



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**HABILIDADES PARA LA VIDA: EVALUACIÓN DE UN  
PROGRAMA PILOTO DE PREVENCIÓN DE AGRESIÓN  
ENTRE PARES ESCOLARES Y CONDUCTA SEXUAL  
DE RIESGO EN EDUCACIÓN SECUNDARIA.**

**TESIS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA**

**FIGUEROA MENDIOLA CRISTIAN OMAR**

**DIRECTORA:**

**DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA**

**REVISORA:**

**DRA. PATRICIA ANDRADE PALOS**



**MEXICO, D.F.**

**2014.**



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## AGRADECIMIENTOS

**A la Doctora Mariana Gutiérrez Lara**, por brindarme tu apoyo, conocimiento y experiencia que hasta el momento me han servido para crecer personal y profesionalmente.

**A la Doctora Patricia Andrade Palos**, por compartirme tu experiencia profesional y apoyarme en la construcción de este proyecto.

**A la Maestra Ena**, por formar parte de este proyecto, ofreciéndome tu orientación, disposición y conocimientos para lograr este objetivo.

**Al resto del jurado**, por brindarme su tiempo y orientación para enriquecer este proyecto.

**A la Coordinación de Centros de la Facultad de Psicología de la UNAM**, por haber ofrecido el espacio, tiempo y apoyo en cualquier situación que se presentara.

**Al mejor equipo de trabajo que he tenido: Fernando, Yesenia y Paris**, porque compartimos este logro, hemos alcanzado metas que seguimos construyendo, sin ustedes este proyecto no hubiera sido el mismo.

**A todo el equipo de Habilidades Para la Vida**, por haber dedicado su tiempo y esfuerzo en la aplicación de este proyecto.

**A todo el equipo de PROSEXHUM**: por haber sido elementos clave que dieron forma a este proyecto.

**Al colectivo Regeneración Radio**, en especial a mis amigas **Lili y Estela**, por acompañarme en el logro de esta meta.

**Al colectivo Salon 9**, en especial a **Gabriel Trujillo, Gabriel Soto, Ana Bolaños, Zuli, Belén y Manuel**, por ese apoyo y acompañamiento hasta el término de esta etapa.

**A mis amigos**: Edith, Lupe, Dario, Enrique, Daniela, Carol, Erick, Claudia, Jessica, Fernanda, Linda, Rodrigo, Paulina, Dayra, Mónica, Alejandro, Montse, Sandra, Manuel, Verito, Vidal, Mariel, Karen, David Soriano, Itzel, David, Adrian, Alejandro Mena, Raquel Jacobo, Jonathan, Cristina, Miguel, Marlene, Brenda, Cecilia, Carlos, Sergio, Dante, Víctor Abdiel, Juliana, Isabel, Sara, Marco, Valerio, Elsa, Ruth, Martín, Estelita, Andrea, Laura, Yolanda, Alfredo y todos los que me faltaron, muchas gracias por compartir con migo tantas experiencias y momentos, en el camino nos encontramos y formaron parte en cada momento de mi vida.

### **DEDICATORIA**

A mi Padre Daniel y mi Madre Marina, dos personas que me dieron la vida y han dado su vida, gracias por verme crecer, por los constantes cuidados, por la motivación a seguir adelante, por mi bienestar, por mi crecimiento, este es mi mayor regalo dedicado para el mayor regalo que tengo que son ustedes.

A mi hermano Daniel, venimos juntos al mundo, crecimos juntos y es momento de seguir creciendo, aunque nuestros caminos sean distintos sabemos que habrá algo que toda la vida nos mantendrá unidos.

A mi hermanito Carlos, nunca serás menor a mí, siempre habrá algo nuevo que aprender, sigue abriéndome esa puerta hacia el futuro.

## **INDICE.**

<b>Resumen.</b>	1
<b>Introducción.</b>	2
<b>1. Enfoque de habilidades para la vida para la prevención de conductas de riesgo</b>	
Prevenición.	4
Programas universales de prevención	6
Habilidades para la vida.	8
Violencia.	13
Agresión entre pares escolares (Bullying).	15
Sexualidad.	22
Justificación	24
<b>2. Planteamiento del problema.</b>	
Objetivos	26
Preguntas de investigación	26
Hipótesis	27
Diseño de investigación	27
Variables.	27
Tipo de estudio	30
<b>3. Método.</b>	
Participantes	31
Instrumentos	31
Procedimiento	36
<b>4. Resultados.</b>	
Resultados por grupo del turno matutino del CEE y la EAP.	37
Resultados por grupo del turno vespertino del CEE y la EAP	38

Resultados de la intervención de conducta sexual de riesgo.	40
<b>5. Discusión y conclusiones.</b>	
Discusión.	42
Conclusiones.	49
<b>6. Anexos y referencias.</b>	
Anexo 1 Cuestionario de Educación Emocional.	52
Anexo 2. .Escala de agresión entre pares..	55
Anexo 3. Cuestionario de sexualidad	58
Anexo 4. Carta descriptiva del módulo de agresión entre pares escolares.	59
Anexo 5. Carta descriptiva del módulo de sexualidad.	84
Referencias.	93

## RESUMEN

El presente trabajo muestra los resultados obtenidos de la evaluación de un programa piloto de Habilidades para la Vida para la prevención de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo en una Escuela Secundaria Técnica ubicada al sur de la Ciudad de México.

El estudio se realizó con una muestra de 326 alumnos que cursaban el Segundo Grado de educación Secundaria, la media de edad fue de 13.5 años. Con el fin de identificar la eficiencia de la implementación de este taller fue necesario aplicar un pre-test y post-test, utilizando 2 instrumentos basados en escala tipo likert; El Cuestionario de Educación Emocional de Álvarez y Bisquerra, (2001) y la Escala de Agresión entre Pares para adolescentes de Cajigas, Khan, Luzardo, Najson y Zamalvide (2004), también se utilizó el Cuestionario de Conducta sexual de riesgo elaborado para esta intervención.

Con base en los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que será necesario generar otra propuesta integral que entienda al fenómeno de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo como multicausal, atendiendo todos los niveles involucrados (adolescentes, docentes, familia, comunidad), se trata de seguir utilizando el enfoque de habilidades para la vida adoptando nuevas estrategias que permitan tener un mayor impacto, para favorecer un desarrollo saludable en los adolescentes y generar un incremento en los factores protectores.

Palabras clave: Adolescentes, Agresión entre pares, Conducta sexual de riesgo, Prevención, habilidades para la vida.

## **Introducción.**

La adolescencia es la etapa de mayor vulnerabilidad para desarrollar hábitos que puedan poner en riesgo la salud, esto debido a cambios biológicos, psicológicos y sociales que se presentan, a los retos a los que el adolescente se enfrenta diariamente y la manera en que estos los resuelven, sin embargo, también es la etapa fundamental para desarrollar habilidades que les permitan hacer frente de manera eficiente a situaciones de riesgo. “Para lograr esto se han desarrollado distintos modelos de intervención preventiva que consideran a la prevención como un proceso orientado a evitar, retardar, erradicar o disminuir la aparición de las conductas de riesgo y de los daños asociados” (Gómez, Ponce. y Solís, 2003).

Es necesario intervenir a nivel preventivo con adolescentes en el entrenamiento de habilidades para la vida que permita hacer uso de éstas en el quehacer cotidiano, hacer frente a situaciones de riesgo, mantener un autocuidado personal e interpersonal, generar conductas prosociales y mantener un óptimo desarrollo bio-psico-social.

Givaudan y Pick (2006), mencionan que las habilidades para la vida son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento eficiente y positivo que nos permita enfrentar eficazmente los retos cotidianos y hacernos cargo de las decisiones que afectan nuestra vida y nuestra salud.

Mangrulkar, Whitman y Posner (2001), plantean que el desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes puede generar aptitudes necesarias para enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria, además los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de habilidades para la vida puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo



Becoña y Cortés (2010), menciona que una persona que ha dominado el entrenamiento en habilidades para la vida y lo ha aplicado a las situaciones cotidianas, estará más seguro de sí mismo, incrementará su autoeficacia y autoestima, se sentirá más maduro y valorará mejor el entorno en el que vive.

El objetivo de la investigación que aquí se presenta es la evaluación de un programa de habilidades para la vida enfocado a prevenir conducta sexual de riesgo, violencia entre pares y autolesión en adolescentes mexicanos de la zona sur de la Ciudad de México.

En esta intervención solo se tomó en cuenta el nivel de prevención universal, ya que la intervención está dirigida a una población de adolescentes en educación secundaria, beneficiándolos a todos por igual, sin distinción de género, o por incidencia de riesgo.

## 1. Enfoque de habilidades para la vida para la prevención de conductas de riesgo

### Prevención.

Son varias las definiciones de prevención, por ejemplo:

La prevención es un área de intervención dirigida a la promoción y mantenimiento del bienestar social de los individuos, entendiendo éste como un proceso de adaptación y adquisición de recursos y capacidades personales (Castellanos, 1993).

García y López (2005), definen prevención como el conjunto de actuaciones que se realizan con el fin de prevenir, disminuir o suprimir la incidencia dentro de una determinada patología o un problema.

Por su parte Gordon (1987 en García y López 2005), distingue 3 tipos de prevención, 1) la prevención universal como la que se dirige a todos los adolescentes, beneficiándolos a todos por igual. Son perspectivas amplias, menos intensas y menos costosas que otras que se orientan a conseguir cambios de comportamientos duraderos. Se incluirían en esta clasificación la mayoría de los programas preventivos escolares, como los que tratan de fomentar habilidades y clarificar valores, habilidades para la vida, etc. 2) La prevención selectiva como la que se dirige a un subgrupo de adolescentes que tienen un riesgo mayor que el promedio de los adolescentes, 3) la prevención indicada es más intensiva y más costosa. Se dirige a un subgrupo concreto de la comunidad que ya tienen problemas de comportamiento, por tanto, a individuos de alto riesgo

El NIDA (*National Institute on Drug Abuse*) desarrolló una serie de principios que rigen a los programas preventivos los cuales deben ser tomados en cuenta en programas de prevención como por ejemplo:

- Los programas preventivos deberían ser diseñados para realzar los factores de protección y revertir o reducir los factores de riesgo.

- Los programas preventivos deberían estar orientados a los riesgos específicos de una población o a las características de la audiencia, tales como edad, género y etnicidad para mejorar la efectividad de los programas.
- Los programas preventivos deberían llevarse a cabo a largo plazo con intervenciones repetidas (ej., programas con sesiones de recuerdo) para reforzar los objetivos preventivos iniciales. La investigación muestra que los beneficios de los programas preventivos de la escuela primaria disminuyen sin programas de seguimiento en la escuela secundaria.
- Los programas preventivos son más efectivos cuando emplean técnicas interactivas, tales como grupos de discusión entre iguales y role-playing de los padres, que lleva a una implicación activa en el aprendizaje

También apuntan a la continuidad de los programas, se reducirían los efectos de la intervención si no hay un seguimiento.

## Programas universales de prevención

El *Promoting Alternative Thinking Strategies* Currículo, por sus siglas en inglés (PATHS), desarrollado por Greenberg y Kusché en los años 80's, es un programa de prevención que se aplica a nivel de escuela primaria y pretende promover el desarrollo de competencias sociales y emocionales. El programa incluye diversos componentes, tales como: solución de problemas sociales, manejo de la ira, empatía y habilidades de autorregulación de la emoción. Se trata de un programa que transcurre durante la educación básica y se aplica en el contexto de la clase. “Los resultados de eficacia han referido una disminución de las conductas agresivas y un aumento de la obediencia a las reglas entre estudiantes”. (Carrasco y Paz 2006).

El *Second Step Program*, (SPS) creado para reducir el desarrollo de problemas emocionales y conductuales causados por la conducta violenta, promoviendo el desarrollo de competencias prosociales. “El programa se enfoca en enseñar empatía, manejo de ira y control de impulsos, se instruye a los participantes en el reconocimiento de sus sentimientos y los de los demás, así como en la comunicación respetuosa y formas asertivas de solucionar problemas sociales. (Ascencio, Caycedo, Delgado y Gutiérrez 2005).

El desarrollo de la propuesta de la OMS (Organización Mundial de la Salud) en relación con el tema de “habilidades para la vida” contribuyó a la sistematización del programa “Yo quiero, yo puedo”, siendo éste el primer programa escolarizado para población latina y su aplicación en diversos problemas de salud física. (Givaudan y Pick. 2006)

Givaudan y Pick (2006) mencionan que desde la primera versión del programa “Yo quiero, yo puedo” ha dedicado lecciones específicas, para cada grado escolar, desde nivel preescolar hasta nivel secundaria. El programa favorece el autoconocimiento, la comunicación, expresión de sentimientos, la toma de decisiones, la reflexión, análisis y pensamiento crítico aplicados a problemas

cotidianos a nivel personal, familiar y social, acordes al nivel de desarrollo de niños y niñas con el fin de tomar decisiones informadas en las áreas de higiene, nutrición, sexualidad y cuidado del medio ambiente, en otras versiones actuales incluyen temas sobre la prevención de adicciones, prevención de VIH/SIDA, obesidad, diabetes, violencia y problemas de la alimentación.

“El programa Chimalli es un modelo de prevención basado en los riesgos psicosociales. Su objetivo principal es hacer educación preventiva y crear una protección en los individuos”. Su trabajo se centra en comunidades abiertas definidas geográficamente, o por la zona de influencia de un centro comunitario o de desarrollo familiar, o bien, por una ruta de trabajo de los Promotores infantiles comunitarios. Este modelo se orienta hacia el incremento de habilidades de protección por dirigirse a lograr competencia social, resolución de problemas y adopción de un sentido propositivo en las familias de niños, niñas, adolescentes y sus familias. Asimismo, constituye una base o punto de arranque para el desarrollo de materiales preventivos y programas regionales específicos de prevención del uso y abuso de drogas, la conducta antisocial, los eventos negativos de la vida y el estilo de vida, abordando todo esto de forma integral y con la participación de la comunidad misma. (Pérez 2012).

## Habilidades para la vida.

Macedo (2006), menciona que el concepto “*Life Skills*”,(habilidades para la vida por sus siglas en inglés), apareció como respuesta a la necesidad de inclusión en el currículo escolar de elementos que pudieran ayudar a los estudiantes a hacer frente a riesgos, toma de decisiones y situaciones de emergencia, a partir de una iniciativa mundial organizada por la OMS. Bravo (2006), hace referencia a que el enfoque tiene por objetivo que las niñas, niños y jóvenes adquieran herramientas psicosociales que les permitan acceder a estilos de vida saludables.

Habilidades para la vida “son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento eficiente y positivo que nos permita enfrentar eficazmente los retos cotidianos y hacernos cargo de las decisiones que afectan nuestra vida” (Givaudan y Pick 2006), por su parte la Organización Panamericana de Salud (2001) lo define como “el proceso de desarrollo de habilidades en áreas específicas para fortalecer los factores protectores de un adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas”.

Los programas basados en el enfoque de habilidades para la vida según Mangrulkar, Whitman y Posner, (2001) deberán contener el desarrollo de habilidades (habilidades sociales, habilidades cognitivas y habilidades para el control de emociones), contenido informativo (tareas personales, sociales y de salud en el adolescente), y finalmente metodologías interactivas de enseñanza (aprendizaje significativo) (Fig. 1).



