas en las sesiones, para hacer aflorar y desarrollar capacidades reflexivas, analíticas y creativas en su formación integral como personas.

La elaboración de un proyecto de vida y la mejora de habilidades sociales en los adolescentes aporta al avance y desarrollo de la sociedad netamente práctico, ya que en esta etapa, el adolescente hace frente a las demandas que implican roles y responsabilidades cada vez más maduros; por tanto, necesita de una adecuada organización; por lo que, el adquirir habilidades sociales para elaborar su proyecto de vida permitirá que el adolescente crezca como persona y maneje las múltiples demandas actuales de manera eficiente, satisfaciendo así expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía, fomentando así una sociedad saludable.

En el Perú, existen programas educativos sobre proyecto de vida, dentro del sistema de salud y educación como el *Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares*, el limitado

tiempo que se tiene para desarrollar el tema dificulta la asimilación de conocimientos necesarios para construir un Proyecto de Vida así como el desarrollo de Habilidades Sociales, bien estructurado e inquebrantable ante cualquier problema que obstaculice el logro de sus metas, existen otros dirigidos a realidades concretas, así como a madres embarazadas enfocados en educación sexual y planificación familiar. Existe aún la necesidad de programas integrales sobre proyecto de vida para adolescentes.

1.2.3. Justificación Metodológica

La presente investigación se basa en la metodología sistematizada, cuyos resultados fueron que las adolescentes planearon sus metas y toma de decisiones responsables a través de los talleres vivenciales, por tal razón mejoraron sus habilidades sociales, comunicativas y psicológicas para elegir una formación adecuada; este programa nos guía, por medio de su estrategia metodológica - didáctica.

La presente investigación aportará a la educación de las alumnas del nivel secundario y otros sectores que se involucren con la etapa de vida adolescente, brindando una herramienta preventivo promocional como es el Programa Educativo “Mi Proyecto de Vida” para adolescentes, basada en modelos.

El tiempo que duró la presente investigación fue de marzo a diciembre del año 2014, planteando aspectos pedagógicos, conductuales, que, por medio de las bases teóricas expuestas brinda

una secuencia de sesiones educativas con metodologías activas, didácticas, aplicativas, lúdicas, reflexivas y analíticas, de manejo grupal; y con ello, se brindó nuevos conocimientos, técnicas y metodologías; ya que los profesionales de Educación, así como de otras profesiones que trabajan con adolescentes deben fomentar en los jóvenes el desarrollo de hábitos saludables; fomentar su pensamiento crítico y la toma de decisiones en los aspectos referidos al cuidado y mejora de su formación integral de las adolescentes.

1.3. DELIMITACIÓN

1.3.1. Delimitación Espacial

La presente investigación se desarrolló en la I.E.E. “Santa Teresita”, ubicado en avenida Mario Urteaga N° 360, del distrito, provincia y departamento de Cajamarca.

1.3.2. Delimitación Temporal

El proyecto de investigación se fue trabajando durante el año 2013, y se ejecutó la investigación de marzo a diciembre de 2014.

1.3.3. Delimitación Científica

La investigación se realizó en un ámbito de la Pedagogía en el área Persona, Familia y Relaciones Humanas. La Pedagogía Social se sustenta teniendo en cuenta que en el ámbito investigativo son escasas las habilidades sociales de las alumnas.

1.3.4. Delimitación Social

Las adolescentes participantes, tienen entre 14 y 15 años de edad, proceden de hogares desintegrados, de las zonas urbano marginales, un nivel socioeconómico bajo, con riesgo de embarazo adolescente, suicidio, autoagresión, casos de bulling, con problemas en la fiscalía de familia y otros.

1.3.5. Línea de Investigación

Gestión de liderazgo, cultura y clima institucional.

1.3.6. Limitaciones

- Es el primer acercamiento a la investigación.
- Limitaciones de tiempo al tener que compartir estudio, trabajo y familia.
- Escasa economía para acceder a bibliografía de fuentes primarias.
- Poca colaboración de las auxiliares y docentes de la I.E.E. para realizar la investigación.

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Determinar la influencia de la aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida" para mejorar el nivel de habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes de 3º Grado "E" de la Institución Educativa "Santa Teresita" de Cajamarca – 2014.

1.4.2. Objetivos específicos

1. Identificar el nivel de **Habilidades Sociales** en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3° Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca – 2014, a través del pre test.
2. Aplicar el programa “Mi proyecto de vida” para mejorar el nivel de **Habilidades Comunicativas**, en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes del 3° E” de la Institución Educativa Emblemática “Santa Teresita” de Cajamarca – 2014.
3. Evaluar el nivel de mejoramiento en **Habilidades Psicológicas** en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en adolescentes del 3° Grado “E” de la Institución Educativa Emblemática “Santa Teresita” de Cajamarca. - 2014.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Según Amorín, D. (2008): “La adolescencia media y la adolescencia tardía constituyen momentos evolutivos privilegiados para estructurar con énfasis componentes determinantes del proyecto de vida”.

Continúa diciendo: “Las fortalezas de las identidades juveniles asumidas serán preámbulo positivo para el desarrollo singular en los momentos evolutivos posteriores, donde se actualizarán los componentes inherentes al proyecto de vida emprendido. Dichas fortalezas estarán en función, en gran parte, de las características del entorno, así como de las disposiciones internas para el desarrollo, viabilizadas por las trayectorias y rutas socio-culturales por las que se transite. Lo contextual y local se tornan variables significativas a este respecto”.

Rizzato, M. (2008), propone un método eficaz para desarrollar la competencia social y evitar conductas antisociales en niños de edad media, el objetivo principal era investigar qué habilidades sociales deben entrenar niños que tienen entre 6 y 8 años de edad, que se encuentran en situación

de riesgo social para lograr una mejor integración a la sociedad. Demostró lo importante que es adquirir ciertas habilidades sociales a temprana edad, para fortalecer y desarrollar en forma efectiva su competencia social durante la niñez y así evitar posibles trastornos que pueden desembocar en problemas más graves. Su conclusión principal, referida al grupo de niños analizado fue “que las habilidades sociales a entrenar no son en su conjunto todas primarias o secundarias, o habilidades que abarquen niveles más avanzados de la conducta, sino que son un complejo conjunto de habilidades”.

En el mismo sentido, respecto de la adolescencia, Merino, C. (1993) manifiesta que:

“Las investigaciones realizadas en la Universidad Nacional Autónoma de México sobre su problemática estudiantil destacan la existencia de bajos niveles de aprovechamiento, de manejo del pensamiento abstracto y del lenguaje escrito y verbal, así como altos índices de deserción escolar. Son muchas las causas de estos fenómenos, pero una que se ha investigado poco es la condición de “adolescentes” por la que atraviesan la mayoría de los estudiantes”.

“Transitan por las fases media y tardía de esa etapa de la vida, caracterizada por un gran desarrollo del pensamiento formal, que se aplica al aprendizaje escolar y al aprendizaje de la vida. En esta ponencia se enfatiza la necesidad que tienen los adolescentes de pensar en su futuro, elegir una carrera y elaborar planes para su

vida adulta, y se pregunta por el papel que corresponde a la Universidad para apoyarlos en la elaboración de esos planes.”

Duque, J. (2010) define pautas y herramientas para lograr un proyecto de vida personal al expresar:

“Nunca te detengas; la derrota conviértelo en victoria. Proyecto de vida es tener la oportunidad de realizar tu futuro con amor, dedicación, entusiasmo, optimismo y alegría. Nosotros mismos creamos nuestro futuro, somos constructores de grandes sueños que tenemos en la mente y que poco a poco se vuelven realidad, además se pueden utilizar para así lograr el éxito y la felicidad; escribiendo, su vida con sueños, pensamientos y palabras, llevando así una vida en abundancia, siendo un gran triunfador, proyectando su futuro”.

En México, Moreno, M. (2011) sustenta la implementación de un taller de habilidades sociales para alumnos de nuevo ingreso al bachillerato, que permita a los adolescentes disponer de estas habilidades en situaciones de su vida social:

“Surge del análisis de las problemáticas detectadas en la institución donde se desarrolló este proyecto; los alumnos de nuevo ingreso obtienen un alto índice de deserción. Otra problemática que se observó es que los alumnos no participan en clase, tienen temor a preguntar a los profesores sobre sus dudas relacionadas con el contenido de la asignatura o sobre la realización de una tarea y, esto se refleja en muchos casos en las pobres calificaciones

obtenidas; el entrenamiento en habilidades sociales es la técnica de elección, hoy día de muchos campos, ya que muchos problemas se pueden definir por déficit de dicha habilidad, estas forman un nexo de unión entre el individuo y su ambiente”.

“Dada su importancia para la vida diaria de las personas en la sociedad actual. Resulta relevante aprender sobre el comportamiento social propio y de los demás, lo que resulta interesante y favorece la integración escolar”.

En España, Pérez, X. (2011) plantea desarrollar la aplicación de un programa de entrenamiento en habilidades sociales para las adolescentes, institucionalizadas que les permita mejorar el afrontamiento con su entorno. Teniéndose en cuenta los elementos expresivos, receptivos e interactivos, como estrategia para la relación con su entorno inmediato.

En Mendoza, Argentina, Quinteros, P. (2010) analiza si la intervención del entrenamiento en habilidades sociales, contribuye a mejorar las habilidades entrenadas y a disminuir las situaciones conflictivas dentro del Centro “Honrar la Vida”, con posterioridad a su implementación.

2.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Mendoza, W. (2008) muestra los vínculos entre el embarazo en adolescentes peruanas de 15 a 19 años con la pobreza, la desnutrición y la exclusión social. Se proponen alternativas para su atención en el marco de los programas sociales y de la lucha contra la pobreza. Para ello, se describen y analizan sus tendencias en los últimos 20 años, enfatizando sus múltiples y persistentes inequidades. Se registra que en ese período las prevalencias no se han modificado sustancialmente, a pesar de una leve baja en el área rural. Estas tendencias son analizadas a la luz de sus determinantes próximos, incluyendo los cambios en la exposición al riesgo de embarazo no planificado. Luego se describe el impacto que esta situación tiene sobre las adolescentes y sus hijos, así como su impacto laboral y económico. Luego, se hace una revisión de las experiencias de países que aplican programas sociales semejantes al peruano, destacando aquellas que podrían ser asimiladas por el Perú.

Moreno, M. (2006) refiriéndose a la importancia de aplicar programas en el proceso educativo concluye que:

“La aplicación del programa de habilidades sociales, ha contribuido a mejorar significativamente los problemas de comportamiento de las alumnas de la experiencia, que así mismo ha permitido disminuir significativamente las conductas sin inhibiciones de las alumnas, cuyos cambios producidos favorecen a pedir por favor, dar gracias, expresar quejas, saber conversar e interactuar de manera adecuada con los demás; mejorar el iniciar,

mantener y finalizar las conversaciones de manera adecuada y disminuir significativamente los disturbios en relación con sus compañeras”.

2.3. ANTECEDENTES LOCALES

En nuestra localidad, Caicay, G. (2006) destaca los siguientes componentes dirigidos a la población infantil, como:

- a) Interacción social: sonreír, saludar, presentarse, pedir por favor, ser cortés y amable.
- b) Para hacer amigos: reforzar a otros, unirse al juego con otros, pedir ayuda, cooperar y compartir.
- c) Conversacionales: iniciar, mantener y terminar una conversación.
- d) Relacionadas con los sentimientos: Expresar y recibir emociones, defender sus derechos y opiniones.
- e) Problemas interpersonales: identificar el problema, buscar soluciones, anticipar consecuencias, elegir una solución y probarla.
- f) Relacionarse con los adultos: Ser cortés, saber pedir algo, solucionar problemas con el adulto, reforzar al adulto.

2.4. BASES TEÓRICO - CIENTÍFICAS

2.4.1. Teoría del Aprendizaje Social

Bandura, A. (1977), afirma: “La conducta está regulada por las consecuencias del medio en el que se desarrolla dicho comportamiento”. El esquema de cómo aprendemos según este modelo es el siguiente:

Estímulo - Respuesta - Consecuencia (positiva o negativa)
--

En base a este esquema, nuestra conducta está en función de ciertos antecedentes y consecuencias que, en caso de ser positivas, refuerzan el comportamiento. Las habilidades sociales se adquieren mediante:

- Reforzamiento positivo y directo de las habilidades.
- Aprendizaje vicario o aprendizaje observacional, mediante el desarrollo de expectativas cognitivas respecto a las situaciones interpersonales.
- Retroalimentación interpersonal.

Estos principios del aprendizaje social permiten estructurar el entrenamiento en habilidades sociales, de manera que este cumpla las siguientes condiciones:

- Que sepamos qué conductas nos demanda una situación concreta;
- Que tengamos oportunidad de observarlas y de ejecutarlas;
- Que tengamos referencias acerca de lo efectivo o no de nuestra ejecución (retroalimentación);
- Que mantengamos los logros alcanzados (reforzamiento);

- Que las respuestas aprendidas se hagan habituales en nuestro repertorio (consolidación y generalización).

2.4.2. Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner

Gardner, H. (1994), plantea una visión pluralista de la inteligencia, reconociendo en ella muchas facetas diferentes, entendiéndose así que cada persona posee diferentes potenciales cognitivos. Gardner concibe la inteligencia como la capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos para un determinado contexto comunitario o cultural, proponiendo la existencia de ocho tipos de inteligencias las cuales son:

1. Inteligencia Lingüística,
2. Inteligencia Lógico-Matemática,
3. Inteligencia Espacial,
4. Inteligencia Corporal Cinética,
5. Inteligencia Musical,
6. Inteligencia Interpersonal,
7. Inteligencia Intrapersonal
8. Inteligencia Ecológica / Naturalista.

Howard Gardner revoluciona el concepto de inteligencia al incluir otras habilidades que no solo engloban a los números y las letras. En este sentido la teoría de Gardner nos muestra que la inteligencia no se limita solo a un concepto, demostrando de esta manera que las personas más brillantes académicamente hablando, no necesariamente son las más inteligentes, pues en los diferentes campos de nuestra vida, no solo es necesaria nuestra capacidad intelectual. En un principio, a la inteligencia se la consideraba

como algo innato, es decir, algo con lo que el individuo nacía. Es así que la educación no era hecha para personas con deficiencias; pues se consideraba que no se podía cambiar ese hecho, así se daban las exclusiones de individuos que no son “aptos” para las escuelas. Al definir la inteligencia como una capacidad, Gardner la convierte en una destreza que se puede desarrollar ya que son potencialidades, dependiendo de factores tales como el medio ambiente, nuestras experiencias, la educación recibida, etc.

Ahora se sabe que los seres humanos tenemos diferentes maneras de aprender, algunas personas asimilan mejor los conocimientos si se les presenta resúmenes y otros con la realización de mapas conceptuales, y que tenemos habilidades tan diversas que no son tomadas en cuenta dentro de los sistemas educativos del país. Howard Gardner enfatiza el hecho de que todas las inteligencias son igualmente importantes. El problema es que el sistema educativo no las trata por igual y se ha dado énfasis en la inteligencia lógico-matemática y la inteligencia lingüística.

Es difícil tener las ocho inteligencias desarrolladas en su plenitud, pero esto no significa que no se puedan desarrollar todas. Si se tiene en cuenta esto, se puede formar programas aplicables en los contextos educativos, de enseñanza inicial, primaria, secundaria y superior.

La Inteligencia Intrapersonal. Corresponde a una de las inteligencias del modelo propuesto por Howard Gardner en la

teoría de las inteligencias múltiples que se define como la capacidad que nos permite conocer mediante un auto-análisis. Esta está asociada al acceso a la propia vida emocional y sentimental. Es, por lo tanto, la facultad de la persona para conocerse a sí misma.

Al identificar sus emociones, la adolescente puede interpretarlas y guiar su conducta. La meditación y la reflexión están entre las vías que colaboran a aumentar el autoconocimiento y desarrollar la inteligencia intrapersonal.

Los expertos afirman que la inteligencia intrapersonal ayuda a que cada individuo advierta cómo es en realidad y qué es lo que realmente desea. Así, al ver con claridad sus verdaderos anhelos y deseos, puede orientar su conducta hacia dichos objetivos.

La Inteligencia Interpersonal. Es la que nos permite entender a los demás. La inteligencia interpersonal es mucho más importante en nuestra vida diaria que la brillantez académica, porque es la que determina la elección de la pareja, los amigos y, en gran medida, nuestro éxito en el trabajo o en el estudio. La inteligencia interpersonal se basa en el desarrollo de dos grandes tipos de capacidades:

1. La empatía, y
2. la capacidad de manejar las relaciones interpersonales.

La inteligencia interpersonal forma parte del modelo de inteligencias múltiples de Howard Gardner, aunque otras corrientes psicológicas la denominan empatía. El modelo de Gardner propugna que no existe una única forma de entender el concepto de inteligencia ya que eso es un enfoque restrictivo del problema, sino una multiplicidad de perspectivas en adecuación a los distintos contextos vitales del hombre y de los animales

2.4.3. Teoría de la Motivación Humana de Abraham Maslow

Maslow, A. (1991) conceptualizó una jerarquía de necesidades arreglada en el siguiente orden de prioridad:

1. Necesidades fisiológicas (sueño y sed),
2. Necesidades de seguridad (libertad del peligro, ansiedad o amenaza psicológica),
3. Necesidad de pertinencia y amor (aceptación de los padres, profesores y compañeros),
4. Necesidad de estima (experiencias de dominio, confianza en la capacidad propia) y
5. Necesidades de autorrealización (autoexpresión creativa, intento de satisfacer la curiosidad propia).

La teoría muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades prioritarias y en la superior las de menos prioridad. A continuación veamos las necesidades citadas por el autor:

- **Necesidades fisiológicas:** estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de estas encontramos, entre otras, necesidades como la homeóstasis (esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y constante de riego sanguíneo), la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, también se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la maternidad o las actividades completas.
- **Necesidades de seguridad:** con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de estas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están íntimamente ligadas al miedo; miedo a lo desconocido, a la anarquía.
- **Necesidades sociales:** una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.

- **Necesidades de reconocimiento:** también conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima. Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.
- **Necesidades de auto-superación:** también conocidas como de autorrealización o auto actualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo.



Fig. 1. Pirámide de Jerarquía de las Necesidades de Maslow

Fuente: Maslow, A. (1991). Motivación y Personalidad

2.4.4. Teoría Humanista de Carl Rogers

Rogers, C. (2000) considera a las personas como básicamente buenas o saludables, o por lo menos no malas ni enfermas. En otras palabras, considera la salud mental como la

progresión normal de la vida, y entiende la enfermedad mental, la criminalidad y otros problemas humanos, como distorsiones de la tendencia natural. Además, tampoco tiene que ver con Freud en que la teoría de Rogers es en principio simple.

En este sentido, no es solo simple, sino incluso “elegante”. En toda su extensión, la teoría de Rogers está construida a partir de una sola “fuerza de vida” que él llama la tendencia actualizante. Esto puede definirse como una motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible. No estamos hablando aquí solamente de sobrevivencia. Rogers entendía que todas las criaturas persiguen hacer lo mejor de su existencia, y si fallan en su propósito no será por falta de deseo.

Rogers resume en esta gran única necesidad o motivo, todos los otros motivos que los demás teóricos mencionan. Pregunta, ¿por qué se necesita agua, comida y aire?; ¿por qué se busca amor, seguridad y un sentido de la competencia? ¿Por qué, de hecho, se busca descubrir nuevos medicamentos, inventar nuevas fuentes de energía o hacer nuevas obras artísticas? Rogers responde: porque es propio de la naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que se puede.

Es importante en este punto tener en cuenta que a diferencia de cómo Maslow usa el término, Rogers lo aplica a todas las criaturas vivientes. De hecho, algunos de sus ejemplos más

tempranos incluyen algas y hongos. Piénsese detenidamente: ¿No es sorprendente ver cómo las enredaderas se buscan la forma para meterse entre las piedras, rompiendo todo a su paso; o cómo sobreviven los animales en el desierto o en el gélido polo norte, o cómo crece la hierba entre las piedras que pisamos?

También, el autor aplica la idea a los ecosistemas, diciendo que un ecosistema como un bosque, con toda su complejidad, tiene mucho mayor potencial de actualización que otro simple como un campo de maíz. Si un simple bichito se extinguiese en un bosque, surgirán otras criaturas que se adaptarán para intentar llenar el espacio; por otro lado, una epidemia que ataque a la plantación de maíz, dejará un campo desierto. Lo mismo es aplicable a los individuos: si se vive como se debe, el ser vivo se irá volviendo cada vez más complejo, como el bosque, y por tanto más flexiblemente adaptable a cualquier desastre, sea pequeño o grande.

No obstante, las personas, en el curso de la actualización de sus potenciales, crearon la sociedad y la cultura. En sí mismo esto no parece un problema: es una criatura social; está en su naturaleza. Pero, al crear la cultura, se desarrolló una vida propia. En vez de mantenerse cercana a otros aspectos de nuestras naturalezas, la cultura puede tornarse en una fuerza con derecho propio. Incluso, si a largo plazo, una cultura que

interfiere con nuestra actualización muere, de la misma manera se morirá con ella.

Entiéndase, la cultura y la sociedad no son intrínsecamente malas. Es un poco como los pájaros del paraíso de Papúa en Nueva Guinea. El llamativo y colorido plumaje de los machos aparentemente distrae a los depredadores de las hembras y pequeños. La selección natural ha llevado a estos pájaros a cada vez más y más elaboradas alas y colas, de forma tal que en algunas especies no pueden ni siquiera alzar vuelo desde la tierra. En este sentido y hasta este punto, no parece que ser muy colorido sea tan bueno para el macho, ¿no? De la misma forma, las elaboradas sociedades, las complejas culturas, las increíbles tecnologías; esas que nos han ayudado a prosperar y sobrevivir, puede al mismo tiempo servir para hacer daño e incluso probablemente llevar a la destrucción.

2.4.5. Teoría de la Psicología social

Cabe resaltar que la Psicología Social es una rama de la psicología, mas no una teoría como afirman Argyle, M. & Kendon, A. (1967).

Michael Argyle y Adam Kendon elaboraron un modelo explicativo del funcionamiento de las habilidades sociales, cuyo elemento principal es el rol, en el cual se integran las conductas motoras, los procesos perceptivos y los mecanismos cognitivos.

Las semejanzas entre la interacción social y las habilidades motrices configuran cada uno de los elementos de este modelo.

Fase 1: Fines de la actuación hábil. Se trata de conseguir objetivos o metas bien definidos.

Fase 2: Percepción selectiva de las señales.

Fase 3: Procesos centrales de traducción:

- Asignación de significado a la información percibida
- Generación de alternativas
- Selección y planificación de la alternativa más eficaz y menos costosa.

Fase 4: Respuestas motrices o actuación. Ejecución por parte de la persona de la alternativa de respuesta considerada como más adecuada.

Fase 5: Retroalimentación y acción correctiva. La reacción del interlocutor proporciona información social a la persona sobre lo eficaz (o no) de su actuación. En este momento puede darse por terminado el circuito de la interacción o bien iniciarse una nueva acción.

2.5. FUENTES TEÓRICAS - CONCEPTUALES

Las Habilidades Sociales en Educación Secundaria

Goleman, D. (2006) afirma: “La aptitud social, se basa en la conciencia social que posibilita interacciones sencillas y eficaces”.

El espectro de aptitudes sociales incluye:

- **Sincronía:** Relacionarse fácilmente a un nivel no verbal.
- **Presentación de uno mismo:** Saber presentarnos a los demás.
- **Influencia:** Dar forma adecuada a las interacciones sociales.
- **Interés por los demás:** Interesarse por las necesidades de los demás y actuar en consecuencia.

a) LA ASERTIVIDAD

Castanyer, O. (2008) afirma que “las personas asertivas conocen sus propios derechos y los defienden, respetando a los demás, es decir, no van a “ganar”, sino a “llegar a un acuerdo”. A través de:

Comportamiento externo:

- Habla fluida / seguridad / ni bloqueos ni muletillas / contacto ocular directo, pero no desafiante / relajación corporal / comodidad postural.
- Expresión de sentimientos tanto positivos como negativos / defensa sin agresión / honestidad / capacidad de hablar de propios gustos e intereses / capacidad de discrepar abiertamente / capacidad de pedir aclaraciones / decir "no" / saber aceptar errores.
- Conocen y creen en unos derechos para sí y para los demás.
- Sus convicciones son en su mayoría "racionales".
- Sentimientos/emociones: Buena autoestima / no se sienten inferiores ni superiores a los demás / satisfacción en las relaciones / respeto por uno mismo.

- Sensación de control emocional.”

También en este caso, la conducta asertiva tendrá unas consecuencias en el entorno y la conducta de los demás:

- Frenan o desarman a la persona que les ataca,
- Aclaran equívocos,
- Los demás se sienten respetados y valorados,
- La persona asertiva suele ser considerada "buena", pero no “tonta”.

b) COMUNICACIÓN

El Equipo Docente de la Facultad de Psicología de la Universidad de Murcia (2010), define algunos conceptos referidos a la Comunicación entre los componentes conductuales de la comunicación tenemos:

A. COMPONENTES NO VERBALES

La mirada

Se define como “el mirar a otra persona en o entre los ojos, o más generalmente en la mitad superior de la cara. La mirada mutua implica que se ha hecho contacto ocular con otra persona”. La mirada es única (es canal y señal, para atender a los demás y para percibir las señales no verbales). Se usa para abrir y cerrar los canales de comunicación y para regular y manejar los turnos de palabra. Por tanto, es imprescindible mirar a los ojos de la/s otra/s persona/s.

La expresión facial

Su papel es básico en la interacción social - humana ya que:

- Muestra el estado emocional.
- Proporciona una retroalimentación continua con lo que se está diciendo.
- Indica actitudes hacia los demás.
- Puede actuar de meta-comunicación, modificando o comentando lo que se está diciendo o haciendo al mismo tiempo.

La sonrisa

La sonrisa puede servir para: protestar, pero sin agredir; demostrar placer o sorpresa; y coquetear o expresar que estamos a gusto. Debido a estas tres cualidades, es fundamental sonreír cuando nos dirigimos a otros en una conversación.

La postura corporal

Es la posición del cuerpo y de los miembros, la forma cómo se sienta, cómo está de pie y cómo pasea, refleja sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Apreciamos 4 categorías posturales:

1. **Acercamiento:** postura atenta, comunicada por la inclinación hacia delante del cuerpo.
2. **Retirada:** postura negativa o de rechazo, comunicada retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
3. **Expansión:** postura orgullosa, arrogante o despreciativa, comunicada por la expansión del pecho, tronco erecto o inclinado hacia atrás, cabeza erecta y hombros elevados.

4. **Contracción:** postura triste o abatida, comunicada por un tronco inclinado hacia delante, cabeza hundida y hombros que cuelgan.

Los gestos

Los gestos son básicamente culturales, con un significado aceptado en una cultura y son el segundo canal para la sincronización y la retroalimentación de la comunicación, además también son eficaces para ilustrar acciones difíciles de verbalizar. Las manos son las protagonistas, y en menor medida la cabeza y los pies.

Contacto físico

Lo que es apropiado dependerá del contexto particular, de la edad y la relación entre las personas. El contacto corporal indica proximidad y solidaridad cuando se emplea recíprocamente y estatus y poder cuando se usa en una sola dirección.

La apariencia personal

El principal fin de la apariencia es la auto-presentación, que indica cómo se ve a sí misma la persona y cómo le gustaría ser tratada. Las características de la apariencia personal ofrecen impresiones a los demás sobre el atractivo, estatus, grado de conformidad, inteligencia, personalidad, clase social, sexualidad y edad de la persona.

B. COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS

a. El volumen

Un bajo volumen de voz puede indicar seguridad y dominio. El hablar demasiado alto puede tener consecuencias

negativas –la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros–. Los cambios en el volumen pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos. Una voz que varía poco en volumen no será muy interesante de escuchar.

b. El tono

El tono es la calidad o resonancia de la voz. Podemos por tanto distinguir cuatro clases de voz:

1. **Voz aguda:** descrita como de queja, de indefensión o infantil, encontrada principalmente en pacientes con problemas afectivos.
2. **Voz plana:** interpretada como floja, enfermiza o de desamparo, hallada en pacientes deprimidos y dependientes.
3. **Voz hueca:** con pocas frecuencias altas, interpretada como sin vida y vacía, encontrada en pacientes con daño cerebral y en aquellos con fatiga y debilidad generalizada.
4. **Voz robusta:** causa impresión y tiene éxito, hallada en gente sana, segura y extrovertida.

c. Fluidez-perturbaciones del habla

Existen tres clases de perturbaciones:

1. Muchos períodos de silencio sin rellenar: con extraños o poco conocidos puede interpretarse negativamente

2. Empleo excesivo de palabras de relleno: pueden provocar percepciones de ansiedad o aburrimiento.
3. Repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

d. Otras señales vocales:

Claridad: Algunas personas farfullan las palabras, hablan arrastrándolas o chapurrean; estos patrones pueden ser desagradables a un oyente.

Velocidad: Si el ritmo es lento la gente se impacienta y se aburre, si es muy rápido hay dificultad en entender.

C. COMPONENTES VERBALES

La conversación

La conversación implica una integración compleja regulada por señales verbales y no verbales. Antes de que dos personas puedan empezar a hablar, ambas deben indicar que están prestando atención: están ubicadas a una distancia razonable, dirigen sus cabezas o cuerpos hacia la otra persona e intercambiar miradas de vez en cuando.

Habilidades del habla

Dentro de las habilidades del habla consideramos *que* a nivel cotidiano hablamos sobre cosas que hemos hecho o en las que estamos envueltos. Las conversaciones a menudo comienzan

con una información de hechos y afirmaciones generales, que se siguen por verbalizaciones específicas, se dan detalles de lo hecho y en las que expresamos sentimientos, actitudes y opiniones de lo que estamos describiendo.

D. LA RESILIENCIA

Para García, M. y Domínguez, E. (2013): “El enfoque de la Resiliencia surge a partir de los esfuerzos por entender las causas de la Psicopatología; estos estudios demostraron que existía un grupo de infantes que no desarrollaban problemas psicológicos a pesar de las predicciones de los investigadores”.

“El primer paso fue asumir que estos niños y niñas se adaptaban positivamente debido a que eran “invulnerables” (Anthony E. y Koupernik C., 1974); es decir, podían “resistir” la adversidad”.

“El segundo paso fue proponer el concepto de Resiliencia en vez de “invulnerabilidad”, debido a que la Resiliencia puede ser promovida, mientras que la invulnerabilidad es considerada un rasgo intrínseco del individuo (Anthony E. y Koupernik C., 1974)”.

Para Infante, F. & otros (2014), en el área de intervención psicosocial:

“La Resiliencia intenta promover procesos que involucren al individuo y su ambiente social, ayudándolo a superar

riesgos y a tener una mejor calidad de vida. La Resiliencia intenta entender cómo los niños y niñas, los adolescentes y las personas adultas son capaces de sobrevivir y superar adversidades a pesar de vivir en condiciones de pobreza, violencia intrafamiliar, o a pesar de las consecuencias de una catástrofe natural”.

Las definiciones que sobre Resiliencia se han construido, (Infante F. & otros, 2014), se clasifican en:

- a. Aquellas que relacionan el fenómeno con el componente de adaptabilidad.
- b. Las que incluyen el concepto de capacidad o habilidad.
- c. Las que enfatizan en la conjunción de factores internos y externos.
- d. Las que definen Resiliencia como adaptación y también como proceso.

2.6. El Ministerio de Educación, en el “Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular”, MINEDU (2009), considera:

El área: Persona, Familia y Relaciones Humanas, tiene como finalidad el desarrollo integral del estudiante, el cual comprende los aspectos físicos, intelectuales, emocionales, sociales y culturales, es decir, biopsicosociales en la adolescencia. Dicho de otra manera, el desarrollo de una personalidad autónoma, libre y responsable para tomar decisiones en todo momento sobre su

propio bienestar y el de los demás. Asimismo, les permitirá establecer relaciones armoniosas con su familia, compañeros, y otras personas, para construir su proyecto de vida.

Se orienta a brindar oportunidades de aprendizaje a partir del desarrollo de capacidades considerando varios aspectos de la interacción humana como la participación, la equidad de género, la seguridad, la sostenibilidad, las garantías de los Derechos Humanos y otros que son reconocidos como necesarios para lograr una vida plena y saludable; es decir, gozar del respeto por sí mismo, la potenciación de la persona y el sentido de pertenencia a una comunidad. Esto se considera como riqueza para el desarrollo de un país y, por lo tanto, el desarrollo de oportunidades para vivir de acuerdo con sus valores y aspiraciones.

En el proceso de desarrollo de la autonomía y de las relaciones humanas se busca que los adolescentes se desenvuelvan en distintas situaciones, desarrollando una actuación sistemática, flexible, creativa y personal. Asimismo se busca que desarrolle la capacidad de proponer alternativas para afrontar retos, producto del análisis y reflexión crítica, teniendo en cuenta las consecuencias de éstas para sí mismo y para los otros, es decir, el bienestar personal y social.

Se desarrolla los procesos de autoconocimiento, comprensión de la adolescencia y su entorno inmediato, en el proceso de construcción y análisis de su historia personal; y, al

mismo tiempo, la reflexión crítica sobre las formas de cómo se relaciona con los demás. Esto permite que el estudiante desarrolle sus habilidades sociales, su autoestima y autoconcepto, para vincularse asertivamente con las personas que lo rodean. Con relación a la educación primaria, se continúa con el conocimiento progresivo de sí mismo y de los demás, como parte del proceso de la construcción de la identidad personal, social y cultural del estudiante, asumiendo sus derechos y responsabilidades sobre la salud, la sexualidad, el aprendizaje, el futuro en relación consigo mismo y su entorno familiar, escolar, local, regional y nacional, que contribuyen a la formación de una persona autónoma, comprometida y solidaria.

El área Persona, Familia y Relaciones Humanas tiene dos organizadores:

1. Construcción de la autonomía

La construcción de la autonomía está vinculada al desarrollo de la identidad y personalidad. Su definición como persona única con necesidades e intereses propios, asimismo el reconocimiento como miembro activo de su familia y los grupos sociales y culturales a los que pertenece. Se relaciona con el derecho que tenemos cada uno de nosotros a elegir nuestro propio estilo de vida de acuerdo con valores éticos que permitan construir una sociedad más justa y solidaria.

2. Relaciones Interpersonales

Las relaciones interpersonales comprenden el establecimiento de vínculos y formas de participación en los diferentes grupos, donde se generan intercambios afectivos y valorativos como parte del proceso de socialización. Las relaciones interpersonales se dan en los diferentes entornos de la vida: familia, escuela, amigos, trabajo, etc. Sobre formas de ver la vida, el compartir intereses, afectos, valores, entre otros. Estas experiencias permiten a los adolescentes aprender a relacionarse con otros, a enfrentar conflictos, armonizando sus propios derechos con el de los demás y a proponer soluciones a diferentes situaciones que se presentan en la vida cotidiana. Son una oportunidad para que se acerquen a otras experiencias y valores, así como para ampliar su red social.

Los conocimientos en el área están organizados en Identidad y Personalidad, Autoformación e Interacción y Formación Filosófica. Estos suponen el desarrollo integral del ser humano, con la finalidad de favorecer el desarrollo personal y social del adolescente en el marco de su proyecto de vida y del país:

Identidad y Personalidad, se orienta a potenciar el desarrollo de la personalidad a partir de la comprensión de los cambios que se dan en la adolescencia y la relación con las personas de su entorno inmediato. Implica el reconocimiento de sus capacidades, actitudes, sentimientos

e intereses; y la progresiva afirmación de su autoconcepto, autoestima y habilidades para la vida; desarrollando en este proceso su autonomía y el establecimiento de relaciones interpersonales adecuadas.

Autoformación e Interacción, se proyecta como el autoconocimiento en relación con los procesos de aprendizaje, el planteamiento de las oportunidades a futuro y las estrategias para lograr sus metas académicas, potenciar sus espacios de desarrollo y recreación, y un estilo de vida saludable.

Formación Filosófica, promueve la reflexión sobre el sentido de la vida, Orienta al estudiante sobre su existencia, de acuerdo con un proyecto personal con perspectiva social y cultural, basado en valores éticos que le va permitir comprender la importancia de ejercer su libertad con responsabilidad personal, familiar y social.

2.7. BASES TEÓRICAS REFERENCIALES

Vargas, R. (2005), expone algunas ideas que reflejan la esencia del planteamiento estratégico personal, y son las siguientes:

- Es una filosofía de la vida representada por los valores y principios que animan la existencia humana, y que orientan las grandes decisiones existenciales así como las opciones del día a día.

- Es una cultura que engloba paradigmas, actitudes, creencias y formas de actuación que posibilitan un sentido de prevención para enfrentar las contingencias de la propia vida.
- Es un proceso permanente que ayuda a tomar decisiones racionales.
- Es un hábito de vida que al ponerlo en práctica cada día configura nuevos patrones de actuación que ayudan a moldear la propia personalidad.
- Es una técnica desarrollada al servicio de la persona para alcanzar determinados objetivos de vida.
- Es un arte en el que se manifiesta la propia individualidad y, por ende, la creatividad de cada persona.

En suma, el planteamiento estratégico personal, planeamiento de vida o planeamiento personal por objetivos es una filosofía, una cultura, un proceso, un hábito de vida, una técnica y un arte que enlaza experiencias del pasado y conocimientos del presente, para proyectar el futuro mediante la formulación y realización de los objetivos de vida en relación con las condiciones del entorno.

Goldstein, A. y Sprafkin, R. (1989), afirman que “las habilidades sociales se pueden dividir en distintos tipos según el criterio de clasificación que se utilice”.

Grupo 1: Primeras habilidades sociales

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las gracias.
- Presentarse.
- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.

Grupo 2: Habilidades sociales avanzadas

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

Grupo 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado del otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Auto-recompensarse.

Grupo 4: Habilidades alternativas a la agresión

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.
- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas a los demás.
- No entrar en peleas.

Grupo 5: Habilidades para hacer frente al estrés

- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.
- Arreglárselas cuando le dejan a uno de lado.

Grupo 6: Habilidades de planificación

- Defender a un amigo.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

En todos estos tipos de habilidades sociales generalmente se definen la asertividad y empatía como los ejes centrales. Ambas pueden afectar de forma notable las habilidades para relacionarse socialmente.

2.8. IMPORTANCIA Y FUNCIONES DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Las Habilidades Sociales están cobrando especial relevancia en diferentes ámbitos, por ejemplo:

Kelly, J. (1992), expresa que la competencia social se relaciona con un mejor y posterior ajuste psicosocial del niño en el grupo (clase y en el grupo) amigos, y en una mejor adaptación académica. La baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social son consecuencias de no disponer de destrezas sociales adecuadas.

Gilbert D. & Connolly J. (1995), sostienen que: “Los déficits en habilidades sociales podrían conducir al desajuste psicológico y conlleva a que la persona emplee estrategias desadaptativas para resolver sus conflictos. La competencia social adquirida previamente garantiza una mayor probabilidad de superar trastornos”.

2.9. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

Adolescencia

Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.

Habilidades comunicativas

Según criterios de varios autores, son aquellos procesos que desarrollan las personas y que le permiten la comunicación. Entre estas habilidades se encuentran: escuchar, hablar, leer y escribir.

Habilidades psicológicas

En primer lugar se manifiestan en el ámbito social y luego en el ámbito individual, como es el caso de la atención, la memoria y la formulación de conceptos. Cada habilidad psicológica primero es social, o interpsicológica y después es individual o personal.

Habilidades Sociales

Son aquellas conductas aprendidas que utilizamos en nuestras relaciones interpersonales con la finalidad de obtener un refuerzo del ambiente y posteriormente poder hacer frente a las consecuencias producidas en la aplicación de dicha respuesta.

Proyecto de Vida

Camino que debe seguir la persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad y que debe ser apoyado, entre otras personas y organismos, las instituciones educativas.

Relaciones Humanas

Es el conjunto de reglas y normas para el buen desenvolvimiento del ser humano, en la sociedad o en su trabajo. Es el estudio de cómo los individuos pueden trabajar eficazmente en grupos, con el propósito de satisfacer los objetivos de organización y las necesidades personales.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Hipótesis Central

La aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida", influye significativamente en el mejoramiento del nivel de habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3er grado "E", de la Institución Educativa "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014.

3.2. VARIABLES

3.2.1. Variable independiente: Programa " Mi Proyecto de Vida".

3.2.2. Variable dependiente: Habilidades Sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas.

3.3. CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	INSTRUMENTO
Independiente: Programa "Mi Proyecto de Vida"	El Programa: "Mi Proyecto de Vida", es el camino que debe seguir la persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad y que debe ser apoyado, entre otras personas y organismos, las instituciones educativas.	Pretende enseñar, de forma directa y sistemática, estrategias y habilidades interpersonales, con la intención de que las adolescentes mejoren su competencia interpersonal en las diferentes situaciones sociales.	Diagnóstico personal	Identifica sus fortalezas y debilidades. Ingreso	Ficha de observación (Pre test) Ficha de observación (Post test)
			Principios y valores	Precisa valores de vida	
			Visión Personal	Vislumbra futuro	
			Misión Personal.	Logro de metas	
			Balance Personal	Reconoce valía	
Dependiente: Habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas	Son aquellas conductas aprendidas que utilizamos en nuestras relaciones interpersonales con la finalidad de obtener un refuerzo del ambiente y posteriormente poder hacer frente a las consecuencias producidas en la aplicación de dicha respuesta. Kelley (1992).	Conjunto de habilidades sociales básicas y avanzadas que nos permiten mantener una buena relación con los otros miembros del grupo; relacionando aquellas vinculadas con los sentimientos, las alternativas a la agresión, al estrés y habilidades de planificación.	Comunicativa	Respeto por los demás	
				Toma iniciativa	
				Interroga y agradece	
				.Facilidad de expresión	
				.Reconoce a otros	
			Social	Solicita ayuda	
				Participaciones oportunas	
				Otorga y recibe instrucciones	
				Se disculpa	
				.Capacidad de persuasión	
				Pide permiso.	
				Comparte	
				Ayuda a los demás.	
				Sabe negociar.	
				Se autocontrola.	
				.Defiende derechos	
				Responde a las bromas.	
				Evita problemas	
				No entra en peleas.	
				Defiende a un amigo.	
				Capacidad de persuasión	
				Responde al fracaso.	
			Acepta contradicciones		
			Responde a una acusación.		
			Asume dificultades		
			Resiste presiones		
			Psicológicas	.Maneja sentimientos	
.Empatía					
Comprende sentimientos ajenos					
Expresa afecto.					
Resuelve el miedo.					
Capacidad de auto-recompensación					
Formula y responde una queja.					
Actitud de aceptación					
Resuelve la vergüenza.					
Asume tareas independientemente					

3.4. POBLACIÓN

Constituida por 243 adolescentes del 3° Grado de la Institución Educativa Emblemática “Santa Teresita” Cajamarca 2014.