**Figura 1: Elementos clave para programas de habilidades para la vida (Organización Panamericana de Salud, 2001)**

Habilidades sociales:

Caballo (2007) menciona que la conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

El conjunto de conductas socialmente habilidosas son:

- Habilidad de comunicación básica, (iniciar y mantener una conversación, hacer o realizar cumplidos, dar las gracias etc.)
- Habilidad de comunicación avanzada (petición de ayuda, disculparse, convicción, expresión del desacuerdo y/o opinión personal, etc.)
- Habilidades relacionadas con situaciones específicas (hacer amigos, expresar sentimientos, establecer vínculos de relación, seguir pautas de convivencia, participación ciudadana, etc.), (Álvarez y Bisquerra 2001).

“Los años de la adolescencia representan una época muy desafiante, ya que las relaciones con los padres, los pares y otras personas se hacen muy complejas. Las interacciones sociales efectivas son un factor crítico para funcionar en su entorno”. (Mangrulkar, Whitman y Posner 2001).

“La persona que ha aprendido las habilidades sociales para relacionarse de forma satisfactoria con las otras personas mejorará su calidad de vida y su bienestar” (Álvarez y Bisquerra 2001).

Habilidades cognoscitivas:

“La mayoría de los programas de adolescentes que usan el enfoque de habilidades para la vida combinan las habilidades sociales y las habilidades cognitivas”. (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001).

“Si nos centramos en la adolescencia, el sujeto se ve inmerso en multitud de situaciones que ha de resolver” (Álvarez, y Bisquerra, 2001). El fomentar el desarrollo de solución de problemas en su repertorio de habilidades personales, es importante porque dota a los adolescentes de estrategias que, evitando el modo de actuar impulsivo y poco reflexivo, les permite tomar decisiones de un modo sistemático, racional y reflexivo.



Mangrulkar, Whitman y Posner (2001) plantearon que la solución de problemas se identifica como un curso de acción que cierra la brecha entre la situación actual y una situación futura deseable. Este proceso requiere que quien toma la decisión sea capaz de identificar diferentes cursos de acción o solución a un problema, y determinar cuál es la mejor alternativa de solución.

Mangrulkar et al. (2001) mencionan que otro aspecto necesario de la cognición está relacionado con la autoevaluación o la capacidad de reflexionar sobre el valor de las propias acciones y las cualidades de uno mismo y con los demás. Las personas que creen que son causalmente importantes en sus propias vidas tienen una tendencia a participar en conductas más proactivas, más constructivas y saludables, las cuales se relacionan con resultados positivos.

Habilidades para controlar las emociones:

Bisquerra y Pérez (2007) mencionan que el dominio de las emociones potencia una mejor adaptación al contexto; y favorece un afrontamiento a las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito. Entre los aspectos que se ven favorecidos por las competencias emocionales están los procesos de aprendizaje, las relaciones interpersonales, la solución de problemas, la consecución y mantenimiento de un puesto de trabajo, etc.

Desde 1997 en el GROPE (*Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica*) se trabaja la educación emocional, en investigación y docencia, con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales. Estas pueden agruparse en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, inteligencia interpersonal y habilidades de vida y bienestar (Álvarez y Bisquerra 2001).

## Metodologías interactivas de enseñanza

Para el desarrollo de habilidades cognitivas, sociales y emocionales es necesario contar con una pedagogía de aprendizaje significativo, sustituir hábitos de pasividad por nuevos hábitos de participación (Niño, 2011). A través de métodos tales como actuación, debates, análisis de situaciones y solución de problemas de forma individual, el alumno generará un autodescubrimiento fijando metas y objetivos de acuerdo a sus intereses personales y sus necesidades.

### Contenido informativo:

“Aun cuando algunos programas tratan de enseñar en forma genérica las habilidades para la vida y sociales, la investigación indica que los programas efectivos incluyen normativa del contenido, es decir, enseñar a los niños la aplicación de habilidades en conductas” (Mangrulkar, Whitman y Posner 2001).

Finalmente “los resultados de la evaluación de programas muestran que el desarrollo de las habilidades para la vida puede retrasar el inicio del uso de drogas, prevenir conductas sexuales de alto riesgo, enseñar a controlar la ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo” (Mangrulkar, Posner y Whitman, 2001), por esta razón en este trabajo se plantea la posibilidad de prevenir la agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo a través del enfoque de habilidades para la vida. Para una mejor comprensión de temas será necesario describir de manera teórica el concepto de violencia, agresión entre pares escolares (bullying) y conducta sexual de riesgo.

La selección del contenido informativo que se tomó como punto de partida para la aplicación de esta intervención a nivel preventivo, parten de una demanda originada en la población en la que se ha intervenido y de un proceso de observación por parte de los facilitadores al frente del programa, estos temas son: violencia entre pares (bullying) y conducta sexual de riesgo, descritos más adelante.

## Violencia

“La violencia es un fenómeno complejo que abarca diferentes situaciones y escenarios comunitarios, familiares y personales” (Givaudan, Leenen, Pick y Prado (2010).

Según Fernández (1999), la violencia es un comportamiento de agresividad gratuita y cruel, que denigra y daña tanto al agresor como a la víctima.

La Organización Mundial de la Salud (2002) define la violencia como: “El uso deliberado de la fuerza física o el poder, ya sea en grado de amenaza o efectivo, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones”.

La clasificación utilizada en el Informe Mundial sobre la Violencia y la Salud (2002) divide a la violencia en tres grandes categorías: violencia dirigida contra uno mismo, interpersonal y colectiva.

La violencia dirigida contra uno mismo comprende los comportamientos suicidas y las autolesiones, como la automutilación. El comportamiento suicida va desde el simple pensamiento de quitarse la vida, hasta al planeamiento, la búsqueda de medios para llevarlo a cabo, el intento y la consumación del acto

La violencia interpersonal, por su parte, se divide en dos subcategorías:

- **Violencia intrafamiliar o de pareja:** En la mayor parte de los casos se produce entre miembros de la familia o compañeros sentimentales, y suele acontecer en el hogar, aunque no exclusivamente.
- **Violencia comunitaria:** Se produce entre individuos no relacionados entre sí y que pueden conocerse o no; acontece generalmente fuera del hogar. El primer grupo abarca formas de violencia como el maltrato de los niños, la violencia contra la pareja y el maltrato de los ancianos. En el segundo grupo se incluyen la violencia juvenil, los actos violentos azarosos, las violaciones

y las agresiones sexuales por parte de extraños, y la violencia en establecimientos como escuelas, lugares de trabajo, prisiones y residencias de ancianos.

Finalmente, la violencia colectiva es el uso instrumental de la violencia por personas que se identifican a sí mismas como miembros de un grupo frente a otro grupo o conjunto de individuos, con objeto de lograr objetivos políticos, económicos o sociales.

Según Maya (2011) existen dos tipos más de violencia, la violencia sexual, la cual es considerada un problema de salud, que trata de un abuso basado en el género correspondiendo a una agresión corporal manifestando consecuencias a largo plazo en ámbitos físico, psicológico y social. Este tipo de violencia está mayormente dirigida hacia las mujeres en la infancia y en la adolescencia. Las conductas propias de este tipo de maltrato pueden ir desde ser objeto de tocamientos corporales contra la propia voluntad de la persona y haber tenido relaciones sexuales forzadas (violación). La cyber-violencia, que consiste en utilizar precisamente estas nuevas tecnologías, relacionadas especialmente con el internet, para causarle daño a otra persona mediante el envío de material dañino. Esta conducta es intencional y se repite de forma frecuente en el tiempo, llevándose a cabo por un grupo o un individuo hacia alguien que difícilmente puede defenderse por sí mismo.

León (2011) diferencia entre violencia y agresividad siendo la última un recurso para definir el territorio de cada uno y hacer valer su derecho, mientras que la violencia rompe los límites del propio territorio y lo del otro, invade la relación y los vuelve confusos ante una fuerza destructora de sí mismo y del otro. La agresividad es una parte esencial del hombre siempre y cuando ésta no rompa el límite en el que empiezan los derechos de otro.

## **Agresión entre pares escolares. (Bullying)**

Definición.

“Bullying” (“bull”, toro) es un término inglés aceptado por todos los países, para el cual no existe una palabra castellana que lo defina literalmente. La que más se aproxima es “hostigar”, pero es más aceptado la utilización de los términos: “intimidación”, “maltrato”, “acoso” y “abuso” (Tresgallo, 2005).

Díaz-Aguado (2005) indica que se trata de un tipo de violencia en el entorno escolar que suele incluir conductas de diversa naturaleza (burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, aislamiento sistemático, insultos), tiende a originar problemas que se repiten y prolongan durante cierto tiempo, supone un abuso de poder, al estar provocada por un alumno (el matón), apoyado generalmente en un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa, que no puede por sí misma salir de esta situación y se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean a los agresores y a las víctimas sin intervenir directamente.

Características personales de los actores.

Las víctimas.

Olweus (1998) menciona que un alumno es agredido o se convierte en víctima cuando está expuesto, de forma repetida y durante un tiempo, a acciones negativas como burlas, tomar el pelo o poner mote, amenazas, golpear o empujar que lleva a cabo otro alumno o varios de ellos.

Son percibidos como inseguros, sensitivos, poco asertivos, físicamente más débiles, con pocas habilidades sociales y con pocos amigos. Farrington (1993, citado en Tresgallo, 2005) señala que se suele ver a las víctimas como débiles, ansiosos, cautos, tranquilos, tímidos y con bajos niveles de autoestima. Como consecuencia del bullying, presentan un incremento en su ansiedad, depresión, deseo de no ir a clases con ausentismo y deterioro en el rendimiento escolar.

Presentan más problemas de salud, dos a cuatro veces más que sus pares no victimizados. Ello es favorecido por el poder en aumento del agresor y el desamparo que siente la víctima, con la creencia de ser merecedora de lo que le ocurre, produciéndose un círculo vicioso, lo que hace que sea una dinámica difícil de revertir. Oñederra (2008) menciona que son: sobreprotegidos por la familia, por lo que carece de habilidades para enfrentarse al mundo. Además de que sus gestos, postura corporal, falta de simpatía y las dificultades en la interpretación del discurso entre iguales son características que les posicionan en la fijación de los agresores.

Fernández (1999), menciona que la víctima típica padece miedo, esto está asociado con baja autoestima, seguridad y asertividad en sí misma y posiblemente fracaso escolar. Tiene mayor tendencia a la depresión, puede fingir enfermedades e incluso provocarlas en su estado de estrés, es difícil que se comunique y se relacione con sus propios compañeros. En edad adulta, este rasgo de víctima puede perdurar y producirle dificultades en las relaciones sociales. Las relaciones familiares suelen ser cercanas y algunos autores indican que está sobreprotegido. Hay que tener cuidado en abordar esa condición de indefensión sin culpabilizar al sujeto.

Los agresores o bullies:

Muñoz et al., (2010) refiere que por lo general son o han sido objeto de maltrato en el ámbito social o familiar; no se sienten queridos y tratan de suplir esa carencia utilizando la violencia con el fin de alcanzar cierto protagonismo.

Según Fernández (1999), en una investigación sobre el fenómeno de violencia entre pares menciona que el agresor goza de mayor popularidad entre sus compañeros, aunque con sentimientos ambivalentes ya que a muchos les impone respeto y miedo, suele mostrarse como un muchacho con temperamento agresivo e impulsivo, sugiere que los factores familiares que predisponen para un alto nivel de agresión son: falta de cariño entre los padres o en la familia, el uso de la

violencia física dentro de la familia y falta de normas claras de conducta y constantes.

Los testigos, espectadores o bystanders:

En un estudio realizado por Trautmann (2008) menciona que son la audiencia del agresor, el 60% y 70% del universo restante. El agresor se ve estimulado o inhibido por ellos, es por eso que hay programas de prevención que tratan que los testigos tengan un rol preventivo, también menciona que el 30% de los testigos “intentó ayudar a la víctima”, mientras que el 70% no intentó intervenir. Es decir el 40% no hizo nada porque “no era de su incumbencia”, y el 30% no ayudó aunque “sintieron que deberían hacerlo”, probablemente por temor a ser víctimas. Hay una intención que no se traduce en conducta, lo que podría ser modificado. Hay un segundo universo de testigos que son los profesores y personal del colegio. Según la mayoría de los alumnos, los profesores no intervendrían siempre en situaciones de victimización, y sólo un tercio de los alumnos cree que a los profesores les interesa poner fin al “bullying”.

Consecuencias del bullying

Las víctimas, los agresores y los espectadores son predisponentes a tener consecuencias poco satisfactorias para el desarrollo de sus vidas. Fernández (2003) sugiere que para la víctima tiene implicaciones escolares tales como el fracaso escolar y pobre concentración, absentismo, sensación de enfermedad psicosomática debido al estrés que se manifiesta a la hora de ir al colegio, además de problemas en el sueño que impiden un correcto reposo.

Otras consecuencias hacia las víctimas de la violencia entre pares son:

- Bajo rendimiento académico y fracaso escolar.
- Ansiedad y depresión.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Autoconcepto negativo, baja autoestima y autodesprecio.

- Carencia de asertividad.
- Terror y pánico.
- Distimia (alteraciones del estado de ánimo, como la tristeza) y autolisis (ideación de suicidio).
- Inseguridad, alteraciones de la conducta y conductas de evitación; introversión, timidez, aislamiento social y soledad.
- Baja popularidad y a veces impopularidad.
- Baja apertura a las relaciones sociales y baja amabilidad.
- Baja responsabilidad; baja actividad y baja eficacia.
- Baja inteligencia emocional.
- Síndrome de Estrés Postraumático y flashbacks.
- Rechazo a la escuela.
- Ira.
- Manifestaciones neuróticas.
- Diversas somatizaciones como insomnio, enuresis y dolores físicos.
- Persistencia de síntomas a largo plazo y en edad adulta.
- En casos más extremos el suicidio.
- Normalmente suelen cambiar de colegio.

Con respecto a los agresores, Muñoz et al., (2010) señala que las acciones del agresor también conllevan una serie de consecuencias ya que aprende a conseguir sus objetivos de manera violenta y se instala en una situación predelictiva. Entiende que obtiene reconocimiento social y esto probablemente les puede llevar a ejercer la sumisión y la dominación en la convivencia doméstica. Olweus (1992 citado en Trautmann 2008) menciona que como consecuencia de su conducta, adquieren un patrón para relacionarse con sus pares, consiguiendo sus objetivos con éxito, aumentando su status dentro del grupo que los refuerza. Al persistir, caen en otros desajustes sociales como vandalismo, bajo rendimiento académico, uso de alcohol, porte de armas, robos, y procesos con la justicia por conducta criminal.



Oñederra (2008) enlista las consecuencias en el agresor:

- Bajo rendimiento académico, fracaso escolar y rechazo a la escuela.
- Muchas conductas antisociales y delictivas.
- Dificultades para el cumplimiento de normas.
- Relaciones sociales negativas.
- Extraversión.
- Autoconcepto negativo pero alta autoestima y nula autocrítica.
- Falta de empatía.
- Falta de sentimiento de culpabilidad.
- Crueldad e insensibilidad.
- Ira e impulsividad.
- Baja responsabilidad.