Estudiantes matriculadas en el 3° Grado de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca – 2014

Sección	Total
A	34
B	32
C	33
D	30
E	33
F	34
G	33
H	34
TOTAL	243

Fuente: Nóminas de Matrícula 2014

3.5. MUESTRA

Se eligió el muestreo por conveniencia o intencional. Es preciso señalar que se eligió la sección “E” debido a que la investigadora tiene contacto directo con las estudiantes y puede acceder con mayor facilidad a los datos que se requieren para desarrollar la tesis. La sección antes mencionada está integrada por 33 estudiantes.

3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS:

Cada una de las alumnas del 3° Grado “E” de la Institución Educativa Emblemática “Santa Teresita”.

3.7 . TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es aplicada; orientada a mejora el nivel de habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3° Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca – 2014, a través de la aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida".

3.8. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación fue de diseño cuasi experimental, para lo cual se trabajó con un grupo único que está constituido (sección “E” del tercer grado de secundaria), con el que se aplicó el programa “Mi proyecto de vida”. Al grupo se le aplicó un pre y un post test para identificar los cambios ocurridos luego de aplicado el programa mencionado.

El diseño a emplearse es el cuasi-experimental.

GE: Y₁ X Y₂

GE: Grupo experimental

X: Variable Independiente

Y1: Pre-Test

Y2: Post-Test

3.9. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

3.9.1. Técnicas

Observación. Permitió examinar a las adolescentes de estudio y recopilar información respecto del nivel de habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3º Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca – 2014.

3.9.2. Instrumentos

Ficha de observación pre test, Permitió conocer el nivel de habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3º Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca – 2014. (anexo)

Ficha de observación post test. Sirvió para obtener información sobre el nivel de influencia del Programa "Mi Proyecto de Vida". (anexo)

3.9.3. Procesamiento de datos.

Los datos obtenidos fueron procesados aplicando el programa Minitab 17 y Excel 2013, lo cual permitió organizar y presentar los resultados en tablas y gráficos.

3.10. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Los instrumentos fueron sometidos a juicio de tres expertos quienes realizaron algunas observaciones que fueron levantadas, logrando así contar con los instrumentos pertinentes para la investigación.(anexo)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. PRESENTACIÓN

En este capítulo se analizará los resultados del cumplimiento de mi hipótesis si ha sido demostrada la aplicación de los instrumentos de evaluación del nivel de habilidades, según los datos mostrados por los cuadros estadísticos, asimismo, en los datos porcentuales de este estudio así como crear una herramienta grupal, fundamentada en las bases teóricas y científicas, así también las sesiones educativas con metodologías activas, didácticas, aplicativas, lúdicas, reflexivas y analíticas, de manejo grupal, que ha permitido desarrollar habilidades y destrezas en el adolescente para fomentar y/o fortalecer su capacidad de construir a desarrollar el nivel de habilidades sociales, un proyecto de vida bien estructurado en base a los conocimientos adquiridos, en la aplicación de la secuencia de sesiones que se ha aplicado y así sigan inquebrantable, con el poder resiliente que lo caracteriza a todos los adolescentes ante los problemas y dificultades que se antepongan a su realización y que sea utilizada por educación, y otros sectores que se involucren con la etapa de vida adolescente.

4.2. RESULTADOS

4.2.1. DIMENSIÓN HABILIDADES COMUNICATIVAS.

Tabla 1

Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Comunicativas en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca – 2014.

HABILIDADES COMUNICATIVAS	PRE TEST %	POST TEST %	NIVEL DE INFLUENCIA %
1	64	88	24
A2	30	67	37
A3	55	88	33
A4	39	58	19
A5	45	85	40
A6	70	97	27
Promedio de nivel de influencia:			30%

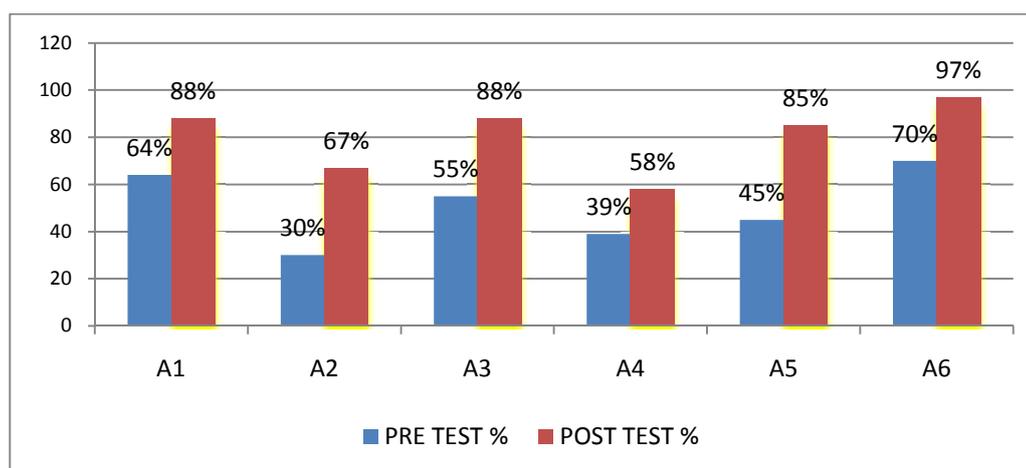


Gráfico 1

Presentación gráfica de los resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Comunicativas en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca - 2014.

En la tabla 1 y su correspondiente gráfico se observa que las Habilidades Comunicativas luego, de la aplicación del programa “Mi proyecto de vida” han mejorado en un promedio de 30%, siendo el de menor nivel de influencia, en 19%, el ítem A4 (Se presenta y presenta a otras personas con facilidad);, y el ítem de mayor nivel de influencia, en 40%, es el ítem A5, (Realiza muestras de Cortesía pertinentes), El Equipo docente de la Universidad de Murcia (2011), destaca la importancia de los Componentes No Verbales, Paralingüísticos y Verbales como piezas claves para lograr una comunicación asertiva, así como un mensaje claro y directo.

4.2.2. DIMENSIÓN HABILIDADES SOCIALES

Tabla 2

Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Sociales en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. Santa Teresita”, Cajamarca -2014.

HABILIDADES SOCIALES	PRE TEST %	POST TEST %	NIVEL DE INFLUENCIA %
B1	24	64	40
B2	36	85	49
B3	45	67	22
B4	61	85	24
B5	36	64	28
B6	48	91	43
B7	61	91	30
B8	64	88	24
B9	24	55	31
B10	55	64	9
B11	64	93	29
B12	48	67	19
B13	48	85	37
B14	55	76	21
B15	64	88	24
B16	36	48	12
B17	33	67	34
B18	36	67	31
B19	48	64	16
B20	42	76	34
B21	39	73	34
Promedio de nivel de influencia:			28%

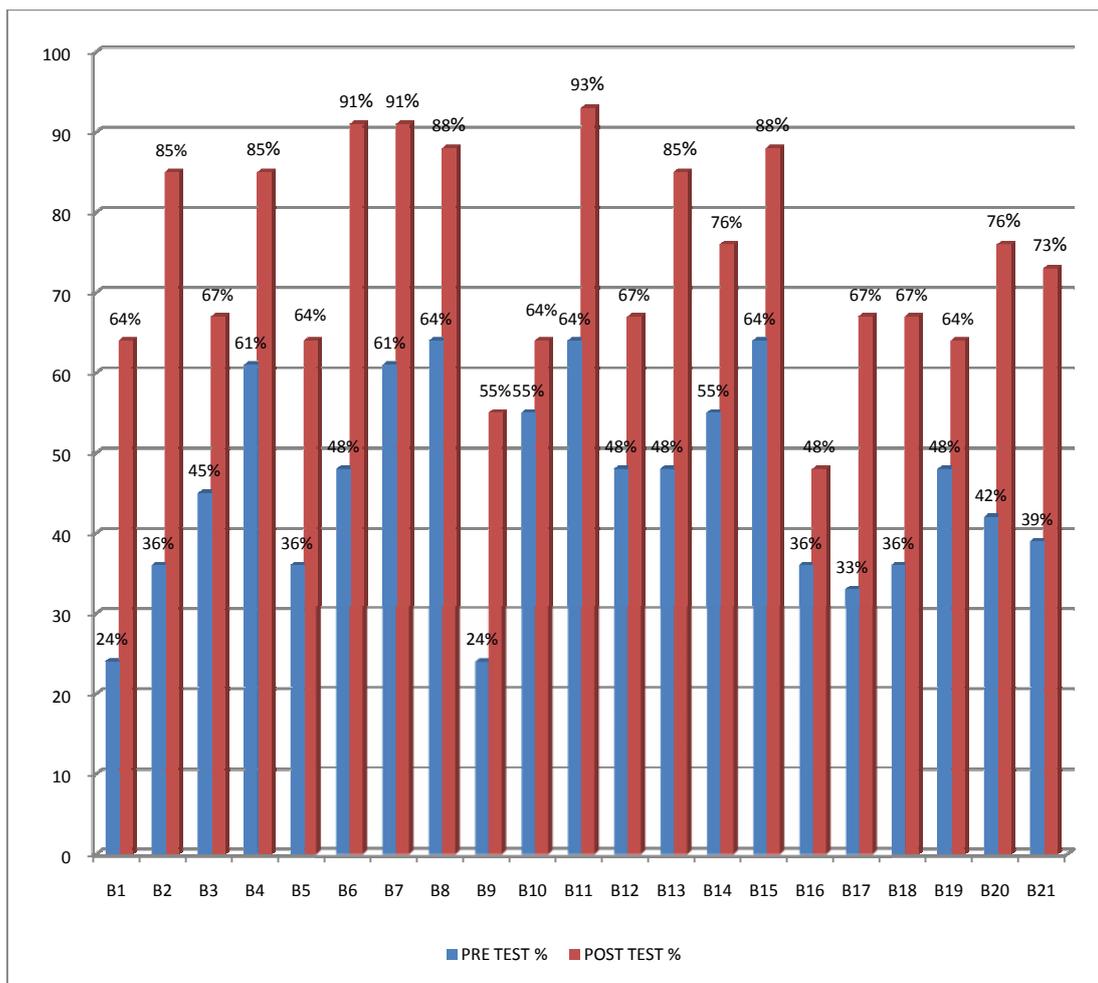


Gráfico 2

Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Sociales en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca - 2014.

Los datos expresados en la tabla 2 y su correspondiente gráfico muestran suficiente evidencia de mejora de las Habilidades Sociales, en un promedio de 28%; siendo el de menor nivel de influencia, 9%, el ítem b10 (Se autocontrola), y el de mayor nivel de influencia, 49%, el ítem b2 (Toma iniciativa para establecer una conversación), luego de la aplicación del programa “Mi proyecto de vida”. Goldstein, A. y Sprafkin, R. (1989) afirman que las habilidades sociales se pueden dividir en distintos tipos según el criterio de clasificación que se utilice.

4.2.3. DIMENSIÓN HABILIDADES PSICOLÓGICAS

Tabla 3

Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades Psicológicas en las alumnas del 3º grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca - 2014.

HABILIDADES PSICOLÓGICAS	PRE TEST %	POST TEST %	NIVEL DE INFLUENCIA %
C1	45	64	19
C2	61	73	12
C3	42	61	19
C4	61	91	30
C5	36	73	37
C6	48	82	34
C7	48	58	10
C8	48	76	28
C9	30	36	6
C10	52	76	24
Promedio de nivel de influencia:			22%

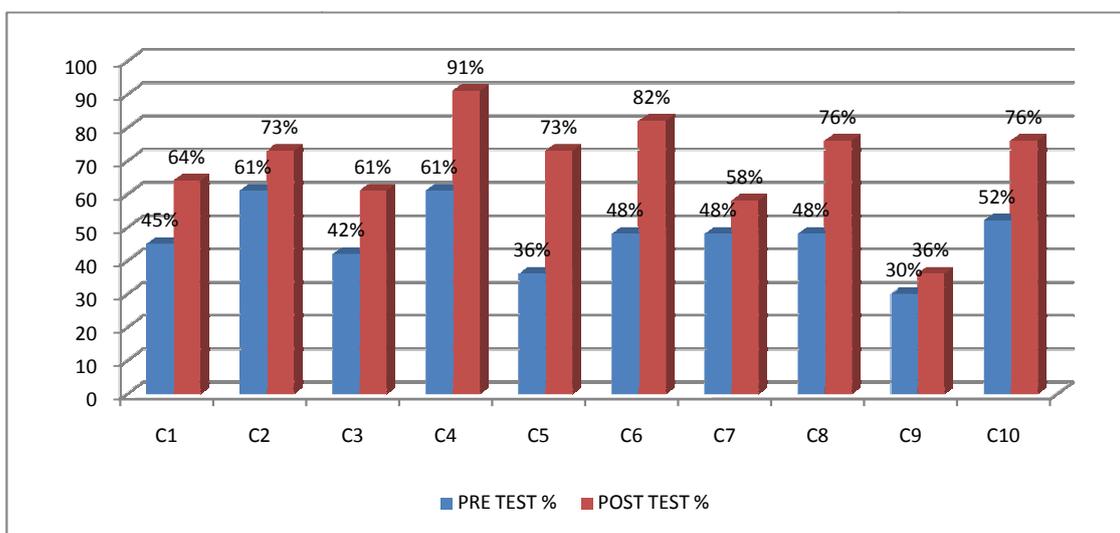


Gráfico 3

Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Habilidades psicológicas en las alumnas del 3º grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca- 2014.

En la tabla 3 y su gráfico correspondiente se aprecia que luego de la aplicación del programa “Mi proyecto de vida”, las alumnas han mejorado sus Habilidades Psicológicas en un promedio de 22%, siendo el de menor nivel de influencia el ítem C9 (Resuelve situaciones de vergüenza), en 6%; y el ítem de mayor nivel de influencia el C5 (Enfrenta el miedo), en 37%.

Maslow, A. (1991) conceptualizó la jerarquía de necesidades: fisiológicas, seguridad, pertinencia y amor, estima y autorrealización. La teoría muestra una serie de necesidades que atañen a todo individuo y que se encuentran organizadas de forma estructural (como una pirámide), de acuerdo a una determinación biológica causada por la constitución genética del individuo. En la parte más baja de la estructura se ubican las necesidades prioritarias y en la superior las de menos prioridad.

4.2.4. PROYECTO DE VIDA

Tabla 4

Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Proyecto de Vida en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita” Cajamarca 2014.

PROYECTO DE VIDA	PRE TEST %	POST TEST %	NIVEL DE INFLUENCIA%
D1	15	100	85
D2	27	100	73
D3	27	100	73
D4	24	55	31
D5	70	100	30
D6	85	100	15
Promedio de nivel de influencia:			51%

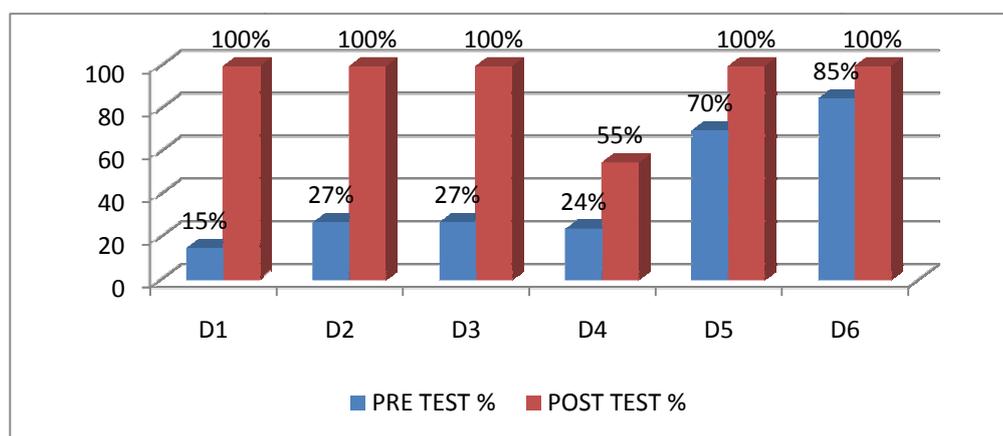


Gráfico 4

Presentación gráfica de los Resultados obtenidos de las aplicaciones del pre test y el post test en Proyecto de Vida en las alumnas del 3° grado “E” del nivel secundario de la I.E.E. “Santa Teresita”, Cajamarca- 2014.

La tabla 4 y su correspondiente gráfico muestra que la aplicación del programa “Mi proyecto de vida” ha influido positivamente en las estudiantes para definir su “Proyecto de vida”, en un promedio de nivel de influencia de 51%, siendo ítem D6 (¿Tienes en mente un proyecto de vida?) el de menor nivel de influencia, 15%; pero además se puede notar que los ítems D1, D2, D3, D5 y D6 luego de la aplicación del programa “Mi proyecto de Vida” han alcanzado un porcentaje del 100%.

Pacheco, R. (2009). Cita y logra establecer que si una persona no tiene un proyecto de vida, esta carece de metas y objetivos claros, tiene objetivos inadecuados; o sus objetivos son claros pero se equivoca en los métodos; o no tiene una visión original; también puede carecer de una concepción filosófica de la vida, relacionada con una imprecisa definición de la felicidad, o finalmente, puede tener su visión y objetivos claros, pero se siente desanimado e insuficiente.

4.2.5. RESULTADO GLOBAL: CONJUNTO DE HABILIDADES

Tabla 5

Resumen de los Resultados obtenido de las Habilidades Comunicativas, Sociales, Psicológicas y Proyecto de Vida de cada una de los niveles de influencia entre el total de ítems de las tablas anteriores.

HABILIDADES COMUNICATIVAS	HABILIDADES SOCIALES	HABILIDADES PSICOLÓGICAS	PROYECTO DE VIDA
Nivel de influencia entre 6 ítems %	Nivel de influencia entre 21 ítems %	Nivel de influencia entre 10 ítems %	Nivel de influencia entre 6 ítems %
30%	28%	22%	51%
		Menor influencia	Mayor influencia
Promedio: 33 %			

En general, podemos apreciar que en todas las Habilidades: Comunicativas, Sociales, Psicológicas y Proyecto de Vida, el incremento es muy significativo, 33%, lo que demuestra que la aplicación del Programa “Mi Proyecto de Vida” sí ha influenciado positivamente en la formación de las Estudiantes.

4.3. INTERPRETACIÓN

Se inició con la organización de la abundante información que se fue recogiendo a medida que se desarrollaba la investigación.

Para realizar la interpretación de los datos se empleó los cuadros de barras cuantitativas, luego los cuadros porcentuales, así como con los cuadros estadísticos. Donde se observa que en el pre test de Habilidades Comunicativas se obtiene 45%, luego en el post test se aprecia el nivel de influencia es de 88%, mostrando un incremento del 43%. Del mismo modo, en el pre test de habilidades sociales se obtuvo un 36%, en cambio en el post test un 88%, con 52% de incremento.

Por otro lado, en el pre test de habilidades Psicológicas un 36% en el post test en cambio se logra una influencia de 91%, un 55% más. Pero en el planteamiento del proyecto de vida en el pre test se observa un 15 %, en cambio en el post test se aprecia un 100%, un aumento de 75% según los datos iniciales, por lo tanto, se concluyó que el nivel de influencia de la propuesta sí ha cumplido el objetivo planteado.

4.4. ANÁLISIS

El método estadístico permitió clasificar e interpretar los datos, evaluar el pasado y describir el presente y prever el futuro de los hechos y fenómenos propios de este trabajo de investigación.

La aplicación del programa propuesto, así como la secuencia de sesiones desarrolladas con el grupo de investigación, ha permitido reunir, clasificar e interpretar un determinado nivel de avance y la importancia de esta propuesta para las adolescentes. Así como el desarrollo de los talleres, las actitudes, los hechos y acciones socioafectivas del grupo de experimentación que se realizó de manera cuidadosa e imparcial.

Según Gardner (1994), la inteligencia intrapersonal ayuda a que cada individuo advierta cómo es en realidad y qué es lo que realmente desea. Así, al ver con claridad sus verdaderos anhelos y deseos, puede orientar su conducta hacia dichos objetivos.

4.5. DISCUSIÓN Y RESULTADOS

El presente estudio se centra fundamentalmente en el análisis del logro de los objetivos, tanto general como específicos, que guió la presente investigación.

El Objetivo General planteado para la presente investigación fue: Determinar la influencia de la aplicación el Programa "Mi Proyecto de Vida" para mejorar el nivel de Habilidades Comunicativas, Sociales y Psicológicas en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3º Grado "E" de la Institución Educativa "Santa Teresita", de Cajamarca – 2014.

Una vez aplicado el programa "Mi proyecto de vida", se realizó el análisis de datos para obtener resultados, en los cuales se puede apreciar la influencia en las habilidades estudiadas y en las estrategias aplicadas a la muestra que fue de 33 alumnas, logrando un nivel bastante satisfactorio. Por tanto, el nivel de influencia en el conjunto de habilidades fue del 33% en la etapa final, con lo que se concluye que el objetivo general fue cumplido satisfactoriamente.

La aplicación del programa propuesto fue de mucha utilidad para la relación con todas sus áreas de estudio, así también lo demuestra que de la sección investigada se presentaron tres listas para participar en las elecciones municipales escolares 2014, así mismo han tenido una acertada participación en todas las actividades del aniversario de la Institución Educativa.

En objetivos específicos:

1. Identificar el nivel de Habilidades Sociales, Comunicativas y Psicológicas en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3º Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca - 2014, a través del pre test, luego en el post test se observó un incremento del nivel de influencia con la gran facilidad de llegar a los demás y desenvolverse con mejores relaciones sociales en su entorno educativo y social y familiar, es decir, es la sección que no tiene problemas de conducta así como también han mejorado en su rendimiento escolar.

Este objetivo fue logrado gracias a la propuesta elaborada ya que durante las 4 sesiones se ha trabajado estos elementos de la Comunicación Asertiva que fue un aspecto muy importante de la propuesta, así se puede evidenciar el análisis y el nivel de influencia de un incremento favorable y adecuado con el objetivo planteado.

Por tanto, es importante que además de lograr herramientas a partir de la propuesta, lograron reconocer demandas afectivas, emocionales instaurando elementos reivindicadores del protagonismo, lo que les devuelve la seguridad para poder manejarse en su institución educativa y en su sociedad, así como podemos demostrar que a partir de la aplicación de la propuesta, mejoró en cuanto a la utilización de los elementos expresivos, receptivos, e interactivos de acuerdo a la aplicación del pre test.

2. Basado en mejorar sus sentimientos, emociones, afectos, miedos, conductas y actitudes, se pudo observar que se logró de manera progresiva, conforme se

iba aumentando la propuesta y las sesiones, la cual fue fortaleciendo con la presentación de “juego de roles” en el desarrollo de las sesiones.

3. Verificar la influencia de la aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida" en la mejora de la elaboración del Proyecto de Vida en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en adolescentes del 3º Grado “E” de la Institución Educativa Emblemática “Santa Teresita”, de Cajamarca. - 2014, en cuanto a este objetivo se apreció que cada una de las integrantes de la muestra, no tenían conocimiento de lo que era un proyecto de vida pero luego de la aplicación de las sesiones, todas o sea el 100% elaboró con una gran alegría su proyecto de vida, realizaron el taller de “El árbol del proyecto de vida”, teniendo en cuenta sus fortalezas y oportunidades que se presenta en el día a día.

Asimismo, la Evaluación del nivel de influencia luego de la aplicación de la propuesta.

De la variable independiente “Mi Proyecto de Vida”, de una muestra de 33 alumnas, luego de la aplicación de las sesiones, el 100% han respondido que saben y que tienen en mente qué es un proyecto de vida.

CONCLUSIONES

1. La aplicación del programa “Mi proyecto de vida” ha evidenciado cambios positivos que se reflejan en una mejora de las habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la I.E.E. “Santa Teresita” de Cajamarca, con nivel de influencia de 28%.
2. En Habilidades Comunicativas se ha logrado que las alumnas expresen sus emociones con criterio ético, moral, firme y seguro, sin ofender a sus compañeras, usando una conversación asertiva con un nivel de influencia de 30%.
3. En Habilidades Psicológicas se ha logrado que las alumnas expresen sus sentimientos con facilidad, comprendan los sentimientos de sus compañeras, expresen afecto, enfrenten el miedo y se expresen con asertividad en su Centro Educativo, su hogar, así como en otros lugares donde tiene que desenvolverse. El nivel de influencia logrado en estas habilidades fue de 22%.
4. En los ítems de elaboración de “Proyecto de Vida” se ha logrado el mayor nivel de influencia (51%), alcanzando en la mayoría de ítems el %, y se observa que todas las alumnas de la muestra, mencionan que al terminar su secundaria estudiarán una carrera universitaria y lograrán ser buenas profesionales y excelentes personas.

5. En las habilidades Avanzadas, relacionadas con los sentimientos, referidas a la agresión, para hacer frente al estrés, así como en las habilidades de planificación, se ha logrado mejorar el nivel de asertividad y empatía como ejes centrales de habilidades para relacionarse socialmente en el colegio, en su familia y en la sociedad.

6. La realización de talleres dinámicos en las sesiones vivenciales, permitió desarrollar un conjunto de habilidades sociales y adecuadas mejoras en sus relaciones humanas.

SUGERENCIAS

1. A la Dirección Regional de Educación, UGEL, a los Directores y colegas docentes que tenga en cuenta este trabajo de investigación para la aplicación de este programa: “Mi proyecto de vida” en las Instituciones Educativas.
2. A los profesores del Área de Persona, Familia y Relaciones Humanas, que continúen con la implementación de nuevas estrategias para mejorar y aplicar la propuesta de las sesiones y talleres dinámicos y participativos para lograr mejorar la participación activa de las alumnas, como los realizados en la presente investigación.
3. A otros investigadores se sugiere complementar una sistematización de las sesiones prácticas, respetando las limitaciones legales existentes en este sentido, especialmente cuando los grupos están conformados por menores de edad como en esta investigación.
4. Los educadores deben tomar conciencia de la responsabilidad que tienen en el desarrollo físico, afectivo-emocional-cognoscitivo y social, por tanto, es necesario guiar al adolescente y aumentar actividades que contribuyan a mejorar su autoestima y sus habilidades comunicativas, sociales psicológicas para proyectarse hacia un futuro.
5. El Ministerio de Educación debe dar mayor importancia a la formación en valores, de tal forma que los futuros ciudadanos contribuyan eficazmente con el desarrollo de nuestro país.

LISTA DE REFERENCIAS

- Amorín, D. (2008). *Aportes psicológicos para la construcción y desarrollo de proyectos de vida en jóvenes de localidades del interior*. Montevideo, Uruguay: Universidad de la República.
- Anthony, E. y Koupernik, C. (1974). *El síndrome del niño psicológicamente vulnerable*. Nueva York: Wiley.
- Argyle, M. y Kendon, A. (1967). *Análisis experimental de la ejecución social*. Oxford, Inglaterra: Universidad de Cambridge.
- Arteaga, L. (2011). En su obra: *La aventura de educar*. Bogotá – Colombia: s.e.
- Bandura, A. (1977). *Teoría del Aprendizaje Social*. Oxford, Inglaterra: Prentice-Hall.
- Caicay, G. (2006). *Habilidades Sociales*. Cajamarca, Perú: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. p. 43.
- Castanyer, O. (2008). *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. 28ª ed. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Duque, J. (2010). *Proyecto de vida*. Bogotá, Colombia: Panamericana. 211pág.
- Equipo Docente en ABP. Facultad de Psicología. (2010). *Habilidades Sociales y de Comunicación*. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- García, M. y Domínguez, E. (2013). *Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica*. Colombia: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud.