En los espectadores las consecuencias son:

Adquieren un aprendizaje dañino con respecto al cómo actuar en una situación de agresión, se vuelven insensibles ante el dolor ajeno. Pero también su ansiedad se reduce al no ser ellos el foco de las agresiones, pero aun así se sienten indefensos y vulnerables ante la posibilidad de que sean agredidos como al otro (Tresgallo 2005).

- Miedo.
- Sumisión.
- Pérdida de empatía.
- Desensibilización.
- Insolidaridad.
- Interiorización de conductas antisociales y delictivas para conseguir deseos.
- Sentimiento de culpabilidad.

Tipos de bullying:

Según el programa de Escuelas Sin Violencia del Gobierno del Distrito Federal, los tipos de bullying son:

- Bullying físico

Incluye toda acción corporal como golpes, empujones, patadas, formas de encierro, daño a pertenencias, entre otros. Es la forma más habitual de bullying. En los últimos años, el bullying físico se ha mezclado con una frecuencia alarmante, con diversas formas de abuso sexual. Se identifica porque suele dejar huellas corporales.

- Bullying verbal

Incluyen acciones no corporales como poner apodos, insultar, amenazar, generar rumores, expresar dichos raciales o sexistas con la finalidad de discriminar, difundir chismes, realizar acciones de exclusión, bromas insultantes y repetidas, etc.

Los niños, niñas y jóvenes son mucho más sensibles que los adultos ante estas cuestiones. La opinión de los pares (de 4 a 15 años) constituye una parte esencial entre los factores que ayudarán a formar la identidad y la personalidad.

- Bullying psicológico

Son las más difíciles de detectar ya que son formas de agresión, amenaza o exclusión que se llevan a cabo a espaldas de cualquier persona que pueda advertir la situación, por lo que el agresor puede permanecer en el anonimato. Pueden consistir en una mirada, una señal obscena, una cara desagradable, un gesto, etc. Se usa frecuentemente para subrayar, reforzar o resaltar acciones llevadas a cabo con anterioridad y mantener latente la amenaza.

Incrementan la fuerza del maltrato, pues el agresor exhibe un poder mayor al mostrar que es capaz de amenazar aunque esté “presente” una figura de autoridad. En el agredido aumenta el sentimiento de indefensión y vulnerabilidad, pues percibe este atrevimiento como una amenaza que tarde o temprano se materializará de manera más contundente.

- Cyberbullying

Trautmann (2008) indica que el cyberbullying se refiere a la agresión que se realiza bajo anonimato por internet, usando blogs, correo electrónico, redes sociales y teléfonos celulares, enviando mensajes intimidatorios o insultantes. Una característica que diferencia este tipo de acoso es que el uso del lenguaje es mucho más fuerte, debido posiblemente al anonimato del acosador. Se habla de dos clases diferentes de acoso cibernético, la primera de ellas se concentra en el acoso y amenazas a través de la red, pero sólo cuando están conectados, en la segunda, el acoso y amenazas que da a través de la red, se traslada a la vida real de la persona.

## **Sexualidad.**

Barragán (1996 citado en Fernández, 2006). señala que la Sexualidad explica procesos tan importantes para el desarrollo personal, como el conocimiento de sí misma/o (conocimiento corporal, identidad de género, autoestima, afectividad), el conocimiento de las demás personas (ciclo de respuesta sexual, orientaciones sexuales, anticoncepción) y las relaciones interpersonales (vínculos afectivos, amistad, relaciones sexuales, de parejas, de poder) en un marco social establecido (normas y valores sociales y culturales), señalando que “Las relaciones sexuales exigen habilidades de comunicación, capacidad para analizar nuestros sentimientos y conflictos para poder resolverlos, toma de conciencia de la opresión para modificarla, una adecuación, en definitiva entre nuestros deseos y la posibilidad de realizarlos adecuadamente”.

Entonces, la sexualidad sería el modo de vivirse, verse y sentirse como persona sexuada (calidad), el modo como cada persona vive, asume, potencia y cultiva el hecho de ser sexuado. Es importante destacar que cada persona se va sexualizando, a través de la vivencia de experiencias que le permiten a los individuos irse notando, viviéndose, descubriéndose y sintiéndose como ser sexual; tal proceso no es algo puntual ni mucho menos estático, sino fruto del vivir y de la experiencia (Amezúa, 1979 citado en Fernández, 2006).

Así mismo la sexualidad es una construcción social, Fernández (2006) menciona que la sexualidad se percibe y aprende en interacción con las y los demás, que constituyen el ambiente social, de diversas maneras dentro de un contexto sociocultural general y otros más o menos específicos. Este ambiente social es muy relevante porque puede fomentar la represión de la sexualidad, o que se exalte o que se exprese con naturalidad, influyendo en la forma en que la persona adolescente y joven percibe y vivencia su propia sexualidad.

Por su parte Vanegas (2007).hace referencia a que la sexualidad en muchas sociedades es parte de los temas considerados como tabú, lo que muchas veces ocasiona que se generen mitos y falsas creencias acerca de los temas

relacionados a ésta; el inicio de la adolescencia es un momento crucial donde se inician las dudas en chicos y chicas y por consiguiente la búsqueda de respuestas. El acceso a las respuestas muchas veces es incorrecto o distorsionado, la implementación de programas y talleres de educación sexual es una opción primordial para que la sexualidad deje de ser un tema tabú y la información a la que se tiene alcance sea clara y verídica. Una vez ubicados los participantes y relacionados los términos científicos con los populares, se debe insistir en la utilización de la terminología técnica correcta.

El desarrollo del programa “planeando tu vida” (1994), precursor del programa “Yo quiero, yo puedo” mostraron que las variables psicosociales como por ejemplo: la expresión y manejo de sentimientos, la comunicación, la asertividad, la planeación y toma de decisiones se asociaban con la prevención de embarazo (Givaudan y Pick 2006).

La educación sexual es entendida por Corona (1994) como “el proceso vital mediante el cual se adquieren y transforman, informal y formalmente, conocimientos, actitudes y valores respecto de la sexualidad en todas sus manifestaciones, que incluyen desde los aspectos biológicos y aquellos relativos a la reproducción, hasta todos los asociados al erotismo, la identidad y las representaciones sociales de los mismos”.

Ante la necesidad de construir una sexualidad sana y placentera, Niño (2011) hace referencia al reconocimiento de los riesgos que acompañan el ejercicio de la sexualidad, pues esto permitirá a los adolescentes desarrollar su percepción y manejo del riesgo, su percepción de autoeficacia, de conducta prosocial, el manejo de vínculos y apoyo social y la creatividad para anticiparse y/o resolver problemas visualizando su proyecto de vida.

## **Justificación.**

Bisquerra (2003) menciona que intervenir en el sector de la juventud implica dar respuesta a una serie de necesidades que no quedan suficientemente atendidas con la educación formal. Estas necesidades son comportamientos de riesgo, por lo tanto es necesaria la adquisición de competencias básicas para la vida.

Una razón por la que la violencia no se consideraba como un problema de salud pública, hasta hace pocos años, es la dificultad para definirla (Givaudan, Leenen, Pick y Prado 2010). En México la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2006 (Gutiérrez et al, 2012). que documentó que prácticamente la cuarta parte de los encuestados habían sido víctimas de bullying en algún momento, mientras que la Secretaría de Educación Pública (SEP), en colaboración con la UNICEF en el 2009, reportaron entre otras cosas que 43.2% del personal docente sabía de la presencia de bullying en sus escuelas, (Joffre, et al. 2011).

En la presente investigación lo que se pretende es que los adolescentes adquieran las habilidades de autoestima, habilidades sociales, conciencia emocional, regulación emocional, solución de problemas, autoestima y empatía para que les puedan ser útiles durante todo el proceso de maduración y crecimiento y mantener una calidad de vida futura que favorezca el desarrollo personal, es por eso que es necesario tomar en cuenta a la sexualidad como un tema que pueda ser abordado desde la enseñanza en habilidades para la vida para prevenir la conducta violenta, y mantener una vida sexual sana. En México, en la Encuesta Nacional de Juventud realizada en el 2010 por el IMJUVE, el 46.5% de la población a nivel nacional de entre 15 y 19 años reportan no haber usado ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual porque no esperaban tener dicho encuentro, es decir casi la mitad de la población en general. Sin embargo más del 90% reportan haber tenido información sobre prevención de enfermedades de transmisión sexual.

Es decir, que los adolescentes cuentan con información sobre el uso del condón para llevar a cabo una vida sexual saludable, sin embargo, los datos oficiales del IMJUVE revelan que no siempre utilizan condón o algún método anticonceptivo e en el ejercicio de su sexualidad.

Los temas que se toman como punto de partida para la aplicación de esta intervención a nivel preventivo parten de una demanda originada en la población en la que se ha intervenido y de un proceso de observación por parte de los facilitadores al frente del taller, estos temas son: violencia entre pares (bullying), y conducta sexual de riesgo.

## **2. Planteamiento del problema.**

### **Objetivo general.**

- Evaluar un programa de habilidades para la vida para la prevención de conducta sexual de riesgo y violencia entre pares en adolescentes mexicanos de la zona sur de la Ciudad de México

### **Objetivos específicos**

- Que los adolescentes adquieran las habilidades de autoestima, habilidades sociales, conciencia emocional, regulación emocional, solución de problemas, autoestima y empatía para enfrentar situaciones de violencia entre pares y conducta sexual de riesgo.
- Identificar los cambios significativos en los temas de violencia entre pares y conducta sexual de riesgo después de la intervención del taller de habilidades para la vida a través de pre-test y pos-test en los adolescentes de 2 ° grado de secundaria

### **Preguntas de investigación.**

- ¿Los estudiantes que asistieron al programa de habilidades para la vida incrementarán sus habilidades sociales, comunicación asertiva, conciencia emocional, regulación emocional, solución de problemas y empatía?
- ¿Disminuye el comportamiento violento entre los adolescentes que asistieron al programa de habilidades para la vida?
- ¿Decrementa o no se presenta la conducta sexual de riesgo en los adolescentes después de haber asistido al programa de habilidades para la vida?



### **Hipótesis.**

- Los alumnos que asistieron al programa de habilidades para la vida disminuirán la conducta de violencia entre pares.
- Los alumnos que asistieron al programa de habilidades para la vida decrementará o no se presentará la conducta sexual de riesgo.
- Los alumnos que asistieron al programa de Habilidades para la vida, incrementarán sus habilidades sociales, comunicación asertiva, conciencia emocional, regulación emocional, solución de problemas, autoestima y empatía.

### **Diseño de investigación.**

El tipo de diseño utilizado en este estudio es preexperimento pretest-posttest, ya que el grupo se compara consigo mismo, utilizando 2 instrumentos: al principio y al final de la aplicación, con el fin de conocer el punto de referencia grupal es decir, las características del grupo antes del primer acercamiento al programa de habilidades para la vida y el seguimiento al final de la aplicación de las sesiones.

### **Variables.**

- Programa de habilidades para la vida.
- Violencia entre pares y conducta sexual de riesgo.

### **Definición Conceptual.**

#### **Programa de Habilidades para la vida:**

“Son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento eficiente y positivo que nos permita enfrentar eficazmente los retos cotidianos y hacernos cargo de las decisiones que afectan nuestra vida” (Pick y Givaudan, 2006) ; por su parte la Organización Panamericana de salud (2001) lo define como “el proceso de desarrollo de habilidades en áreas específicas para fortalecer los factores protectores de un adolescente, promover la competitividad necesaria para lograr

una transición saludable hacia la madurez y promover la adopción de conductas positivas” (p. 6).

### **Violencia entre pares:**

Díaz-Aguado (2005) menciona que se trata de un tipo de violencia en el entorno escolar que suele incluir conductas de diversa naturaleza (burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, aislamiento sistemático, insultos), tiende a originar problemas que se repiten y prolongan durante cierto tiempo, supone un abuso de poder, al estar provocada por un alumno (el agresor), apoyado generalmente en un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa, que no puede por sí misma salir de esta situación y se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean a los agresores y a las víctimas sin intervenir directamente.

### **Conducta sexual de riesgo:**

En el campo del riesgo sexual, una conducta sexual de riesgo es la exposición del individuo a una situación que pueda ocasionar daños a su salud o a la salud de otra persona, especialmente a través de la posibilidad de contaminación por enfermedades sexualmente transmisibles (Espada, Quiles, & Méndez-Carrillo, 2003).

### **Definición operacional.**

Programa de habilidades para la vida: Taller realizado con 392 estudiantes y 15 facilitadores con la siguiente estructura:

De la sesión 1 a la sesión 11 se revisaron los temas de violencia entre pares y autolesión, y de la sesión 12 a la 16 se trabajó el tema de conducta sexual de riesgo.

El primer contacto en la aplicación de este manual con el grupo de la secundaria se llevó a cabo a partir de una sesión de integración grupal y la aplicación del pre-test; “Cuestionario de Educación emocional (CEE)”, y “Escala de Agresión entre

Pares para Adolescentes”, además de contar con una medición de autorreporte llamado “el buzón”. Todos los facilitadores se presentaron y escucharon la presentación de cada adolescente con el fin de entablar un clima de confianza.

La siguiente sesión sirvió para poner en claro cuáles son las características de la violencia entre pares en el entorno escolar y dar paso a la creación de lineamientos que los adolescentes propusieron para regular su propio comportamiento durante las sesiones.

Caballo. (2007) menciona que para lograr la eficacia en habilidades sociales, las intervenciones deberán contener ciertas consecuencias hacia las personas socialmente habilidosas por ejemplo: La eficacia para mantener o mejorar la relación con la otra persona en la interacción (eficacia en la relación) y eficacia en mantener la autoestima de la persona socialmente habilidosa, por esta razón de la sesión 3 a la sesión 7 se tocaron de manera paralela los temas de habilidades sociales, autoestima, y comunicación asertiva.

Durante la sesión 8 se trabajó el tema de solución de problemas, durante este entrenamiento lo que se pretendió fue que los adolescentes “fortalecieran las habilidades para solucionar problemas interpersonales y evitar conflictos y el consecuente riesgo de conductas violentas” (González y Carrasco, 2006,). En esta sesión se finalizó paralelamente con el tema de autoestima.

Mestre, Samper y Frías, (2002) mencionan la gente que puede regular sus emociones y la conducta relacionada con ellas es más probable que experimente empatía en lugar de malestar personal, es por eso que las sesiones 9 y 10 de regulación emocional y consciencia emocional anteceden a la sesión 11 de empatía.

Durante las sesiones 12 a la 16 se trabajó el tema de conducta sexual de riesgo de la siguiente manera:

Tabla 1. Distribución de sesiones del módulo de sexualidad.