- Gardner, H. (1994). *Estructuras de la Mente: la teoría de las Inteligencias Múltiples*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Gilbert, D. y Conolly, J. (1995). *Personalidad, habilidades sociales y psicopatología: un enfoque diferencial*. Barcelona, España: Omega.
- Goldstein, A. y Sprafkin, R. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Goleman, D. (2006). *La inteligencia social*. Barcelona, España: Kairos. p.91.
- Infante, F.(2014). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud. Barcelona, España: s.e.
- Kelly, J. (1992). *Entrenamiento de las habilidades sociales: Guía práctica para intervenciones*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y Personalidad*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos S.A.
- Mendoza, W. (2008). *El embarazo adolescente en el Perú: situación actual e implicancias para las políticas públicas, muestra los vínculos entre el embarazo en adolescentes peruanas de 15 a 19 años con la pobreza, la desnutrición y la exclusión social*. Lima, Perú: UNFPA.
- Merino, C. (1993). *Identidad y plan de vida en la adolescencia media y tardía. Perfiles Educativos*. México DF: Universidad Nacional Autónoma de México.
- MINEDU. (2009). *Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular*. Lima: Ministerio de Educación.
- Moreno, M. (2006). *Efectos de la aplicación de un programa de habilidades sociales sobre los problemas de comportamiento de las alumnas del 6º grado de primaria del*

C.E.P. “Sagrado Corazón” de la ciudad de Trujillo. Juliaca, Perú: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.

Moreno, M. (2011). *Desarrollo de habilidades Sociales como estrategia de integración al bachillerato*, Mérida. s.e. Tesis.

Quinteros, P. (2010). *Entrenamiento de habilidades sociales en adolescentes institucionalizados*, Mendoza, Argentina. s.e. Tesis.

Pacheco, R. (2009). *Eficacia del programa educativo construyendo mi proyecto de vida*. Lima – Perú. s.e. Tesis.

Pérez, X. (2011), *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizadas para el afrontamiento a su entorno inmediato*. Granada. s.e. Tesis.

Rizzato, M. (2008). *La Importancia del aprendizaje de habilidades sociales en niños en situación de riesgo social. Un método eficaz para desarrollar la competencia social y evitar conductas antisociales en niños de edad media*. Mendoza, Argentina: Universidad del Aconcagua.

Rodríguez, L. (2011). *Impacto de las vivencias de institucionalización en la construcción de un proyecto de vida de una adolescente mujer*. Costa Rica: s.e.

Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica.

Vargas, R. (2005). *Proyecto de Vida y Planeamiento Estratégico Personal*. Lima, Perú: RIVT.

ANEXOS

ANEXO 1



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA ESCUELA DE POSTGRADO



PRE Y POST TEST: HABILIDADES COMUNICATIVAS, SOCIALES Y PSICOLÓGICAS

ÁREA: PERSONA FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS

APELLIDOS Y NOMBRES: _____ GRADO: ___ SECCIÓN: ___

Conteste cada una de las preguntas 1,2,3 según la siguiente escala:

1 = SIEMPRE

2 = A VECES

3 = NUNCA

ESCALA DE VALIDACIÓN DE LAS PREGUNTAS
A: ACEPTABLE B: SATISFACTORIO C: EXCELENTE

A.- HABILIDADES COMUNICATIVAS:

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	Validación
a.1.-Demuestra respeto cuando escucha a los demás	()	()	()	A B C
a.2.-Toma iniciativa para establecer una conversación	()	()	()	A B C
a.3.- Pregunta y da las gracias, por las respuestas	()	()	()	A B C
a.4.-Se presenta y presenta a otras personas con facilidad	()	()	()	A B C
a.5.-Reliza muestras de cortesía pertinentes	()	()	()	A B C
a.6.-Es agradecida	()	()	()	A B C

B.- HABILIDADES SOCIALES

b1.-Pide ayuda cuando se encuentra en situaciones difíciles	()	()	()	A B C
b.2.-Participa oportunamente cuando tiene que hacerlo	()	()	()	A B C
b.3.-Recibe instrucciones y las reliza con facilidad	()	()	()	A B C
b.4.-Pide disculpas cuando es pertinente	()	()	()	A B C
b.5.-Tiene poder de convencimiento	()	()	()	A B C
b.6.-Pide permiso cuando es pertinente	()	()	()	A B C
b.7.-Comparte con sus compañeras	()	()	()	A B C
b.8.-Ayuda a los demás	()	()	()	A B C
b.9.-Sabe conducir negociaciones eficaces	()	()	()	A B C
b.10.-Se autocontrola	()	()	()	A B C
b.11.-Defiende sus derechos	()	()	()	A B C
b.12.-Responde adecuadamente a las bromas	()	()	()	A B C
b.13.-Evita los problemas con los demás	()	()	()	A B C
b.14.-No entra en peleas	()	()	()	A B C
b.15.-Defiende a sus amigas	()	()	()	A B C
b.16.-Responde a la persuasión	()	()	()	A B C
b.17.-Responde positivamente ante el fracaso	()	()	()	A B C
b.18.-Enfrenta los mensajes contradictorios	()	()	()	A B C
b.19.-Responde a una acusación	()	()	()	A B C
b.20.-Es tolerante frente a las diferencias	()	()	()	A B C
b.21.- Hace frente a las presiones del grupo	()	()	()	A B C

C.- HABILIDADES PSICOLÓGICAS

c.1.-Conoce y expresa sus sentimientos con facilidad	()	()	()	A B C
c.2.-Comprende los sentimientos de los demás	()	()	()	A B C

- | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| c.3.-Enfrenta de manera adecuada el enfado del otro | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c.4.-Expresa afecto | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c.5.-Enfrenta al miedo | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c.6.-Sabe autorrecompensarse | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c.7.-Formula y responde frente a una queja | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c.8.-Demuestra deportividad durante un juego | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c.9.-Resuelve situaciones de vergüenza | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c.10.-Sabe sobreponerse cuando los demás lo dejan de lado | () | () | () | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

CUESTIONARIO SOBRE PROYECTO DE VIDA

Instrucciones:

Lea atentamente cada pregunta y marque la alternativa que considere correcta.

1. Para conocerte a ti misma debes aplicar el método FODA, que integra:

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1.- Valores. | 5.- Sueños. |
| 2.- Amenazas. | 6.- Fortalezas. |
| 3.- Oportunidades. | 7.- Virtudes. |
| 4.- Debilidades. | 8.- Principios |

- A).- **2,3,4,6** b.)- 3, 5, 7, 8 c).- **4, 5,7**

- 2.- ¿Cuáles son las guías que debe buscar la persona para construir su Proyecto de Vida?

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1.- Inteligencia. | 4.- Principios. |
| 2.- Salud. | 5.- Diversión. |
| 3.-valortes | 6.-Alegría |

- a) **3,4** b) **1,2** c) **1,5**

- 3.- Marque la alternativa que crea conveniente: El ser humano proyecta su futuro para triunfar, emprender e influir en la vida teniendo en cuenta las siguientes áreas de su vida:

- | | | |
|-----------------|-----------------|----------------|
| 1.- Físico. | 4.- Académico. | 7.- Emocional. |
| 2.- Social. | 5.- Laboral. | 8.- Material. |
| 3.- Mental. | 6.- Espiritual. | 9.- Familiar. |
| A.-TODAS | b)1,2,3, | c) 7,8,9 |

- 4- ¿Qué entiende usted por balance personal?

- a)- Consideras que las adolescentes evalúen sus objetivos, y se tracen nuevas metas permanentemente, desechando lo malo, teniendo en cuenta los principios y valoreas, así como el FODA
- b).- Es evaluar el avance hacia el logro de las metas, para mejorar los buenos hábitos y desechar los malos.
- c).- Es comparar mi avance hacia el logro de las metas con el avance de los demás

- 5) ¿.-Sabes qué es un proyecto de vida?

SI () NO ()

- 6.- ¿Tienes en mente un proyecto de vida ?

Sí () No ()

Cotrina Honorio, Rósula
Docente Maestrante

ANEXO 2

PROPUESTA

ANEXO 1

PROGRAMA "MI PROYECTO DE VIDA", PARA MEJORAR HABILIDADES SOCIALES EN EL ÁREA DE PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS, EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "SANTA TERESITA", CAJAMARCA - 2014

I. DATOS INFORMATIVOS

- | | | |
|--------------|--------------------------|--|
| 1.1. | INSTITUCIÓN FORMADORA | : Universidad Nacional de Cajamarca |
| 1.2. | ESCUELA | : Post Grado |
| 1.3. | LUGAR DE APLICACIÓN | : I.E.E "Santa Teresita" – Cajamarca |
| 1.4. | UBICACIÓN | : Provincia de Cajamarca – Región Cajamarca. |
| 1.5. | BENEFICIARIOS | : 33 estudiantes. |
| 1.6. | GRADO Y SECCIÓN | : 3º "E" |
| 1.7. | ÁREA DE DESARROLLO | : Persona Familia y Relaciones Humanas. |
| 1.8. | NIVEL | : Secundaria. |
| 1.9. | TURNO | : Tarde |
| 1.10. | DURACIÓN: | : |
| | 1.10.1. Fecha de inicio | : Marzo 2014 |
| | 1.10.2. Fecha de término | : Diciembre 2014 |
| 1.11. | RESPONSABLE | : Cotrina Honorio, Rósula |

II. JUSTIFICACIÓN

La adolescencia es una etapa de grandes decisiones, de emociones fuertes, de búsqueda de modelos válidos para construir un proyecto de Vida altruista, así como mejorar sus habilidades sociales, comunicativas y psicológicas, por lo que es importante guiar al adolescente en esta etapa hacia un plan de vida que le permita desenvolverse mejor en su futuro, y que lo oriente en la elaboración de un plan a fin de conseguir sus objetivos.

Por otro lado, el Proyecto de Vida es el camino que debe seguir la persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad.

En consecuencia, el presente programa constituye una herramienta preventivo-promocional, que tiene como objetivo lograr que el adolescente maneje los conocimientos y las emociones así como las técnicas necesarias para construir un Proyecto de Vida que permita su crecimiento y desarrollo personal. Se aplica en el contexto de la vida diaria, en los diferentes espacios donde el adolescente se desenvuelve, en su familia, grupo y comunidad. Adquiere relevancia para promover y preservar tanto la salud física como mental del adolescente, porque influye

positivamente en su salud y bienestar, toda vez que le permite contrarrestar la presión de los pares, de los padres, el estrés y otros, frente al camino que se debe seguir para lograr las metas que se proponga y vivir como lo ha proyectado, basado en su realidad. En este sentido, si el adolescente tiene un sólido proyecto de vida, no habrá situación de violencia que domine su existencia, pues sabrá cómo enfrentarla cuando ésta aparezca. El proyecto da coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el obrar, en las relaciones, en el modo de ver la vida.

También aporta también al avance y desarrollo de la sociedad, el adolescente hace frente a las demandas que implican roles y responsabilidades cada vez más maduros que necesitan de una adecuada organización, por lo que, el adquirir habilidades para elaborar su proyecto de vida permitirá al adolescente crecer manejando las múltiples demandas actuales de manera eficiente, y satisfacer las expectativas en cuanto a su compromiso con la familia, la comunidad y la ciudadanía, fomentando así una sociedad saludable.

Finalmente, el Programa “Mi Proyecto De Vida”, será desarrollado con 33 adolescentes del 3º Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de la ciudad de Cajamarca, a través de la ejecución de seis sesiones, lógicamente estructuradas y sustentadas en teorías psicológicas que responden a esta etapa de su vida.

III. OBJETIVOS

3.1. GENERAL

Lograr por medio del Programa "Mi Proyecto de Vida", mejorar el nivel de Habilidades Sociales, Comunicativas y Psicológicas en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3er Grado “E” de la Institución Educativa Emblemática “Santa Teresita” de Cajamarca - 2014.

3.2. ESPECIFICOS

- Estimular la capacidad de autoconocimiento de los aspectos positivos y negativos de su personalidad, así como de las otras personas.
- Conocer los aspectos básicos del proyecto de vida y su importancia en su existencia.
- Fomentar el manejo y el reconocimiento de sus necesidades y valores. Así como la expresión de sus sentimientos y emociones que lo hagan sentirse orgullosos de sí mismo.
- Afianzar las actividades realizadas y brindar al estudiante un mensaje que lo anime a practicar lo aprendido.

IV. CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA

- El programa se ha diseñado para las adolescentes 3er Grado “E” de la Institución Educativa “Santa Teresita” de Cajamarca.
- Comprende seis sesiones de aprendizaje en las cuales nos proponemos desarrollar mejorar el nivel de habilidades sociales, a través del Programa "Mi Proyecto de Vida".
- Es participativo porque promueve la creación de espacios para la reflexión personal, el desarrollo de relaciones interpersonales armónicas, el intercambio de comunicación y afectos.

- Es reflexivo porque permite desarrollar capacidades que contribuyan a la práctica de una atención sostenida, a la formación de hábitos de estudio, a la autonomía, a la toma de decisiones y solución de problemas.

Consta de seis sesiones:

- **Sesión 1:** Conociéndonos: Se basa en la aplicación de normas de convivencia
- **Sesión 2:** Aprendiendo sobre proyecto de vida, se explica de manera general la definición y los pasos para construir el proyecto de vida.
- **Sesión 3:** Construyendo mi diagnóstico personal, aquí el adolescente analiza sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas; reconoce lo que ha sido su vida hasta ese momento y lo que desea que sea su vida en adelante
- **Sesión 4:** Guiando mi Proyecto de vida: Reflexiona sobre qué es lo que desea realizar en la vida, teniendo presente su escala de principios, valores, relaciones humanas.
- **Sesión 5:** Construyendo mi Visión y Misión personal: Construye su visión, fijando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo para cada una de las áreas de su vida (personal, familiar, laboral, académica, material y social), luego construye su misión personal, estableciendo las actividades que debe realizar para cumplir con sus objetivos
- **Sesión 6:** Realizando mi balance personal: Se realiza un balance personal, evaluando aquí las actitudes que se necesitan reforzar para cumplir el proyecto de vida. Producto grupal y personal árbol proyecto de vida

V. DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESIÓN I: CONOCIÉNDONOS

Objetivos Específicos: Lograr que las adolescentes:

- Cuenten con identidad grupal, Habilidades Sociales
- Elaboren las normas de convivencia que se respetarán durante el tiempo de aplicación del Programa Educativo.

Duración: 90 minutos.

- **Materiales:** Plumones, papelotes, papel bond, lápiz.
- Cuestionario de nivel de conocimientos sobre la construcción de un Proyecto de vida

Procedimiento:

- La facilitadora se presenta a las adolescentes.
- Se aplica el cuestionario de entrada a los adolescentes y se explica que se cuenta con 20 minutos para su desarrollo.
- Se informa a las adolescentes sobre el objetivo, la metodología, duración, horario, y el número de sesiones del Programa Educativo “Mi Proyecto de Vida”.
- Se expone sobre la comunicación y el manejo de normas sociales.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN- Habilidades Comunicativas

Las personas se conocen a través de la comunicación, que es la transmisión de palabras, acciones, gestos y expresiones que permiten saber qué es lo que las personas quieren y necesitan.

Es importante que la comunicación sea directa, clara y precisa para favorecer una adecuada relación con las demás personas.

Las personas nos expresamos de maneras muy diferentes, dependiendo de muchas circunstancias, pero seguramente la mayoría de estas formas de comunicarnos podrían clasificarse en uno de los tres siguientes tipos: comunicación agresiva, comunicación pasiva y comunicación asertiva.

Comunicación Agresiva: Las personas nos comunicamos de manera agresiva cuando acusamos o amenazamos a los otros sin respetar sus derechos. De esta manera creemos que nos hacen respetar, pero realmente lo que se consigue es aumentar los conflictos con los otros y que nos rechacen. Por lo tanto, utilizar este tipo de comunicación acabará por traernos problemas y hacernos perder amigos.

Comunicación Pasiva: Las personas nos comunicamos de manera pasiva cuando permitimos que los demás nos digan lo que debemos hacer y aceptamos lo que proponen sin expresar lo que pensamos o sentimos sobre ello. Cuando utilizamos este tipo de comunicación creemos que evitamos conflictos, pero lo que realmente hacemos es dejar que los otros nos intimiden y se aprovechen de nosotros. Esta conducta nos produce sentimientos de frustración y de inferioridad.

Comunicación Asertiva: Las personas nos comunicamos de manera asertiva cuando expresamos nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, de manera firme y segura, honesta, pero evitando agredir a los otros o dejando que se aprovechen de nosotros. Con este tipo de comunicación conseguimos que nuestras opiniones, sentimientos y necesidades sean conocidos por los que nos escuchan. Con ello conseguimos sentirnos mejor con nosotros mismos.

La mejor manera de comunicarse y relacionarse es respetar ciertas normas de convivencia, que son reglas, modos de comportamiento socialmente aceptados por un grupo, que permiten el respeto a los derechos de todos y cumplimiento de los respectivos deberes.

- Se fomenta la participación de las alumnas por medio de ejemplos que se observan generalmente en el aula de clase, sobre los tres tipos de comunicación.
- Se conforma grupos de 7 alumnas por medio de tarjetas de agrupación que cuenten con números del 1 al 7, o por afinidad.
- Se realiza la dinámica de presentación: Dentro del grupo tendrán 10 minutos para relacionarse, posteriormente una adolescente de cada grupo presentará a sus compañeras (puede decir su nombre y su hobby).
- Cada grupo asigna roles a sus integrantes: líder, secretaria, cronometrista, portavoz, administradora de material, explicar que los grupos se mantendrán durante las sesiones restantes y que los roles se rotarán.
- Cada grupo elige y/o elabora tres normas de convivencia en una hoja bond, guiándose de la pregunta ¿Qué conductas te parecen adecuadas entre los estudiantes de esta clase?, o eligiendo tres de los siguientes ítems, contando con un tiempo de 10 minutos:
 1. Respetar el carácter confidencial.
 2. La participación de todos al trabajar en pequeños grupos o equipos.

3. Ser puntuales.
 4. Llegar a conocer y respetar a los demás con sus diferencias.
 5. Dejar que los otros terminen lo que están diciendo sin interpretarlo.
 6. Ser breve y no irse por las ramas al hablar.
 7. Estar preparados para la clase.
 8. Hablar por uno mismo con iniciativa.
 9. No burlarse de los compañeros que participan.
 10. Anotar la información de las sesiones en los cuadernos.
- Felicitar a todos los grupos participantes.
 - Reforzar a los participantes la importancia de las normas asignadas para permitir un trabajo ordenado y lograr los objetivos planteados.
 - Invitar a los participantes a expresar sus dudas y preguntas.
 - Se realiza la integración de las normas establecidas por cada grupo para obtener las normas del aula en general.
 - En cada sesión se publicarán las normas elaboradas, y se deberán respetar.

ANEXO 3



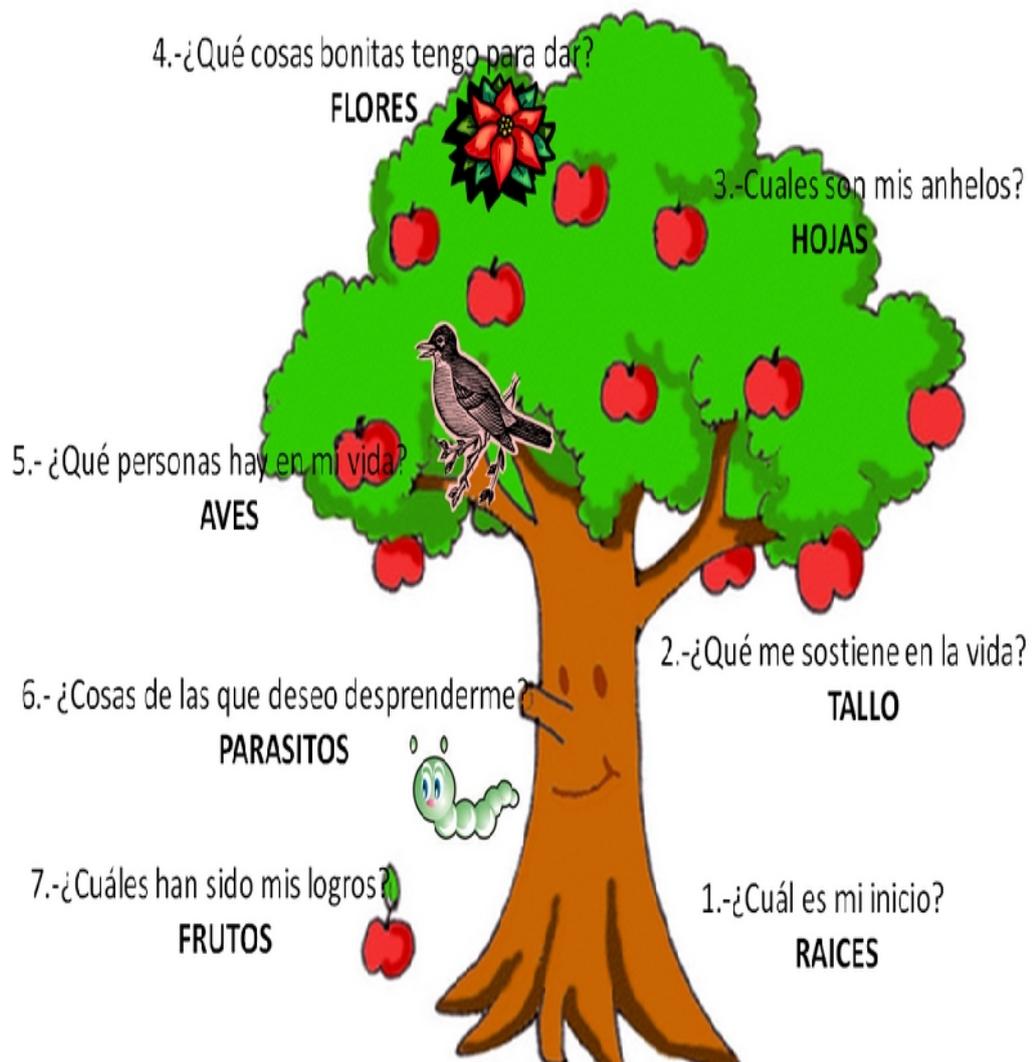
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA ESCUELA DE POSTGRADO



Apellidos y nombres: _____

Grado _____ Sección: _____

ARBOL PROYECTO DE VIDA



ANEXO 4: JUICIO DE EXPERTOS

APÉNDICES

APÉNDICE 1

APLICACIÓN DE LAS SESIONES

Aplicación del Pre test



Fotografía 1



Fotografía 2

TALLERES

RESUMEN DE LA APLICACIÓN DE LOS TALLERES

El proyecto es concretizar, principalmente el cómo hacer esa idea realidad. Por eso, en la dimensión estratégica del proyecto está el corazón del emprendimiento. ¿Cómo ordenamos la secuencia de pasos a seguir? ¿Cómo motivamos e interesamos al destinatario del proyecto? ¿Cómo lo comprometemos con los objetivos haciendo que se apropie de ellos? ¿Cómo organizamos nuestras fuerzas y nuestros recursos para cumplir las metas? ¿Cómo logramos el respaldo de socios estratégicos? ¿Cómo garantizamos la sostenibilidad del proyecto? Son varias las preguntas que hay que hacer. En todo ello demostrando lo mejor en sus habilidades Sociales.

TALLER 1:

¿QUIÉNES SOMOS?

OBJETIVO:

-Identidad grupal.

- Normas de convivencia

La primera sesión logró que cada alumna aprenda a conocer a sus compañeras en un entorno acogedor donde las estudiantes pudieron expresarse libremente, debatir sus ideas, establecer acuerdos y aprender a respetar las opiniones de los demás, logrando formar una identidad grupal.

Se dio inicio a la sesión formando grupos de trabajo por afinidad, donde cada equipo asignó roles a sus miembros, de modo que exista una organización interna a fin de establecer normas de convivencia importantes para las sesiones siguientes.

Posteriormente se trató el tema de Estilos de Comunicación, donde se dieron indicaciones claras y cada alumna aportó sus ideas de acuerdo a sus conocimientos previos y criterio propio, destacando la importancia de expresar adecuadamente los sentimientos, pensamientos y necesidades personales, de manera firme, segura y honesta, pero evitando agredir a otros o dejando que se aprovechen de ellas

Durante el desarrollo de esta sesión existió un contraste de variedad de ideas, llegando a la conclusión de que el respeto mutuo es la clave para una comunicación asertiva.

Las alumnas participantes mostraron un alto respeto a las normas, manteniendo el orden, presentando sus trabajos con responsabilidad, cumpliendo sus obligaciones y tomando apuntes en sus hojas de trabajo con gran iniciativa y entusiasmo.

Se resaltó la importancia de valores fundamentales como: Responsabilidad, puntualidad, solidaridad y lealtad.



Fotografía 3
Aplicación del primer taller



Fotografía 4

TALLER 2:

¿ESTOY CONSTRUYENDO EL FUTURO QUE QUIERO PARA MÍ? ¿QUÉ NECESITO PARA LOGRARLO?

OBJETIVOS:

-Concepto de Proyecto de vida

-Pasos para realizar un proyecto de vida

En ésta sesión se brindaron pautas claras sobre cómo establecer un proyecto de vida personal, tras un juego de roles, elaboración de un slogan y explicación del fundamento teórico, las alumnas aprendieron la importancia de tener ideas claras para su futuro.

Hoy en día existe una cultura de desinformación, donde los adolescentes viven el día a día sin sueños, dado que no saben cómo lograrlos. Es decir, su entorno social y cultural muchas veces no aporta al desarrollo de habilidades blandas, liderazgo y desarrollo de un plan de expectativas.

Ésta tendencia ha ido creciendo, por lo cual muchos jóvenes malgastan su tiempo ya que no tienen un norte a seguir, no se preocupan por seguir aprendiendo, formar nuevos talentos y habilidades, por lo cual desperdician oportunidades que pueden definir su futuro.

¿Existe tanta indiferencia hacia el futuro? Sí, efectivamente. Ya sea por miedo, desinformación o inmadurez, los jóvenes no son conscientes de la realidad en la que viven y olvidan que el futuro se forma en base a lo que hacen en el día a día. Sin importar su edad, las personas pueden iniciar un proyecto de vida, trazar nuevas metas y propuestas, soñar en grande, y aspirar a mucho más. Es importante tener una idea del gran “muro” que queremos construir, para saber cómo ir colocando cada ladrillo de la mejor manera posible y lograr los resultados esperados.



Fotografía 5
Realizando el taller

TALLER 3

MI DIAGNÓSTICO PERSONAL – FODA

Objetivo:

Análisis FODA y proyecto de vida

Fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas de cada una de las alumnas

.

El análisis FODA es una técnica sencilla y efectiva de autoconocimiento. El primer paso para construir una visión de futuro es saber quiénes somos hoy. Las fortalezas y debilidades personales son aspectos internos que son pieza fundamental en la construcción del éxito, pero hay aspectos internos como las oportunidades y amenazas que van más allá de nuestro control.

En ésta sesión, las alumnas realizaron un análisis personal luego de la explicación teórica del análisis FODA, lo cual obtuvo algunos de los siguientes resultados en su mayoría:

FORTALEZAS

Saben dibujar, tienen talento artístico.

Son ordenadas.

Son responsables y puntuales.

Tienen habilidades psicomotrices de danza y baile.

Les gusta la música.

Algunas alumnas practican ajedrez y están aprendiendo un segundo idioma.

Son parte de una familia y tienen a sus padres con ellas.

Tienen aspiraciones para triunfar en el futuro.

OPORTUNIDADES

Estudian en una Institución Educativa Emblemática, gracias a lo cual reciben una enseñanza de alta calidad.

DEBILIDADES

Ser distraídas.

No saben administrar su tiempo, lo malgastan en las redes sociales.

Prefieren asistir a fiestas en vez de formar parte en eventos culturales y académicos.

No tienen una idea clara de lo que quieren para su futuro o de cómo lograrlo.

No saben elegir bien a sus amistades.

AMENAZAS

Redes sociales y medios de comunicación que influyen negativamente en su formación.

Malas amistades.

Situaciones problemáticas o de enfermedad en sus entornos familiares.

Cada persona en el mundo nace, vive y crece en ambientes sociales, culturales y académicos muy distintos, es por ello que cada la personalidad es muy diferente. Es importante saber respetar a los demás y ser tolerantes.