Sesión	Habilidad.	Tema
1.	Sensibilización sobre el ejercicio sexual de riesgo	Entrando al mundo de la sexualidad.
2.	Psicoeducación.	Mitos e Infecciones de Transmisión sexual (ITS).
3.	Comunicación asertiva.	Factores de riesgo de contagio de ITS, relaciones de pareja y la primer relación sexual.
4.	Solución de problemas.	Salud sexual y adquisición de métodos anticonceptivos.
5.	Autocuidado.	Autocuidado en la sexualidad.

Cada habilidad vista en clase se abordó en los 2 temas psicosociales que se pretenden prevenir durante los cierres de cada sesión.

### **Tipo de estudio.**

El presente trabajo de es un estudio de tipo comparativo ya que se trata de mostrar las características de la población de adolescentes antes de la intervención y después de la intervención.

### 3. Método.

#### Participantes.

Muestra no probabilístico, participaron 326 estudiantes de la zona sur de la Ciudad de México en el Distrito Federal que cursaban el 2° grado educación secundaria de ambos turnos, el (47%) son hombres y el (53%) son mujeres. La media de edad fue de 13.5 años.

#### Instrumentos.

Con el fin de identificar la eficiencia de la aplicación de este taller fue necesario aplicar un pre-test y post-test, con 2 instrumentos basados en escala tipo likert;

Se empleó un diseño pre experimental pretest posttest con la medición de un solo grupo. Para la evaluación de las variables habilidades para la vida y agresión entre pares, se utilizaron dos instrumentos: El primero es el Cuestionario de Educación Emocional compuesto por 68 reactivos, con una escala tipo likert (Álvarez, y Bisquerra 2001), modificado para esta intervención. El objetivo del CEE es servir de instrumento en la evaluación de programas de educación emocional, tanto en el análisis de necesidades como en la evaluación de la eficacia de los programas de intervención. El índice de fiabilidad de la prueba es de Alpha =0,88 (Tabla 2):

Tabla 2. Sub escalas originales y encontradas del Cuestionario de Educación Emocional (CEE),

Dimensiones.	Coficiente. Alpha	Dimensiones encontradas.	Coficiente. Alpha
Puntuación Total	0,88	Puntuación Total	0.88
Emociones	0,83	Autoestima.	0.82
Habilidades de Vida	0,43	Solución de problemas.	0.79

---

Habilidades sociales	0,67	Habilidades sociales.	0.75
Autoestima	0,78	Consciencia emocional	0.71
Resolución de problemas	0,73	Rasgos depresivos.	0.86

---

Las dimensiones encontradas a través del análisis factorial son definidas de la siguiente manera:

- 1) Autoestima: Compuesta por 8 reactivos, evalúa la capacidad de una persona para tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo (Bisquerra y Pérez, 2007).
- 2) Solución de problemas. Integrada por 7 reactivos, evalúa el proceso de identificar diferentes cursos de acción o solución a un problema, y determinar cuál es la mejor alternativa de solución. (Mangrulkar, Whitman y Posner, 2001).
- 3) Habilidades sociales. Compuesta por 6 reactivos, se evalúa la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, es decir, fortalecer la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro-sociales, asertividad, y dominar las habilidades sociales básicas: escuchar, saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, mantener una actitud dialogante, etc. (Bisquerra y Pérez, 2007).
- 4) Conciencia emocional. Integrada por 4 reactivos, se evalúa la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los

demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado.

1.1 Toma de conciencia de las propias emociones: capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar consciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

1.2 Dar nombre a las emociones: Eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.

1.3 Comprensión de las emociones de los demás: capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional. (Bisquerra y Pérez, 2007).

- 5) Rasgos depresivos. Compuesta por 10 reactivos, se evalúan una serie de características como cambios notables en el estado de ánimo, encubiertos por irritabilidad o problemas de conducta, desesperanza y falta de capacidad para disfrutar lo que se hace (Prado, Sandoval y Umbrilla, 2004)

El segundo cuestionario utilizado es la Escala de Agresión entre Pares para Adolescentes de Cajigas, Khan, Luzardo, Najson y Zamalvide (2004) compuesta por 37 reactivos tipo likert, modificado para esta intervención, el nivel de confiabilidad de la escala es de 0.83 cuyas dimensiones originales y las dimensiones encontradas son:

Tabla 2. Sub escalas originales y encontradas de la Escala de Agresión entre pares (EAP).

Dimensión.	Alpha	Dimensiones encontradas.	Alpha
Conducta Transgresora de amigos.	0.76	Puntuación total.	0.83
Actitud de adultos hacia la violencia.	0.72	Actitud hacia la violencia.	0.59
Actitud facilitadora de violencia.	0.52	Conducta transgresora de amigos.	0.80
Actitud de falta de manejo del enojo.	0.55	Conducta pro social.	0.83
Conducta pro social.	0.76	Agresión física y psicológica.	0.85
Pelea.	0.83	Agresión menor.	0.79
Intimidación.	0.69	Cyber bullying	0.83
Burla.	0.76		

Las dimensiones encontradas a través del análisis factorial son definidas de la siguiente manera:

- 1) Actitud hacia la violencia: Integrada por 4 reactivos, se evalúa aquí la actitud personal de los estudiantes con respecto a las conductas agresivas, al acto físico de pelear y a modos alternativos de resolver conflictos .
- 2) Conducta Transgresora de amigos: compuesta por 6 reactivos, con estos ítems se investiga cómo influyen en las conductas de agresión de los



jóvenes y los comportamientos de los pares con los cuales ellos comparten la mayor parte del tiempo, indaga cuán a menudo los amigos de los estudiantes intimidan o actúan en trasgresión con las normas.

- 3) Conducta prosocial: compuesta por 5 reactivos, se evalúan las conductas de solidaridad con los compañeros, la sensibilidad empática favorecerá probablemente el altruismo y reprimirá la agresión, pero el que la persona altamente empática realice o no acciones altruistas depende de otros determinantes como los inductores sociales, las limitaciones que impone la situación, los costos potenciales, la disponibilidad de habilidades y de recursos necesarios para ayudar al otro, la atribución de responsabilidad, las características de la víctima y su relación con el observador
- 4) Agresión física y psicológica: Integrada por 9 reactivos, con esta sub-escala se investiga la frecuencia con que los adolescentes incurren en comportamientos de agresión entre pares., ya sea la agresión física o la incitación a la misma.
- 5) Agresión menor: Compuesta por 4 reactivos, se refiere a conductas de agresión indirecta o indeterminada, estudia las conductas asociadas a bromas contra otros y al placer de realizarlas.
- 6) Cyber Bullying: Integrada por 9 reactivos, se refiere a las conductas donde se utilizan los medios tecnológicos Internet, telefonía celular u otro medio para intimidar, amenazar, rechazar, insultar, excluir, dañar, manipular, humillar y ridiculizar a la o las víctimas (Smith, Mahdavi, Carvalho & Tippet, 2006; Raskauskas & Stoltz, 2007; Kowalski, Limber & Agatston, 2010 citados en Astudillo, Lacanier, Pérez y Varela, 2013).

## **Procedimiento.**

La secundaria ubicada en la zona Sur de la Ciudad de México, buscó el programa de “Habilidades para la Vida” con el fin de intervenir en su población para prevenir conductas de consumo de sustancias en alumnos de primer grado de secundaria, a partir de la aplicación de esta primera intervención, la misma población de estudiantes de secundaria sugirió complementar el procedimiento siguiente con temas de sexualidad y violencia

Esta demanda poblacional derivó en la creación de la segunda intervención a nivel preventivo con 9 grupos de adolescentes de 2° grado de secundaria en el turno matutino y vespertino, con los temas de violencia entre pares y conducta sexual de riesgo.

La aplicación de del taller fue de 16 sesiones de 100 minutos cada una, dirigidas hacia la prevención de violencia entre pares y conducta sexual de riesgo, divididas en autoestima, habilidades sociales, comunicación asertiva, conciencia emocional, regulación emocional, solución de problemas y empatía.

Este taller se realizó con el apoyo de 18 facilitadores; prestadores de servicio social y practicantes profesionales de la Facultad de psicología de la Uiversidad Nacional Autónoma de México, divididos en 5 facilitadores por 9 grupos de 2° grado de educación secundaria.

Previo a cada intervención, a todos los facilitadores se les dotó con una capacitación de una vez por semana con duración de 3 horas cada una, en donde se realizaban sesiones de modelamiento y moldeamiento por sesión del manual, además de realizar revisiones teóricas y retroalimentaciones semanales.

#### 4. Resultados.

A continuación se presentan las tablas con los resultados de los 9 grupos a los que se les dio el programa de Habilidades para la vida, las 5 sub escalas del Cuestionario de Educación emocional, y las 6 sub escalas de la Escala de agresión entre pares, el nivel de significancia estadística y las medias estadísticas de la pre evaluación y la post evaluación utilizando la prueba t de student para muestras relacionadas.

Tabla 4. Resultados por grupo del turno matutino del Cuestionario de educación emocional (CEE) y la Escala de Agresión entre Pares (EAP).

Resultados medición pre post del CEE Y EAP Turno matutino.															
Sub escalas. CEE	2A			2B			2C			2D			2E		
	X pre	X post	t	X pre	X post	t	Xpre	X post	t	Xpre	X post	t	X pre	X post	t
Depresión	1.03	1.08	-.76	1.25	1.27	-.27	1.18	1.05	1.22	1.13	1.13	.00	1.21	1.14	1.02
Autoestima	2.25	2.16	1.08	2.01	1.85	1.88	1.91	1.91	.02	2.02	1.96	.89	1.91	1.91	.00
Solución de problemas.	1.87	1.90	-.25	1.76	1.63	1.43	1.77	1.80	-.30	1.76	1.67	1.12	1.48	1.61	-1.63
Habilidades sociales.	2.18	2.10	.80	1.88	1.62	3.30**	1.95	1.95	-.02	1.91	1.89	.35	1.58	1.70	-1.66
Conciencia emocional.	1.33	1.28	.42	1.32	1.34	-.19	1.35	1.34	.09	1.20	1.13	1.00	1.21	1.25	-.37
Sub escalas EAP.															
Conducta Transgresora de Amigos.	.58	.67	-.84	1.78	1.86	-.49	1.14	.90	1.74	.93	.99	-.56	1.51	1.50	.05
Actitud hacia la violencia.	.88	.84	.30	1.19	1.31	-.99	1.01	1.18	-.92	.78	.86	-.66	1.21	1.08	.71
Conducta prosocial.	2.75	2.71	.20	2.84	2.44	3.57**	2.74	2.79	-.33	2.57	2.60	-.20	2.46	2.37	.43
Agresión física y psicológica.	.34	.51	-1.82	.99	1.18	-1.08	.48	.58	-1.03	.43	.47	-.57	.83	.85	-.16
Agresión menor.	.39	.50	-.81	1.48	1.53	-.36	.72	.79	-.45	.70	.71	-.13	1.03	1.09	-.41
Cyber Bullying.	.14	.36	-2.34*	.58	.90	-1.65	.29	.32	-.29	.36	.34	.25	.55	.61	-.41

\* <0.01

\*\* <0.001

\*\*\* <0.05

Los resultados de la tabla 4 en relación con el Cuestionario de Educación Emocional y la Escala de Agresión entre Pares indican que la sub escala de habilidades sociales del grupo 2B, la sub escala de Conducta pro social del grupo 2B y la sub escala de Cyber bullying del grupo 2A muestran diferencias estadísticamente significativas. Al analizar las medias de las 3 sub escalas se puede observar una disminución en el puntaje de la post evaluación en contraste con la pre evaluación. Esto indica que las diferencias son contrarias a las esperadas, sin embargo las medias estadísticas son muy bajas en las 3 sub escalas, ya que la escala likert de el CEE tiene un rango de 0 a 3 y la escala likert de la EAP va de 0 a 4.

Tabla 5. Resultados por grupo del turno vespertino del Cuestionario de Educación emocional (CEE) y la Escala de Agresión entre Pares (EAP).

Resultados medición pre post del CEE Y EAP Turno vespertino												
Sub escalas. CEE	2F			2G			2H			2I		
	X pre	X post	t	X pre	X post	t	X pre	X post	t	X pre	X post	t
Depresión	1.17	1.25	-.78	1.10	1.26	-1.74	1.36	1.38	-.21	1.20	1.10	1.18*
Autoestima	1.73	1.63	1.05	2.09	1.90	1.67	1.77	1.92	-1.55	2.11	1.87	2.19
Solución de problemas.	1.45	1.39	.58	1.68	1.48	1.61	1.66	1.65	.06	1.58	1.57	.13
Habilidades sociales.	1.81	1.77	.48	1.54	1.65	-1.08	1.74	1.88	-1.23	1.60	1.66	-.59
Conciencia emocional.	1.50	1.38	.68	1.47	1.48	-.07	1.52	1.63	-.86	1.26	1.19	.54
Sub escalas EAP.												
Conducta Transgresora de Amigos.	1.25	1.41	-1.06	1.18	1.12	.28	1.10	1.62	-2.35*	1.54	1.18	1.84
Actitud hacia la violencia.	1.00	1.20	-1.18	.81	.88	-.60	1.06	.79	1.48	.98	1.00	-.09
Conducta prosocial.	2.48	2.69	-1.04	2.06	2.06	.00	2.53	2.38	.57	2.20	2.22	-.10
Agresión física y psicológica.	.82	.90	-.51	.73	.74	-.07	.56	.70	-1.21	.78	.84	-.36

Habilidades para la vida: Evaluación de un Programa piloto de prevención de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo en educación secundaria

Agresión menor.	1.08	.90	.96	.86	.90	-.22	1.01	.83	.83	.87	.82	.24
Cyber Bullying.	.40	.71	-1.85	.42	.59	-1.24	.48	.62	-.88*	.36	.65	-2.04

\* <0.05

\*\* <0.01

\*\*\* <0.00

Los resultados de la tabla 5 en relación con el Cuestionario de Educación Emocional y la Escala de Agresión entre Pares indican que la sub escala de Autoestima del grupo 2I, la sub escala de Conducta Transgresora de amigos del grupo 2H y la sub escala de Cyber Bullying del grupo 2H se muestran estadísticamente significativas. Al analizar las medias de las 3 sub escalas se puede observar una disminución en el puntaje de la post evaluación en contraste con la pre evaluación. Esto indica que las diferencias estadísticamente significativas son contrarias a las esperadas, sin embargo las medias son muy bajas, como se mencionó anteriormente.

## Conducta sexual de riesgo.

A partir de la aplicación del módulo de sexualidad del programa de Habilidades para la vida, se obtuvieron los siguientes resultados. (Tabla 6).

La edad media del inicio de la vida sexual es de 13 años, el mínimo es de 12 años y el máximo de 15 años.

Tabla 6. Resultados de la medición del cuestionario de sexualidad.

Sujetos que han iniciado su vida sexual.	
Pre evaluación	Post evaluación.
28 han tenido relaciones sexuales	29 han tenido relaciones sexuales
21 se han protegido.	23 se han protegido.

Los resultados en la pre evaluación y en la post evaluación muestran que pocos adolescentes son los que han iniciado su vida sexual. Sin embargo no todos se han protegido. En la post evaluación existe un pequeño aumento en los adolescentes que se han protegido, lo cual indica que son resultados esperados.