Fotografía 6



Fotografía 7

TALLER 4



Fotografía 8

PRIMERO SERÉ UNA GRAN PERSONA

OBJETIVO:

Principios y valores que guiarán mi vida.

Un proyecto de vida lleva a la felicidad y el éxito siempre y cuando tenga sus cimientos bien fundamentados en principios y valores.

¿De qué sirve tener dinero y fortuna si no vivimos con la consciencia tranquila?

La única garantía de la grandeza es ser personas éticas y moralmente correctas. En éste sentido, los principios son la brújula que nos dirige en el camino.

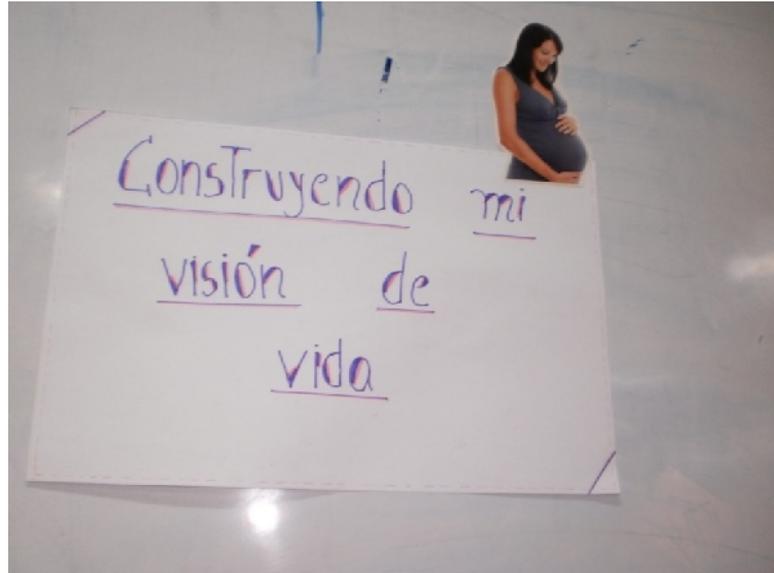
Luego de la explicación del “Decálogo de valores de desarrollo” y una escenificación de los mismos, las alumnas resolvieron la cartilla de la pirámide de los valores que más practican. Ése ejercicio les ayudó a comprender la importancia de éstos, así como a tener consciencia de las normas, pautas y comportamientos saludables que forman parte de su día a día y que orientan sus actos hacia acciones positivas, como: Fortaleza, guía, sabiduría y poder.

Logramos plasmar las dinámicas de la sesión, con muy buena participación de las estudiantes.



Fotografía 9

En Taller y dinámica participativo



Fotografía 10



Fotografía 11

En el taller Proyecto de vida

TALLER 5

¿QUIÉN SOY? ¿CÓMO QUIERO SER?

OBJETIVO

Misión y visión Personal

¡Es tiempo de soñar!

Construir una misión y visión integral para nuestro futuro a corto, mediano y largo plazo es un impulso para lograr el éxito. Debemos entender el éxito como la felicidad plena y la alegría de vivir, ya que estamos aquí para hacer del mundo un mejor lugar para nosotros y los demás.

Tener una proyección de metas claras, realistas, medibles y tangibles nos ayuda a crecer y seguir soñando en grande a medida de que vamos madurando y alcanzando lo soñado, y aún si fracasamos a veces, el tropiezo no significará la derrota total.

Todas las alumnas luego de la sesión concluyeron en que tener una visión de futuro y una imagen mental que represente su futuro es lo ideal. Tener fe en una misma, confiar en que nuestros esfuerzos tarde o temprano darán fruto y considerar cada experiencia puede hacer la diferencia.

Todos sueñan en ser grandes, pero tener una visión clara de lo que queremos y cómo vamos a lograrlo nos ayuda a alcanzarlo. Es muy importante tener una formación integral en valores y conocimientos, estudiar mucho, esforzarnos y ser creativos.

Las alumnas resaltaron que deben mejorar y prepararse en el área laboral, académica, material, social, personal (mental, emocional, físico y espiritual). Siempre esforzarse por ser trascendentes.



Fotografía 12
Alumnas luego de hacer el taller de Habilidades Sociales



Fotografía 13
Alumnas elaborando infografías en talleres

TALLER 6:

¿A DÓNDE ME INCLINO?

OBJETIVO:

Autoevalúen sus objetivos

El desarrollo de ésta actividad ayudó a explicar la importancia de realizar el balance personal de progreso hacia el proyecto de vida cada cierto periodo de tiempo, a fin de evaluar sus avances, medir los logros y dificultades, fijar o ajustar nuevos objetivos que contribuyan hacia su crecimiento y desarrollo personal, familiar, social , académica.

Tras el análisis de un caso, las alumnas concluyeron la importancia de encontrar un equilibrio Y un bienestar mental, emocional, físico, y espiritual en los aspectos más importantes de sus vidas, dado que como seres humanos somos muy complejos en todo sentido.

Encontrar un equilibrio ayuda a encontrar nuestra verdadera pasión, y eso es lo que nos hace diferentes de cualquier otra persona. Aquel que encuentra su verdadera pasión y su motivo para luchar, será grande pese a todas las adversidades, además se expusieron testimonios de mujeres con muchísima resiliencia y como damas tienen más empeño que los varones



Fotografía 14



Fotografía 15

Alumnas en dinámica participativa

EL ARBOLITO DONDE ESTÁ ESCRITO TU NOMBRE Y EL MIO

Objetivo:

-Acción, deseo y metas

Definitivamente, un cierre con broche de oro.(empezaron a cantando la canción del arbolito)

Una dinámica muy activa y que resume lo aprendido en el transcurso de las sesiones es el Árbol Proyecto de Vida.

Todas las alumnas estuvieron de acuerdo en que tienen muchos sueños, pero no saben cómo alcanzarlos. Un árbol representa la perseverancia a través de los años, que primero debe formar raíces fuertes (principios y valores), y tener un tallo que lo sostenga, que sea fuerte ante cualquier amenaza (FODA); posee hojas (anhelos que complementan el todo); flores (cualidades extraordinarias que nos hacen diferentes); aves (personas que nos rodean, que influyen en nosotros y nos orientan); frutos (logros alcanzados tras un largo proceso de riego de las raíces y aprendizaje); y algunos parásitos (defectos FODA).



Fotografía 16

Tras un análisis de quiénes somos, podemos definir quiénes queremos ser. Es importante trazar metas claras, que dependan de nosotros mismos y no de los demás, que sean medibles a fin de poder estimar nuestro progreso y sobre todo, que nos hagan felices y el uno centro y guía pensamos y pedimos a Dios que nos cuide siempre.



Fotografía 17



Fotografía 18



Fotografía 19

Las 33 alumnas de la muestra del 3er grado "E" de la I.E.E. "Santa Teresita" de Cajamarca.



Fotografía 20

APÉNDICE 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA

NOMBRE	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL
Aplicación del programa "Mi Proyecto de Vida" para mejorar las habilidades sociales en el Área. Persona, Familia y Relaciones Humanas en adolescentes De la I.E.E. "Santa Teresita", Cajamarca - 2014	¿Cuál es la influencia de la aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida" para mejorar el nivel de Habilidades Sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3er Grado "E", de la Institución Educativa Emblemática "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014?	<p>Objetivo general: Determinar la influencia de la aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida" para mejorar el nivel de habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3º Grado "E" de la Institución Educativa "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014.</p> <p>Objetivos específicos 1. Identificar el nivel de Habilidades Sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3er Grado "E", de la Institución Educativa "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014, a través de pre test. 2. Aplicar el programa "Mi proyecto de vida" para mejorar el nivel de Habilidades Comunicativas, en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes del 3º "E" de la Institución Educativa Emblemática "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014. 3. Evaluar el nivel de mejoramiento en Habilidades Psicológicas en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en adolescentes del 3º Grado "E" de la Institución Educativa Emblemática "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014.</p>	La aplicación del Programa "Mi Proyecto de Vida", influye significativamente en el mejoramiento del nivel de habilidades sociales en el Área de Persona Familia y Relaciones Humanas en las adolescentes 3er grado "E", de la Institución Educativa "Santa Teresita" de Cajamarca - 2014.	Independiente: Programa "Mi Proyecto de Vida"	El Programa: "Mi Proyecto de Vida", es el camino que debe seguir la persona para lograr las metas que se propone y vivir como lo proyecta, en base a su realidad y que debe ser apoyado, entre otras personas y organismos, las instituciones educativas. Son aquellas conductas aprendidas que utilizamos en nuestras relaciones interpersonales con la finalidad de obtener un refuerzo del ambiente y posteriormente poder hacer frente a las consecuencias producidas en la aplicación de dicha respuesta. Kelley (1992)	<p>Pretende enseñar, de forma directa y sistemática, estrategias y habilidades interpersonales, con la intención de que las adolescentes mejoren su competencia interpersonal en las diferentes situaciones sociales.</p> <p>Primeras habilidades sociales, aquellas que inician y facilitan las primeras relaciones entre los miembros del grupo. Habilidades sociales avanzadas, compuesto por un grupo de habilidades que nos permiten mantener la relación con los otros miembros del grupo. Habilidades relacionadas con los sentimientos, son aquellas que nos permiten conocer nuestros propios sentimientos y posturas expresados de la forma más adecuada. Habilidades alternativas a la agresión, este grupo de habilidades nos ha de permitir aprender técnicas de autocontrol y control de la impulsividad. Habilidades que nos permiten hacer frente al estrés, en este grupo se incluye el aprendizaje de técnicas que facilitan la relación con otras personas en situaciones de conflicto. Habilidades de planificación, a aquellas habilidades más avanzadas que permiten a las personas conocer y resolver problemas, teniendo en cuenta la importancia de la situación y las posibilidades que tenemos que dar una respuesta.</p>

APÉNDICE 3

ANEXO 4

MATRIZ GENERAL DE DATOS DEL PRE TEST Y POST TEST DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA
"MI PROYECTO DE VIDA" PARA MEJORAR HABILIDADES SOCIALES EN EL ÁREA:
PERSONA, FAMILIA Y RELACIONES HUMANAS EN ADOLESCENTES DE LA I. E. E. "SANTA TERESITA", Cajamarca-
2014

APELLIDOS Y NOMBRES		HABILIDADES COMUNICATIVAS																				
		A1			A2			A3			A4			A5			A6					
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3			
1	Alumna 1.	1				2			2			1				2				2		
2	Alumna 2.	1			1			1				1			1				1			
3	Alumna 3.		2		1			1					2		1				1			
4	Alumna 4.	1				2			2				2		1				1			
5	Alumna 5.	1				2		1				1				2			1			
6	Alumna 6.		2			2			2					3		2			1			
7	Alumna 7.	1				2		1					2			2			1			
8	Alumna 8.		2			2			2			1				2			1			
9	Alumna 9.	1				2		1					2		1				1			
10	Alumna 10.	1			1			1					2		1				1			
11	Alumna 11.	1				2		1					2			2			1			
12	Alumna 12.	1				2			2				2			2			1			
13	Alumna 13.		2		1			1				1				2				2		
14	Alumna 14.	1				2		1				1			1				1			
15	Alumna 15.	1			1			1				1			1				1			
16	Alumna 16.	1				2			2			1				2				2		
17	Alumna 17.		2			2			2				2		1					2		
18	Alumna 18.	1			1			1					2		1				1			
19	Alumna 19.		2			2		1					2			2			1			
20	Alumna 20.		2			2			2					3		2				2		
21	Alumna 21.	1				2			2				2		1				1			
22	Alumna 22.	1				2		1				1				2				2		
23	Alumna 23.	1				2			2			1				2				2		
24	Alumna 24.		2			2		1					2		1				1			
25	Alumna 25.	1			1			1				1				2			1			
26	Alumna 26.	1				2		1					2		1				1			
27	Alumna 27.		2			2			2				2			2				2		
28	Alumna 28.	1				2			2				2				3				3	
29	Alumna 29.		2		1				2				2			2				2		
30	Alumna 30.		2		1			1					2		1				1			
31	Alumna 31.		2		1				2				2			2			1			
32	Alumna 32.	1				2		1				1			1				1			
33	Alumna 33.	1				2			2			1			1				1			
TOTAL		64	36	0	30	70	0	55	45	0	39	55	6	45	52	3	70	27	3			
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

APÉNDICE 4

EJEMPLO DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LA INVESTIGACIÓN

$$H_0: P_1 = P_2 \quad H_1: P_1 < P_2 \quad \alpha = 0.05$$

$$n_1 = 33 \quad x_1 = 21 \quad \bar{P}_1 = \frac{x_1}{n_1} = \frac{21}{33} = 0.64$$

$$n_2 = 33 \quad x_2 = 29 \quad \bar{P}_2 = \frac{x_2}{n_2} = \frac{29}{33} = 0.88$$

Estadística de Prueba y Región Crítica

$$Z_{col} = \frac{\bar{P}_1 - \bar{P}_2}{ET} \quad N(0,1)$$

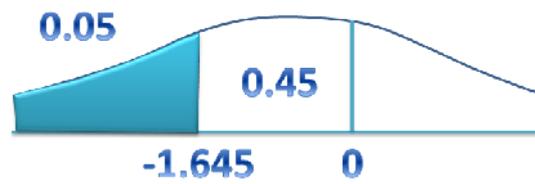
$$ET = \sqrt{pq \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}$$

$$p = \frac{x_1 + x_2}{n_1 + n_2} = \frac{21 + 29}{33 + 33} = 0.76$$

$$q = 1 - p = 1 - 0.76 = 0.24$$

$$ET = \sqrt{0.76 \cdot 0.24 \left(\frac{1}{33} + \frac{1}{33} \right)} = 0.10$$

Región crítica para una prueba unilateral de cola izquierda



$$RC = \{Z_{col} < -1.645\}$$

$$Z_{col} = \frac{0.64 - 0.88}{0.10} = -2.4$$

Como $Z_{col} = -2.4 < -1.645$ $RC \Rightarrow RH_0$

P = es mínimo valor de Alfa, que nos permite rechazar una hipótesis nula H_0

$$P < \alpha \Rightarrow RH_0$$

$$P > \alpha \Rightarrow AH_0$$

En nuestro ejemplo:

$$P = 0.008 < \alpha = 0.05 \Rightarrow RH_0$$