De los adolescentes que han tenido relaciones sexuales, se realizó un análisis de la frecuencia del uso de algún método anticonceptivo, donde se obtuvieron los siguientes resultados. (Tabla 7)

Tabla 7. Resultados de la medición de la frecuencia del uso de algún método anticonceptivo del cuestionario de sexualidad.

Frecuencia del uso de algún método anticonceptivo.	Pre evaluación.	Post evaluación.
Nunca.	10	5
Casi nunca.	3	3
Algunas veces.	2	2
Con frecuencia.	1	2
Siempre.	13	17

Los resultados de la medición de uso de algún método anticonceptivo en la pre evaluación y en la post evaluación muestran que son más los chicos que siempre se han protegido en comparación con lo que nunca lo han hecho. En la post evaluación se encontró que son más los chicos que se han protegido, lo cual indica que son resultados esperados.

## 5. Discusión y conclusiones.

### Discusión.

Considerando que el objetivo de esta investigación fue evaluar un programa de habilidades para la vida para la prevención de conducta sexual de riesgo y violencia entre pares en adolescentes mexicanos de la zona sur de la Ciudad de México a continuación se discuten los resultados obtenidos.

Los resultados arrojados en la evaluación pre post por grupo del Cuestionario de educación emocional (CEE) y los resultados de la Escala de Agresión entre pares (EAP) muestran que las diferencias en las medias de todas las sub escalas son muy bajas lo cual indica que los datos estadísticamente significativos y los que no lo son, no alcanzan a tener el impacto necesario para concluir que el programa de habilidades para la vida generó un cambio significativamente estadístico en los adolescentes. Por esta razón será necesario utilizar un instrumento de medición acorde a la intervención en habilidades para la vida y el tema de agresión entre pares, así mismo los instrumentos tendrán que estar relacionados a los temas vistos durante las sesiones para obtener datos que indiquen la efectividad de la intervención.

Por lo que respecta al tema de conducta sexual de riesgo, los resultados son los esperados, sin embargo es necesario mejorar la medición en la intervención de conducta sexual para poder obtener un mayor número de datos que indiquen la efectividad de la intervención.

Un factor que pudo haber determinado los resultados obtenidos en este estudio es la manera de abordar el fenómeno, pues hoy en día se sabe que la violencia escolar se considera como un fenómeno multicausal, el cual debe ser intervenido de manera integral considerando a todos sus niveles involucrados, estos son: los estudiantes, los grupos de pares, los amigos, las familias, las escuelas y la



comunidad. (Varela y Lecannelier, 2010). A esta forma de comprender el fenómeno de Bullying se le conoce como "Modelo ecológico", descrito por autores como Orpinas y Horne (2006) (citado en Varela y Lecannelier, 2010) el cual permite considerar la multiplicidad de factores que pueden influir en el fenómeno.

Olweus (citado en Varela y Lecannelier, 2010) señala que un gran problema para saber si funciona un programa preventivo del bullying es que no se cuenta con suficiente evidencia de las estrategias utilizadas, estas estrategias deben estar orientadas a prevenir, intervenir y promover un clima social escolar positivo, incrementar la empatía, el desarrollo de las competencias sociales, la promoción de conductas prosociales, la resolución de conflictos, la mediación, normas de convivencia para los alumnos y por un periodo largo de tiempo para poder reforzar esas habilidades, y con intervenciones repetidas (ej., programas con sesiones de recuerdo) para reforzar los objetivos preventivos iniciales (Becoña,2002).

Estos resultados inversos encontrados en los instrumentos, deberán ser tomados en cuenta como temas que la población intervenida demanda, para generar una nueva propuesta que incluya a todos los niveles involucrados en el fenómeno de agresión entre pares y conducta sexual de riesgo.

Caballero, et. al. (2003) mencionan que diversos estudios han mostrado que los predictores importantes del uso, o la intención de uso del condón son : a) actitudes positivas para discutir sobre "sexo seguro", b) alta percepción de "auto-eficacia" en relación con las teorías de creencias personales, o portar condones, c) actitudes y normas subjetivas basadas en la teoría de acción razonada, d) creencias positivas hacia el mismo y ser consciente del riesgo de la transmisión de alguna infección de transmisión sexual (ITS) o embarazo adolescente y de la utilidad de su uso para prevenirlo. Por otra parte, algunos predictores del no uso del condón son a) incapacidad para comprarlos y b) tener poca confianza en su capacidad para protegerse de alguna ITS o embarazo. Por lo tanto es necesario encontrar un

instrumento y generar otra propuesta de intervención que indague sobre estos aspectos.

“Conocer los factores predictores para la conducta sexual de riesgo entre jóvenes nos abre innumerables posibilidades de actuación” (Concalves, Castellá y Sandra, 2007), las cuales deben ser tomadas en cuenta para una futura intervención integral que entienda al fenómeno como multicausal y conocer las necesidades de la población a la que se tendrá que intervenir.

Para obtener mejores resultados y brindar una atención enfocada a las necesidades de la población intervenida, Becoña (2002) señala que es necesario tener en cuenta un conocimiento previo orientado a los riesgos específicos de la población, sus características tales como edad, género y etnicidad, También apuntan a la continuidad que los programas deben de mantener en el tiempo. De nada sirve una intervención puntual en uno de los cursos de Educación Primaria, si en Educación Secundaria no se va a seguir abordando el tema.

La evidencia empírica de programas preventivos efectivos internacionales (*Promoting Alternative Thinking Strategies* y *Second Step (SPS) Program*) y nacionales (“Yo quiero, yo puedo”), mencionan la importancia de abordar las habilidades para la vida en problemas cotidianos a nivel personal, familiar y social (Givaudan y Pick 2006), aplicados en el contexto de la clase (Carrasco y Paz 2006). acordes al nivel de desarrollo de niños y niñas, para que los adolescentes entiendan la necesidad de la utilización de las habilidades para la vida en la vida cotidiana, de ahí la necesidad de generar ejemplos y casos propios de los adolescentes intervenidos sobre los temas de violencia entre pares y conducta sexual de riesgo sin olvidar la confidencialidad de las actividades en cada sesión.

Un factor importante y necesario para generar otra propuesta es que la sensibilización del adolescente ante los temas requiere de un mayor tiempo para establecer un vínculo de confianza y lograr que responda correctamente a los

instrumentos, por lo cual se propone que la primera sesión sea destinada solamente al establecimiento de un mejor rapport y clima de cooperación grupal, generando la necesidad del fortalecimiento de las habilidades para la vida en los temas que se pretenden trabajar y para la segunda sesión realizar la pre evaluación.

Para la creación de acuerdos de convivencia será necesario sensibilizar a los estudiantes ante la necesidad de autoregular su propia conducta a través de una serie de ejemplos propios de cada grupo, comenzando a tomar en cuenta las habilidades para la vida como guía de los acuerdos para una convivencia sana.

Caballo (1986) menciona que trabajar en las sesiones temas paralelos tales como habilidades sociales, autoestima, y comunicación asertiva logrará en los adolescentes una mayor eficacia para mantener y mejorar la relación con la otra persona en la interacción (eficacia en la relación) y logrará una mejor eficacia en mantener la autoestima de la persona socialmente habilidosa; sin embargo el instrumento utilizado para esta intervención (Cuestionario de Educación Emocional) aborda a las 3 habilidades con un constructo diferente a lo que se abordó en las sesiones sin centrarlas en los temas que se pretende prevenir, por lo tanto será necesario generar un nuevo instrumento acorde a los temas abordados.

Por ejemplo, si se trabaja el tema de Agresión física y psicológica y Agresión menor, (Escala de agresión entre pares) hacer que las actividades puedan empatar en los temas de violencia entre pares y las 3 habilidades mencionadas anteriormente, ya que se sabe que principalmente las víctimas son los que carecen de autoestima (Farrington 1993, citado en Tresgallo, 2005), los agresores deberán fortalecer sus propias relaciones sociales (Oñederra 2008) y los espectadores deberán desarrollar una mejor comunicación asertiva, (Trautmann 2008).

En lo que respecta al módulo de sexualidad, Barragán (1996 citado en Fernández, 2006) menciona que las relaciones sexuales exigen habilidades de comunicación y capacidad para analizar nuestros sentimientos en el fortalecimiento de la autoestima, se propone que el tema de Factores de riesgo de contagio de ITS, relaciones de pareja y la primer relación sexual puedan llevarse a cabo a través de ejemplos y situaciones propias de los adolescentes, abordando las habilidades de comunicación asertiva, autoestima y habilidades sociales.

En el programa de habilidades para la vida, en la sesión de solución de problemas, los estudiantes trataban de darle solución a una situación ajena a ellos, a través del modelo de solución de problemas, impidiendo lograr que esta habilidad pudiera consolidarse en sus propias necesidades y problemáticas (Paz y Carrasco, 2006). Se sugiere la utilización de alguna estrategia de tamizaje que permita a los facilitadores acceder al conocimiento previo de las necesidades de los grupos en cuanto a las problemáticas propias de violencia entre pares en los temas de conducta transgresora de amigos (espectadores), actitud hacia la violencia y cyber bullying (agresores), generar tres ejemplos diferentes para darle una solución más efectiva logrando el fortalecimiento de la habilidad. También será necesario que los estudiantes reconozcan la necesidad del uso del modelo de solución de problemas utilizando sus propios ejemplos, identificando los beneficios de éste y las desventajas de actuar de manera impulsiva.

Para el módulo de sexualidad, los estudiantes deberán entender que el uso de la habilidad de solución de problemas les permitirá generar alternativas que posibiliten el ejercicio de la sexualidad sin poner en riesgo su propia salud y la de los demás. Según Niño (2011), esto permitirá a los adolescentes desarrollar su percepción y manejo del riesgo, su percepción de autoeficacia, de conducta prosocial, el manejo de vínculos y apoyo social y la creatividad para anticiparse y/o resolver problemas visualizando su proyecto de vida.

Por lo tanto, será necesario identificar situaciones propias del contexto de los estudiantes en función de los que han tenido relaciones sexuales y de los que no

las han tenido, para prever circunstancias que los lleven a consecuencias que posibiliten poner en riesgo su propia salud y la de los demás. Así mismo esta habilidad deberá ser susceptible de medición en función del ejercicio sexual adolescente.

Las habilidades de conciencia emocional y regulación emocional son fundamentales para el tema de violencia entre pares, principalmente para las víctimas y los agresores. En el programa de habilidades para la vida, la habilidad de conciencia emocional se abordó utilizando un video que les permitiera reconocer sus emociones, pero carecía de contenido en función del reconocimiento de emociones en los demás. Por lo tanto, se propone profundizar en ambos componentes y la utilidad de ésta para desarrollar eficazmente esta habilidad. En lo que respecta al instrumento de medición (cuestionario educación emocional), esta habilidad se aborda en función de la desventaja que tiene un mal reconocimiento emocional y no de los beneficios del desarrollo de esta habilidad.

En cuanto a regulación emocional, esta habilidad se trabajó utilizando ejemplos en los cuales los estudiantes reconocían un mal manejo de sus propias emociones que les impidieron realizar alguna tarea y les generaron consecuencias negativas. A partir de este primer reconocimiento se les dio muy brevemente estrategias de regulación emocional y de manera hipotética los estudiantes imaginaban que las llevaban a cabo para identificar las consecuencias positivas que les hubiera generado en la utilización de dichas estrategias, sin embargo hubiera tenido un mayor impacto que las estrategias las llevaran a cabo durante la sesión. El instrumento de medición no incluía ningún ítem sobre regulación de emociones.

Por otro lado, será necesario incrementar las sesiones de estas dos habilidades, evitando así las consecuencias para las víctimas como; fracaso escolar y pobre concentración, ausentismo, sensación de enfermedad psicósomática debido al estrés que se manifiesta a la hora de ir al colegio, además de problemas en el sueño que impiden un correcto reposo, y para los agresores, por ejemplo: incurrir en desajustes sociales como vandalismo, bajo rendimiento académico, uso de

alcohol, porte de armas, robos, y caer en procesos de la justicia penal por conducta criminal (Muñoz, 2010).

Mestre, Samper y Frías (2002) mencionan que las personas que son conscientes de sus emociones y la regulación de éstas es más probable que experimenten conducta prosocial, por lo cual estas dos habilidades deberán ser puestas en práctica a partir del desarrollo de actividades enfocadas a la empatía.

## **Conclusiones.**

La finalidad de utilizar el enfoque de habilidades para la vida hacia la prevención de agresión entre pares y sexualidad de riesgo es para dirigirla hacia un proceso de adaptación y adquisición de recursos y capacidades personales, incrementando los factores protectores y disminuyendo los factores de riesgo.

Si bien es cierto que no se obtuvieron los resultados estadísticos esperados en habilidades para la vida y agresión entre pares escolares, esto no quiere decir que los adolescentes no desarrollaron o fortalecieron ninguna de las habilidades, ya que los datos reportados por los adolescentes por medio del autorreporte coinciden en cambios percibidos por ellos mismos en las habilidades de comunicación, regulación emocional y autoestima. Estos cambios obtenidos no son datos que puedan decir si estas habilidades las utilizaron en el tema de agresión entre pares escolares, por lo que será necesario crear por medio de viñetas situaciones específicas del tema para conocer cómo han llevado a la práctica las habilidades para la vida.

En los resultados de la intervención del módulo de sexualidad se observó que los adolescentes que asistieron al programa de habilidades para la vida y han iniciado su vida sexual incrementaron en el uso de algún método de protección. Sin embargo, a pesar de haber obtenido resultados favorables, se concluye que será necesario utilizar otro instrumento que no solo indague a la población que ya ha iniciado su vida sexual, si no que incluya a todos los estudiantes por igual a partir de la medición de las creencias personales, normas subjetivas es decir lo que los demás creen sobre el ejercicio de la sexualidad y la auto eficacia sobre el uso de algún método anticonceptivo.

Se trata de lograr un ensamble en 3 elementos, instrumentos, habilidades para la vida y el tema que se pretende prevenir. A través de ejemplos y situaciones propios de las necesidades de los grupos de adolescentes intervenidos, haciendo

más sensibles los instrumentos de medición y utilizando el autorreporte. Esto permitirá conocer la efectividad del programa de intervención y saber de qué manera los adolescentes utilizan las habilidades sociales, comunicación asertiva, conciencia emocional, regulación emocional, solución de problemas y empatía en los temas de agresión entre pares y conducta sexual de riesgo.

Es necesario mejorar un abordaje integral en los programas preventivos, los cuales apunten a los distintos niveles del sistema escolar: políticas públicas, red educativa, familias, y personas, así como la interrelación entre estos niveles, esto permitirá conocer las necesidades de la población intervenida y mejorar el abordaje de las habilidades para la vida en los temas que se pretende prevenir.

A partir de la implementación de este programa piloto se sugiere que se realice otra propuesta integral, que entienda al fenómeno de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo como multicausal, atendiendo todos los niveles involucrados y adoptando nuevas estrategias que permitan tener un impacto mayor.

Las sesiones de habilidades para la vida y los temas que se pretenden prevenir deberán tener un seguimiento por un mayor tiempo para lograr un desarrollo y fortalecimiento más favorable.

Tener en cuenta un conocimiento previo orientado a los riesgos específicos de la población en los temas que se pretende abordar, así como las habilidades con las que ya cuentan y las que son necesario fortalecer o desarrollar, sus características tales como edad y género.

La ventaja de trabajar intervenciones preventivas universales incide en la necesidad de brindar un beneficio por igual, sin distinción de género, o por incidencia de riesgo, respondiendo a las necesidades que quedan atendidas con la educación formal escolar. Sin embargo, será necesario dar respuesta a las



necesidades de la población detectada con un riesgo mayor a través de intervenciones selectivas o indicadas.

Uno de los objetivos del programa de habilidades para la vida es brindar atención grupal en la escuela secundaria, respecto a los casos descubiertos con un riesgo mayor se propone generar un vínculo para canalizar y atender a los adolescentes detectados.

## 6. Anexos y referencias.

### ANEXO 1.

#### Cuestionario de Educación Emocional. (CEE)

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Grado y Grupo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** Responde con sinceridad a las siguientes preguntas, para ello piensa en ti antes de responder. Coloca una **X** en la casilla que consideres más adecuada.

Reactivos	Nunca	Algunas Veces.	Con Frecuencia	Siempre
1. Estoy satisfecho de lo que aprendo en la escuela.				
2. Me encuentro a gusto en la escuela.				
3. Cuando tengo un problema intento resolverlo.				
4. Me vienen ideas a la cabeza que no me dejan dormir en la noche.				
5. Organizo bien mí tiempo libre.				
6. Soy cariñoso con los demás.				
7. Me gusta explicar mis problemas a otras personas de confianza.				
8. Me siento bien conmigo mismo.				
9. Tengo facilidad para empezar a hablar con alguien a quien quiero conocer.				
10. Tengo la sensación de que a mis compañeros les gusta estar conmigo.				
11. Cuando tengo un problema valoro todas las posibles soluciones para poder escoger la mejor.				
12. Pienso que mi salud es buena.				
13. Cuando me dicen que he hecho algo muy bien, me quedo asombrado.				
14. Si mis amigos están preocupados, yo también me siento preocupado.				
15. Cuando resuelvo un problema pienso cosas como: ¡Estupendo!, ¡Lo he conseguido!, etc.				
16. Cuando cometo alguna estupidez me siento tan mal que deseo que me trague la tierra.				
17. Me pongo muy nervioso cuando tengo que hablar delante de toda la clase.				

**Habilidades para la vida: Evaluación de un Programa piloto de prevención de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo en educación secundaria**

18. Cuando tengo algún problema, le pido ayuda a mis padres.				
19. Cuando tengo un problema, procuro tener claro ¿qué es lo que pasa?				
20. Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago.				
21. Cuando veo que he molestado a alguien procuro pedirle disculpas.				
22. Me gusta tal y como soy físicamente.				
23. Antes de tomar una decisión pienso en sus ventajas e inconvenientes.				
24. Me siento triste sin ningún motivo.				
25. Estoy satisfecho de las relaciones que tengo con mis familiares.				
26. A mi familia le gusta como soy.				
27. Aprendo de cómo los demás resuelven sus problemas.				
28. Pienso seriamente que no vale la pena vivir.				
29. Me gusta encargarme de tareas importantes.				
30. Soy una persona amable.				
31. Cuando tengo un problema pienso en diversas soluciones para resolverlo.				
32. Me entusiasmo con grandes proyectos que luego son irrealizables.				
33. En general me cuesta trabajo dirigirme a los profesores para contarles alguna cosa-				
34. Tengo miedo a equivocarme cuando hago cualquier cosa.				
35. Noto fácilmente si tengo algún problema.				
36. Me parece que soy culpable cuando algo no me sale bien.				
37. Noto si los demás están de buen o mal humor.				
38. Estoy satisfecho con lo que tengo.				
39. Me tomole tiempo suficiente para analizar con detalle cada problema que me preocupa.				
40. Me siento unas veces alegres y otras triste sin saber por qué.				
41. Participo bastante en los trabajos de grupo.				
42. Me desanimo mucho cuando algo me sale mal.				
43. Acostumbro a saber qué pasos dar para solucionar mis problemas.				
44. Me siento harto de todo.				

**Habilidades para la vida: Evaluación de un Programa piloto de prevención de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo en educación secundaria**

45. Cuando no sé alguna cosa, busco y encuentro la información necesaria sin demasiada dificultad.				
46. Creo que actué correctamente.				
47. En el caso de que no haya podido resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo.				
48. Tengo en cuenta los sentimientos de los demás.				
49. Me siento satisfecho de las cosas que hago.				
50. Pienso que la vida es triste.				
51. Cuando pienso diferente a los demás me callo.				
52. Si me enfado con alguien se lo digo.				
53. Participo en las actividades que se organizan en la colonia donde vivo.				
54. Me considero popular entre los chicos y chicas de mi edad.				
55. Doy las gracias a aquellos que han sido amables conmigo.				
56. Intento pensar en mi futuro, imaginar qué tipo de vida quiero llevar y qué haré para conseguirlo.				
57. Cuando necesito ayuda acostumbro pedirla.				
58. Hablar con los demás me resulta bastante complicado, hablo poco y encima me da pena.				
59. Si alguien que no conozco se intenta colar, le digo educadamente que espere su turno.				
60. Me cuesta hablar con otras personas a quienes conozco poco.				
61. Me pongo nervioso fácilmente.				
62. Creo que la suerte influye en las cosas que me pasan.				
63. Procuero felicitar a los demás cuando hacen algo bien.				
64. Me siento cansado y desanimado sin ningún motivo.				
65. Sonrío y saludo a los conocidos que me encuentro.				
66. Me cuesta hablar de mis sentimientos con mis amigos y amigas.				
67. Procuero realizar las actividades de clase lo mejor que puedo.				
68. Me siento una persona feliz.				

**Fin del cuestionario, comprueba que hayas contestado todas las preguntas.**

## ANEXO 2.

### ESCALA DE AGRESIÓN ENTRE PARES PARA ADOLESCENTES.

**Instrucciones:** Marca con una x la opción que más te representa. En el caso que no hayas vivido estas situaciones, te pedimos que respondas según lo que hayas visto o lo que más te identifica.

Te recordamos que no hay respuestas buenas ni malas, sino que sólo nos interesa **saber tu opción, la cual será confidencial**. Trata de no dejar respuestas en blanco.

	nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayoría de las veces	siempre
1. Si un compañero te pega, devuélvele el golpe (pelear está bien)					
2. Si un compañero quiere pelear contigo trata de convencerlo para evitar la pelea					
3. Si un compañero quiere pelear contigo avísale al profesor o a algún adulto.					
5. Tus compañeros te sugirieron que hicieras algo ilegal.					
4. Pelear no está bien, hay otras formas de resolver los problemas.					
6. Tus compañeros dañaron o destruyeron cosas que no les pertenecían.					
7. Tus compañeros participaron en actividades de pandillas.					
8. Tus compañeros golpearon o amenazaron con golpear a algún otro compañero.					
9.- Tus compañeros usaron drogas o tomaron bebidas alcohólicas.					
10. Tus compañeros le han hecho bromas o "tomado el pelo" a otros o a ti.					

**Habilidades para la vida: Evaluación de un Programa piloto de prevención de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo en educación secundaria**

11. Tus compañeros echaron o aislaron a otros compañeros del grupo o a ti.					
12. Si me corro de una pelea, soy cobarde.					
13. No necesito pelear porque hay otras maneras de manejar mi rabia.					
14. Golpear a alguien que te golpeó primero, está bien.					
15. Si un compañero me molesta, la única forma de detenerlo es golpeándolo.					
16. Si me niego a pelear mis amigos pensarán que tengo miedo.					
17. Puedo intentar evitar una pelea hablando con el otro, si realmente quiero.					
18. Ayudé a un compañero cuando se sintió mal.					
19. Ayudé a otros					
20. Me gustó ayudar a otros compañeros.					
21. Le presté mis materiales o cuadernos a otros compañeros.					
22. Traté que un compañero nuevo se sintiera bien en el grupo.					
23. Hice enojar a otros compañeros para divertirme.					
24. Estando en grupo, molesté a algunos compañeros.					
25. Le pegué a unos compañeros a los que fácilmente les puedo ganar.					
26. Molesté a unos compañeros.					
27. Me puse a pelear a golpes con otros compañeros.					

**Habilidades para la vida: Evaluación de un Programa piloto de prevención de agresión entre pares escolares y conducta sexual de riesgo en educación secundaria**

28. Amenacé con pegar o lastimar a otros compañeros.					
29. Porque estaba enojado, me puse a pelear a golpes.					
30. Me desquité con una persona inocente.					
31. Le devolví el golpe al que me pegó primero.					
32. Fui malo con otro cuando estaba enojado.					
33. Hablé mal de mis compañeros.					
34. Inicié mis discusiones o peleas.					
35. Animé a otros a pelear.					
36. Escribí comentarios negativos de algún compañero en alguna red social en internet					
37. Esparcí rumores negativos a través de msn acerca de algún comentario.					
38. Subí grabaciones de peleas o juegos bruscos a Internet.					
39. Escribí correos electrónicos con la intención de molestar u ofender a algún compañero.					
40. Mandé mensajes de texto amenazantes u ofensivos a algún compañero.					
41. He recibido amenazas o burlas a través de Internet.					
42. Me han grabado para burlarse de mí en Internet.					
43. He participado o presenciado grabaciones de peleas, juegos bruscos, agresiones, etc.					
44. He guardado imágenes o grabaciones de peleas y juegos bruscos.					

### ANEXO 3.

#### Cuestionario de “Conducta sexual de riesgo”.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**GRUPO:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**SEXO:** \_\_\_\_\_

Instrucciones: Lee cada pregunta y contesta con toda sinceridad, recuerda que no hay respuestas malas ni buenas. La información que brindes será exclusiva para el proyecto, no se hará de dominio de padres ni autoridades escolares, recuerda que es confidencial.

Pregunta 1.- ¿Has tenido relaciones sexuales?

¿A qué edad fue tu primera relación sexual?

---

---

---

Pregunta 2.- En los últimos tres meses, ¿cuántas relaciones sexuales has tenido?

---

---

---

Pregunta 3.- ¿Has utilizado algún método anticonceptivo? ¿Cuál (es)?

---

---

---

Pregunta 4.- ¿Con qué frecuencia has utilizado el (los) métodos anticonceptivos?

---

---

---

Pregunta 5.- ¿Qué situaciones te han llevado a tener relaciones sexuales?  
Puede mencionar más de una.

---

---

---

En el siguiente espacio te pedimos escribas todas y cada una de tus dudas acerca de la sexualidad humana.



## ANEXO 4.

### Carta descriptiva del Módulo de Agresión entre pares escolares.

<b>Sesión 1.</b>	<b>Presentación del taller.</b>	<b>Duración Total: 100 min.</b>
Objetivos particulares:	Objetivo 1. Que los alumnos mencionen quienes son en una dinámica de romper el hielo, en un tiempo de 20 minutos. Objetivo2. Que los alumnos Identifiquen que significa habilidades para la vida, por medio de la explicación de los facilitadores.	
<b>Material:</b>	Dado gigante, tapete, Pre test, Gafete, Hoja personalizada, Buzón.	
<b>Actividad: 1</b>		<b>Duración. 20 min.</b>
<b>Bienvenida.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los facilitadores saludarán a los estudiantes de manera cordial y respetuosa, se presentarán uno por uno, mencionando su procedencia, ¿qué les gusta hacer?, ¿qué no les gusta hacer? Y ¿qué esperan del taller? Ejemplo: Hola chicos nos da mucho gusto volver a regresar con ustedes en esta nueva fase, quizás haya algunos de ustedes que ya nos conoce pero hay otros que no, así que nos presentaremos, mi nombre es ... vengo de la facultad de Psicología de la UNAM, me gusta mucho .....porque ..... lo que no me gusta es ..... porque..... y espero del taller ..... porque.....</li> <li>➤ Expondrán a los estudiantes qué son las habilidades para la vida segunda fase Ejemplo: Alguien recuerda ¿qué son las habilidades para la vida? Muy bien, veo que si recuerdan de que se trata este proyecto sin embargo ahora es una nueva fase, y esto implica que veremos nuevos temas y haremos nuevas actividades que a ustedes les servirán mucho pues cada vez que pasamos de una etapa a otra vivimos nuevas situaciones, para lo cual necesitarán desarrollar o incrementar sus habilidades, aquí aprenderán a aprovechar cada momento y obtener un beneficio de cada situación para mantener un estilo de vida saludable que favorezca sus planes y metas a futuro.</li> </ul>	
<b>Actividad: 2</b>	<b>TEMA: Conociendo a mis compañeros</b>	<b>Duración: 20 min</b>
<b>El dado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se agruparán a los alumnos en 6 equipos, el nombre del equipo corresponde al número del dado, cada uno se va a presentar con su equipo mencionando su nombre, ¿qué le gusta hacer y porqué?, ¿qué es lo que le disgusta y porqué?, ¿qué grupo de música les gusta y porqué?, ¿qué materia les gusta más y porqué?, ¿en donde quiere seguir estudiando y porqué?, ¿qué quiere ser cuando sea mayor y porqué?.</li> <li>➤ Escogerán a un representante de equipo para cada ronda de preguntas.</li> <li>➤ Se lanzará el dado en un tapete de 7 colores, si sale el número 1 color verde se leerá la pregunta que le corresponde al color verde y la contestará el número del equipo que salió en el dado. Se le pedirá al equipo que solo una respuesta sin preguntarles a los demás.</li> </ul>	
<b>Actividad: 3</b>		<b>Duración. 20 min.</b>

<b>Pre-evaluación.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les dará a responder tres cuestionarios, el “Cuestionario de educación emocional”, el “Cuestionario de conducta prosocial” y “Cuestionario de hábitos”.</li> <li>➤ Ejemplo: A continuación se les darán los cuestionario y se les dirá que la información es totalmente confidencial e individual, es solo para saber si funciona el taller, deben de leer cuidadosamente las instrucciones y cada pregunta, en caso de que no entiendan la pregunta es necesario que nos lo hagan saber.</li> <li>➤ El facilitador leerá algunos incisos para que lo resuelvan correctamente.</li> </ul>	
<b>Actividad:4</b>	<b>TEMA: Encuadre.</b>	<b>Duración. 10 min.</b>
<b>Lo que es necesario para comenzar.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador les dará a conocer la importancia que tiene portar el gafete que se proporcionará. Ejemplo: A cada uno se le entregará un gafete con 4 sellos, es importante que lo traigan enmocado y con un cordón para que se lo cuelguen en el cuello cada vez que tengamos sesión, o, esto nos ayudará a identificarlos y llamarlos por su nombre, pueden decorarlo como les plazca pero que se entienda el nombre.</li> <li>➤ Se les indicará que deben de traer un <b>cuaderno exclusivo para el taller</b>, con el cual se estará trabajando durante todo el curso, pueden decorarlo como a ellos más les convenga. Lo traerán para la siguiente sesión ya que será firmado por los Facilitadores.</li> <li>➤ Se les proporcionará a los estudiantes un material que contienen las actividades de todas las sesiones además una hoja personalizada la cual decorarán a su gusto, los facilitadores firmarán cada hoja de trabajo durante todas las sesiones.</li> </ul>	
<b>Actividad.:5</b>		<b>Duración. 10 minutos.</b>
<b>Buzón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les presentará el buzón y la importancia de este.</li> <li>➤ Ejemplo: Esto que tengo en mis manos será el buzón para uso de cada uno de ustedes, aquí podrán colocar sus dudas, opiniones, comentarios acerca del taller, temas que deseen que tomemos en cuenta, qué es lo aprendieron, o alguna situación la cual les inquiete.</li> </ul>	
<b>Actividad: 6</b>	<b>TEMA: Integración temática.</b>	<b>Duración. 10 minutos.</b>
<b>Cierre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les sensibilizará a los adolescentes sobre la importancia de participar en esta nueva faceta. Se les explicarán los objetivos del taller y se aclararán expectativas.</li> <li>➤ Ejemplo: Es importante que asistan puntualmente a las sesiones pues podrán descubrir algunas cosas sobre ustedes, les ayudará a enfrentar diferentes circunstancias las cuales a veces no suelen ser muy fáciles, se divertirán con las actividades y les será muy útil aprender en cada sesión.</li> <li>➤ Se les explicarán los objetivos del taller y se aclararán expectativas.</li> <li>➤ Se les preguntará ¿qué pasa si faltan a las sesiones? Esperaremos una lluvia de ideas, y cerraremos con estas ideas.</li> </ul>	
<b>Sesión 2</b>	<b>Características de la violencia.</b>	<b>Duración Total: 100 min.</b>

Objetivos particulares:	Objetivo 1. Que los estudiantes identifiquen por medio de situaciones cuales son las características de la violencia a partir de la explicación de los facilitadores. Objetivo 2. Los alumnos solucionarán 2 conflictos planteados en el programa, a partir de los elementos de la violencia dados durante la sesión.		
<b>Material:</b>	Cartel “los dos mundos”, anexo de conflictos, Plumones de pizarrón, rotafolio,		
<b>Actividad: 1</b>			<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Saludo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo. -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>		
<b>Actividad: 2</b>	<b>TEMA: Teoría sobre violencia</b>	<b>Técnica. Lluvia de ideas</b>	<b>Duración.20 min.</b>
<b>Características de la violencia.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador explicará las características de la violencia para poder aplicarla en la actividad de los dos mundos.</li> <li>➤ Se les expondrá los elementos de la violencia. Ejemplo: ¿Que entienden ustedes por violencia?, veo que si tienen una idea de lo que se trata la violencia, (retomar la lluvia de ideas para decirles de manera clara cuáles son esos elementos.).</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>La violencia es un comportamiento de agresividad, que denigra y daña tanto al agresor como a la víctima; es el uso deliberado de la fuerza física o amenaza contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar daños psicológicos y lesiones que van desde los rasguños, pellizco, golpes hasta llegar a heridas mortales. La violencia se divide en: violencia dirigida contra uno mismo, interpersonal, colectiva, la violencia sexual y la cyber violencia. Violencia y agresividad, siendo la última un recurso para definir el territorio de cada uno y hacer valer su derecho, la violencia rompe los límites del propio territorio y del otro.</p> </div>		
<b>Actividad: 3.</b>			<b>Duración. 30 min.</b>
<b>Mundos A Y B. El cuento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ahora que ya saben las características de la violencia les contaremos un cuento que les servirá para hacer la actividad siguiente.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les darán por equipos de 5 personas una serie de situaciones, las cuales tendrán que pensar cómo las resolverían en el mundo A y en el mundo B. La manera en que resuelvan las situaciones, será la ruta para que los marcianos lleguen a esos mundos.</li> <li>➤ Ahora que ya han trazado la ruta para llegar al mundo A y al mundo B es necesario que tracen la ruta de este grupo para permanecer el planeta B.</li> </ul>	
<b>Actividad: 4.</b>	<b>TEMA: Encuadre</b>	<b>Duración. 30 min.</b>
<b>Acuerdos de convivencia.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizarán los acuerdos de convivencia por cada grupo retomando la metáfora de los dos planetas.</li> <li>➤ Ejemplo: Recuerdan que cuando estaban en 1° grado sugirieron una serie de acuerdos que el grupo propuso, ahora lo haremos de la siguiente manera. Si desean permanecer en el planeta B es necesario que trazar una ruta para llegar a ese planeta, les parece si comienzan a proponer algunas.</li> <li>➤ La lluvia de ideas se realizará siempre en positivo, por ejemplo: si los alumnos dicen “no salirse del salón de clases” preguntar ¿Qué implica salirse del salón de clases? Se trata de evitar el NO, para pasarlo al lado positivo, por lo cual en el acuerdo deberá quedar “Mantenerme dentro del salón de clases para aprovechar al máximo la sesión”</li> <li>➤ Cada alumno deberá copiar los acuerdos en su cuaderno y al final pondrá la leyenda: YO (Nombre del alumno) ME COMPROMETO A SEGUIR ESTOS ACUERDOS DENTRO DEL TALLER.</li> </ul>	
<b>Actividad: 5.</b>	<b>TEMA: Integración temática.</b>	<b>Duración. 15 min.</b>
<b>Cierre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizará el cierre retomando la metáfora de los mundos, y sensibilizando al grupo sobre la importancia de adquirir un compromiso y lo gratificante que es cumplirlo.</li> <li>➤ Ejemplo: Este compromiso que ustedes acaban de adquirir es la ruta que cada uno ha propuesto y firmado para estar en el mundo B, cuando adquirimos un compromiso y lo cumplimos se siente muy bien el saber que es un logro que adquirieron, también es una habilidad que implica hacer valer la palabra de cada uno de ustedes para sentirse a gusto y alegres durante la sesión y durante sus vidas.</li> <li>➤ Preguntar al grupo ¿Qué implica tener acuerdos de convivencia y cumplirlos?</li> <li>➤ Se firmará la sesión de acuerdos de convivencia con una palomita y los puntos que corresponden por haber traído el material.</li> </ul>	
<b>Actividad: 6.</b>		<b>Duración. 15 min.</b>
<b>Buzón:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les darán a los estudiantes papelitos en donde podrán escribir ¿qué esperan del taller?, ¿qué aprendieron de esta sesión? ¿habrá alguna sugerencia o duda?. Si quieren que lo leamos en el salón una palomita, si quieren que sea secreto un tache.</li> <li>➤ Se leerán todos aquellos mensajes que contengan palomita (evitar leer los que contengan faltas de respeto o cualquier otra cosa que no sea lo que hemos pedido)</li> </ul>	
<b>Sesión 3.</b>	<b>Habilidades sociales.</b>	<b>Duración total. 2 horas.</b>
<b>Objetivos</b>	Que los estudiantes identifiquen el comportamiento asertivo, agresivo y pasivo, a partir de la explicación de los	

<b>particulares.</b>	facilitadores, mediante role play.	
<b>Material:</b>	Plumones, cuadro comparativo del anexo 1, sesión 3 actividad 1. Anexo 1, sesión 3, actividad 2. Anexo 2, sesión 3 actividad 4.	
<b>Actividad: 1.</b>		<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Saludo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir qué fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad: 2.</b>		<b>Duración. 20 min.</b>
<b>¿Qué son las habilidades sociales?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador dará la explicación de qué son las habilidades sociales, y brindará ejemplos sobre las maneras de responder, agresivo, pasivo, agresivo-pasivo y asertivo.</li> <li>➤ Ejemplo: El día hoy veremos un tema que les servirá mucho para relacionarse con los demás, es necesario que pongan atención a las explicaciones que les daremos, de lo contrario no podrán realizar las dinámicas correctamente. ¿alguno de ustedes recuerda el tema de habilidades sociales? Muy bien, veo que no lo han olvidado, ahora bien recuerdan las tres maneras de repuestas: agresiva, pasiva y asertiva? (retomar la lluvia de ideas para aterrizarlo en la definición)</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Las habilidades sociales son las respuestas ante situaciones cotidianas donde un individuo expone sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos, de un modo adecuado, respetando las respuestas de los demás, y que generalmente resuelve sus problemas obteniendo consecuencias positivas. Generalmente las personas responden de cuatro maneras; Pasiva, agresiva, agresivo-pasivo y asertiva.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejemplo: Ahora bien, cómo creen que sea una persona pasiva, una persona agresiva una persona agresiva-pasiva y una persona asertiva. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los chicos y las chicas que se comportan de forma pasiva dejan que los demás les manden, les digan lo que tienen que hacer, les quiten las cosas. No defienden sus derechos, no expresan sus opiniones, sus necesidades o sentimientos, por lo que los demás no los tienen en cuenta y se aprovechan de ellos.</li> <li>• Los chicos y las chicas que se comportan de manera agresiva, son mandones, se meten con los demás, critican a otros chicos/as y los humillan. Sólo se preocupan por conseguir lo que ellos desean y cuando ellos quieren, no tienen en cuenta los sentimientos de los demás y con frecuencia</li> </ul> </li> </ul>	

	<p>se meten en líos y peleas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los chicos y las chicas que se comportan de manera agresiva-pasiva no expresan su opinión de manera adecuada, no logran dar solución al problema en el momento adecuado, en cambio intentan dar una solución errónea.</li> <li>• Los chicos y las chicas que se comportan de manera asertiva consiste en decir en el momento indicado lo que sentimos, queremos, o pensamos sin ofender o molestar a los demás, pero también sin permitir que se aprovechen de nosotros. Ser asertivo significa también defender tus propios derechos sin infringir los de los demás e intentar ser siempre honrado, justo y sincero.</li> </ul> <p>➤ El facilitador utilizará el cuadro del anexo 1 sesión 3 actividad 1 para apoyarse mejor en los ejemplos que dará.</p>		
<b>Actividad: 3.</b>	<b>TEMA: Habilidades sociales</b>	<b>TÉCNICA: Ensayo cognitivo</b>	<b>Duración: 30 min.</b>
<b>Role play facilitador.</b>	<p>➤ El facilitador junto con su compañero les dará a los alumnos un ejemplo de cómo es que son las 4 formas de respuesta.</p> <p>➤ Ejemplo: Ahora yo y (nombra al facilitador 2) vamos a representarles un pequeño teatro para que puedan entender mejor lo que les acabamos a explicar, para cada role play hacer esta serie de preguntas ¿Cómo crees que se ha sentido el monitor 2 con el comportamiento del monitor 1? ¿piensan que el monitor 2 crea que el monitor 1 sea un buen amigo y se preocupa por él? ¿Qué tipo de respuesta es la del monitor 1?.</p>		
<b>Actividad: 4.</b>	<b>TEMA: Habilidades sociales</b>	<b>TÉCNICA:</b>	<b>Duración: 40 min.</b>
<b>La historieta.</b>	<p>➤ Por equipos de 5 a 6 personas realizarán la actividad la historieta: el facilitador le dará al grupo de manera aleatoria los 4 tipos de respuesta, y con base en ello realizarán su historieta, que consiste en 4 recuadros del anexo 2, sesión 3 actividad 4.</p> <p>➤ Ejemplo: Ya que han identificado las 4 formas que existen de responder, ahora ustedes anotarán en su cuaderno de actividades (anexo 2) una historieta. En el cuadro de arriba tendrán que describir su situación, y en los 4 cuadros dibujarán una escena de 4 tomas, utilizando la lista de frases, escribirán por medio de dibujos y diálogos una historia breve. Les daremos por equipo una forma de respuesta ya sea agresiva, pasiva, agresiva-pasiva o asertiva, (no tienen que ocupar todas las frases) solo utilizarán las frases que crean que les corresponde a cada forma de respuesta. Cuando terminen elegirán a algunos miembros de su equipo para escenificar esos 4 ejemplos, el equipo que mejor lo haga tendrá 100 puntos (el facilitador dará los siguientes parámetros de calificación en puntos). El parámetro de calificación será por la calidad en la que hayan interpretado su escena y que los conceptos estén claros. Aquellos equipos que no pongan atención se les restarán puntos en esta actividad.</p>		
<b>Actividad: 5</b>	<b>TEMA: Integración temática.</b>		<b>Duración: 15 min.</b>
<b>Cierre.</b>	<p>➤ El facilitador llevará a cabo el cierre a través de la identificación de las ventajas y desventajas de las habilidades sociales, y las anotará en el pizarrón dividiéndolo en dos, ventajas e inconvenientes de</p>		

	<p>comportarnos asertivamente.</p> <p>➤ Ejemplo: ¿Alguien me puede compartir cómo se sintieron durante la actividad? De todo lo que hasta el momento hemos visto alguno podrá haberse identificado con las personas asertivas, si no fue así, durante este taller aprenderán lo valioso que significa ser asertivo. Para esto es necesario que me digan ¿cuales creen que son las ventajas de comportarse asertivamente? Ahora ¿Cuáles creen que sean los inconvenientes de no comportarnos asertivamente? Lo que debe de contener la lluvia de ideas es lo siguiente:</p> <div data-bbox="472 462 1953 771" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Ventajas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nos comunicamos mejor con los demás</li> <li>• Hacemos más amigos y les conocemos mejor.</li> <li>• Es más fácil participar en actividades divertidas.</li> <li>• Podemos llevarnos mejor con los profesores y compañeros de clase.</li> <li>• Podemos jugar un papel más importante en nuestra familia.</li> <li>• Podemos conseguir mejores calificaciones en la escuela.</li> <li>• Tenemos menos problemas con los amigos y compañeros de clase.</li> <li>• Podemos caer mejor y ser personas más felices.</li> </ul> </div> <div data-bbox="472 803 1953 1031" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Inconvenientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hace que nos cueste más comunicar nuestras necesidades o sentimientos hacia los demás</li> <li>• Resulta más difícil hacer nuevos amigos y conservar los que ya tenemos.</li> <li>• A los demás les puede costar más entendernos.</li> <li>• Nos perderíamos cosas importantes o divertidas que suceden.</li> <li>• Podríamos encontrarnos solos, perder amigos, tener problemas con la gente más grande por ejemplo: nuestros profesores, padres, etc.</li> </ul> </div>	
<b>Actividad: 6</b>	<b>Duración: 5 min.</b>	
<b>Buzón.</b>	<p>➤ Se les darán a los estudiantes papelitos en donde podrán escribir que esperan del taller, ¿Qué aprendieron de esta sesión?, ¿alguna sugerencia o duda?. Si quieren que lo leamos en el salón una palomita, si quieren que sea secreto una tache.</p> <p>➤ Se leerán todos aquellos mensajes que contengan palomita (evitar leer los que contengan faltas de respeto o cualquier otra cosa que no sea lo que hemos pedido).</p>	
<b>Sesión 4.</b>	<b>Habilidades sociales.</b>	<b>Duración total 2 horas.</b>

<b>Objetivos particulares:</b>	Que los alumnos adquieran la habilidad de tomar en cuenta la mirada y la distancia interpersonal para relacionarse con los demás de manera satisfactoria, mediante la técnica de role play.	
<b>Material:</b>	Acuerdos de convivencia, buzón y anexo 2.	
<b>Actividad 1.</b>		<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Saludo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad 2.</b>	<b>TEMA: La mirada interpersonal.</b>	<b>Duración: 40 min.</b>
<b>La rueda .</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumno conocerá lo importante que significa la mirada para relacionarnos con los demás.</li> <li>➤ Ejemplo: En la sesión de hoy veremos que un elemento importante de nuestras habilidades sociales es nuestra mirada, ¿Cuando les pasa algo increíble y se lo quieren contar a su mejor amigo este no los mira?, ¿Cómo es que se sienten? Quizás nunca se han dado cuenta de la importancia que tiene la mirada cuando hablamos con otras personas.</li> <li>➤ El monitor 2 y yo ejemplificaremos una situación para que quede claro cómo es que será la dinámica del día de hoy, (se colocan ambos monitores frente a frente, el monitor 1 le platicará algún interés que tenga sobre música, películas o lo que le gusta hacer después de clases, el monitor 2 mirará a otro punto del salón de clases sin dirigirle la mirada al monitor 1) ¿Ahora como creen que se ha sentido el monitor 1? ¿creen que el monitor 2 parecía que estaba interesado en lo que decía el monitor 1?</li> <li>➤ Ahora cada uno de ustedes va a pensar en su música preferida, en una película que más les guste o en lo que les guste hacer después de clases, les daré 5 minutos para pensarlo. Ya que lo pensaron se colocarán en equipos de 6 personas en un círculo, 3 personas adentro del círculo y otras 3 afuera, se les dará 10 minutos para platicarle a su compañero cuál es su música preferida o la película que más les gusta o lo que les guste hacer después de clases, recuerden siempre argumentar porqué es que les gustan esas cosas, solo escojan 1 para compartir con su compañero. Para esta primera situación el que escucha que está en el círculo de afuera y no podrá mirarle a los ojos, en el momento en que éste termine de platicarle girarán a la derecha para encontrarse con otro alumno, ahora hablará la persona que está fuera de la rueda y le contará otra situación diferente de las 3 que pensaron, cuando hayan terminado volverán a girar y se encontrarán con otro chico, para esta tercera ocasión las 2 personas que quedaron de frente se platicarán algún otro gusto diferente del que ya hayan contado y se podrán mirar a los ojos.</li> <li>➤ Ahora resolverán las preguntas que vienen en su cuaderno de actividades</li> </ul>	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador preguntará al grupo ¿Cómo es que se sintieron cuando no los estaban mirando? ¿se sintieron escuchados o tomados en cuenta? ¿para qué creen necesario mirar a los ojos cuando están escuchando? (el facilitador tomará en cuenta las opiniones necesarias para cerrar el tema con la siguiente reflexión.</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>En la mayoría de las ocasiones en que nos relacionamos con otras personas es muy importante que les miremos a los ojos. Si lo hacemos así la otra persona sentirá que le estamos escuchando con atención, y que nos interesa realmente lo que nos dicen. Si nos miran a los ojos nos sentimos escuchados, que nuestras opiniones y sentimientos son tomados en cuenta, pues somos importantes ante los ojos de los demás.</p> </div>
<b>Actividad 3.</b>	<p><b>TEMA: Distancia interpersonal</b> <span style="float: right;"><b>Duración: 40 min</b></span></p>
<b>El diálogo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumno intentará sostener una conversación con 3 distancias diferentes.</li> <li>➤ Ejemplo: Ahora chicos se pondrán por parejas (ya sea que ellos la elijan o el monitor lo haga, dependiendo de la dinámica grupal), intentarán sostener una conversación. Por ejemplo: El facilitador 1 me ha encontrado en la calle e intenta saludarme, pero su distancia es bastante grande. Facilitador 1: -hola qué tal ¿cómo has estado?. Facilitador 2- cansado y triste, mis padres están a punto de separarse y no sé qué hacer. Facilitador 1- no te preocupes esta situación pasará, recuerda que son problemas de tus padres y algunas veces para resolver esta situación se toman medidas que no está en nuestras manos resolver. Se le preguntará al grupo ¿Cómo es que se ha sentido el facilitador 2? ¿Creen que se ha sentido cómodo?</li> <li>➤ Ahora realizaremos la misma actividad pero con una distancia muy cercana. Facilitador 1: -hola qué tal ¿cómo has estado?. Facilitador 2- cansado y triste, mis padres están a punto de separarse y no sé qué hacer. Facilitador 1- no te preocupes esta situación pasará, recuerda que son problemas de tus padres y algunas veces para resolver esta situación se toman medidas que no está en nuestras manos resolver.</li> <li>➤ Se le preguntará al grupo ¿Cómo es que se ha sentido el facilitador 2? ¿creen que se ha sentido cómodo?</li> <li>➤ Realizaremos la misma actividad pero con una distancia adecuada.</li> <li>➤ Se le preguntará al grupo ¿Cómo creen que se haya sentido el facilitador 2? ¿creen que se haya sentido más cómodo que con las dos ocasiones anteriores?</li> <li>➤ Ahora ustedes con la persona que más confianza le tengan le platicarán una situación que les incomode ya sea de la escuela, de su familia, de sus amigos etc. La realizarán en 3 tiempos, primero será manteniendo una distancia lejana, después una distancia muy cercana y al final una distancia que consideren adecuada.</li> <li>➤ Para finalizar se le preguntará al grupo ¿cómo es que se sintieron con la primera distancia?, ¿Cómo se sintieron con la segunda distancia? ¿Cómo se sintieron con la tercera distancia? ¿para qué sirve mantener una distancia adecuada?, esperamos su respuesta para retomarlas en la siguiente reflexión:</li> </ul>

	<p>La distancia interpersonal es el espacio que nos separa de la otra persona cuando hablamos con ella, es importante tomarla en cuenta pues cuando nos relacionamos con los demás las personas pueden creer que los estamos atacando o intimidando si nuestra distancia es muy cercana, pero si mi distancia es muy lejana es difícil entender lo que nos quieren decir o creemos que no nos toman en cuenta. El grado de confianza con las personas con las que hablamos posibilita estar más cerca del él o ella, lo importante es mantener una distancia adecuada en todo momento.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ahora responderán las preguntas que vienen en su cuaderno de actividades. (anexo 2, sesión 4, actividad 2.).</li> </ul>
<b>Actividad 4.</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se retomará la importancia de cada una de las reflexiones, y para qué sirven las habilidades que acaban de practicar.</li> <li>➤ Ejemplo: Las actividades que acabamos de realizar tienen un objetivo, (preguntar al grupo) ¿de qué creen que sirva que estemos practicando este tipo de habilidades?, esperamos a que respondan para aterrizarlo de esta manera.</li> <li>➤ Muy bien chicos veo que si han puesto atención a cada una de las explicaciones que hemos dado, pues bien; para llevarnos mejor con los demás es necesario que tengamos en cuenta estas habilidades que el día de hoy han conocido, pues siempre es importante tomar en cuenta lo que los demás sienten y piensan, así como tomar en cuenta el lenguaje no verbal que realizamos cuando estamos platicando con los demás, (preguntar al grupo) si tenemos en cuenta estas habilidades ¿creen que podamos tener mejores amigos?, ¿creen que nos podamos relacionar mejor con los demás?.</li> </ul>
<b>Sesión 5.</b>	<b>Habilidades sociales y autoestima:</b>
	<b>Duración total: 100 min.</b>
<b>Objetivos particulares:</b>	<p>Que el alumno identifique que es la autoestima mediante el ejercicio de una dinámica utilizando el material del anexo.</p> <p>Que el alumno aplique 2 habilidades sociales a través de la dinámica la cita.</p>
<b>Material:</b>	Plumones y anexo 2.
<b>Actividad 1</b>	<b>Duración: 10 min</b>
<b>Saludo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El Facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntario alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues</li> </ul>

	tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.	
<b>Actividad 2.</b>	<b>TEMA: Habilidades sociales.</b>	<b>Duración: 50 min.</b>
<b>La cita.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumno realizará la actividad de la cita. Se les explicarán los elementos de la autoestima, comenzará por el autoconocimiento y se retomarán dos tipos de habilidades sociales como son la distancia y la mirada.</li> <li>➤ Ejemplo: Para la actividad del día de hoy necesito que contesten en su anexo la actividad que dice la cita.</li> <li>➤ Ya que lo contestaron harán dos círculos con las bancas, uno dentro y otro afuera de tal modo que para cada banca dentro del círculo le corresponda una afuera. Todos tendrán su hoja que acaban de contestar y se la platicarán a la persona que les corresponde como si se estuvieran dando a conocer. Cada pareja tendrá 5 minutos para platicarse el contenido de la hoja. Esta dinámica no puede durar más de 1:30 min.</li> <li>➤ A 3 participantes se les darán las instrucciones de no mirar a la persona que está al frente, y a otras 3 se les dirá que deben tener una distancia más o menos cercana. Estas instrucciones deberán ser muy sutiles, sin que los demás miembros del grupo se den cuenta.</li> </ul>	
<b>Actividad 3.</b>	<b>TEMA: Autoestima.</b>	<b>Duración: 30 min.</b>
<b>Autoestima.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Al término de la actividad la cita se le preguntará al grupo ¿cómo es que se sintieron al realizar la dinámica?, para que resalten los 6 elementos incluidos.</li> <li>➤ Ejemplo: Hora bien, necesito que me digan ¿cómo es que se sintieron con la dinámica?, ¿qué fue lo que les gustó y lo que no les gusto?. Si nadie del grupo notó los 6 elementos incluidos procurar hacerles la pregunta ¿notaron algo extraño en la dinámica? ¿todos ocuparon las 2 habilidades sociales como la mirada y la distancia?</li> <li>➤ Recuerdan el término autoestima, ¿Qué es lo que recuerdan? Veo que si se han acordado, pues para repasar la autoestima es:</li> </ul>	
	<p>Autoestima es la habilidad que tenemos todas las personas para conocer quién soy, respetarme, aceptar mis cualidades y defectos, valorar mis sentimientos conocerme y saber hacia dónde voy. Los elementos que componen a la autoestima son: Autoconocimiento, Autoaceptación, Autovaloración, Autoconcepto y Autorespeto.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ La dinámica que acabamos de realizar se refiere al primer elemento de la autoestima que se llama autoconocimiento. ¿Recuerdan a que se refiere este primer elemento?, veo que si lo recuerdan, autoconocimiento es:</li> </ul>	

Es el esfuerzo por saber lo que sentimos, lo que deseamos, lo que nos impulsa a actuar y creemos necesitar, lo que pensamos y las razones que tenemos, los valores que aceptamos y defendemos, el conocimiento de tu cuerpo, tu historia, tus temores, tus necesidades, habilidades, es decir, quienes somos ante nuestros propios ojos.

<b>Actividad 4.</b>		<b>Duración. 10 min.</b>
<b>Cierre:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se realizará esta actividad retomando tres elementos, la importancia de las habilidades sociales (la distancia y la mirada), la autoestima y el autoconocimiento.</li> <li>➤ Ejemplo: Esta actividad que acabamos de realizar, ¿para qué creen que sirva?, es necesario esperar respuestas, si no las hay se debe inducir la respuesta con la siguiente pregunta ¿creen que puede servir esta dinámica para intentar conocerse mejor? ¿y de qué sirve conocerse mejor?. Debemos incluir que la importancia del autoconocimiento es el saber que pensamos, por qué actuamos y que sentimos en cualquier momento pues cuando estamos frente a una situación violenta el actuar de manera automática nos llevará a tener consecuencias poco favorables para nuestras vidas.</li> </ul>	
<b>Sesión 6.</b>	<b>Autoaceptación y Comunicación asertiva.</b>	<b>Duración: 100 min.</b>
<b>Objetivos particulares:</b>	Objetivo 1: Los alumnos describirán las características que los definen. Objetivo 2: Los alumnos identificarán la importancia de de comunicarse de manera asertiva.	
<b>Material:</b>		
<b>Actividad 1.</b>	<b>Procedimiento:</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Saludo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El Facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me digan qué fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad 2.</b>	<b>TEMA: Autoaceptación.</b>	<b>Duración: 50 min.</b>

<p><b>Procedimiento:</b> Lo que me conforma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El alumno realizará la actividad “Lo que me conforma”, utilizará el material del anexo 2, reflexionará sobre las características que lo conforman, ya sean agradables o desagradables.</li> <li>➤ Ejemplo: En sus hojas de ejercicios viene una figura humana, lo tendrán que decorar conforme a su propio gusto, ese ser humano son ustedes así que pónganle la ropa que a ustedes les guste, péinenlo como ustedes les guste. A los lados vienen dos tablas divididas en 5 cuadros, en cada cuadro dibujarán 5 características como pensamientos, sentimientos o conductas agradables que ustedes tengan, en la otra tabla dibujarán 5 características desagradables que creen tener.</li> <li>➤ Este material quedará pendiente para la sesión 8, sin embargo es necesario llevar un cierre del tema de autoaceptación.</li> <li>➤ Será necesario explicar a los chicos cuál fue el tema abordado durante la sesión. Por ejemplo: ¿Alguien tiene idea cuál fue el tema de esta actividad?, si no lo responden hay que inducirlo de la siguiente manera, ¿de qué sirve conocer las características que nos conforman? Si sabemos las características que nos conforman ya sean buenas o malas y si tenemos conciencia de ello ¿creen que podremos cambiar lo que no nos gusta de nosotros mismos y reforzar aquello que si nos gusta? Pues a esta capacidad se le conoce como autoaceptación y se define de la siguiente manera:</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Autoaceptación es conocer nuestros pensamientos, sentimientos, conductas así como nuestras cualidades, defectos, éxitos, temores, sentimientos de coraje, alegría, amor, tristeza, miedo y valor, pues son manifestaciones de nosotros mismos. Si reconocemos y aceptamos las características que nos conforman, sean agradables o desagradables, podremos cambiar lo que no nos gusta de nosotros mismos y reforzar aquello que si nos gusta.</p> </div>
<p><b>Actividad 3</b></p>	<p><b>Tema: Comunicación asertiva.</b> <span style="float: right;"><b>Duración: 20</b></span></p>
<p><b>Actividad.</b> <b>Siempre digo sí.</b> <b>Procedimiento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se trabajará la actividad “siempre digo que sí” por equipos de 6 personas, ocuparán la actividad del anexo 2 sesión 6 actividad 3, por equipo elegirán un representante que responderá las preguntas del cuestionario.</li> <li>➤ Ejemplo: Ahora realizaremos la actividad siempre digo que sí, se conformarán por equipos de 6 personas y elegirán un representante, en sus hojas de actividades encontrarán un cuestionario con 20 preguntas, se las harán a su representante.</li> <li>➤ Todos los representantes pasarán al frente con el facilitador y les dará las siguientes instrucciones: Les dirán una serie de preguntas a las cuales deben responder que sí, pero cuando exista algo que les comience a incomodar tendrán que decir si de todos modos. Cada miembro del equipo tendrá que decir 4 preguntas y solo uno deberá responder.</li> <li>➤ Al término de la actividad se les explicará que significa la comunicación a manera de repaso y terminarán con el concepto de comunicación asertiva.</li> <li>➤ Ejemplo: ¿Qué tal les pareció la actividad? (esperamos respuestas), ¿quisiera que alguna persona que le</li> </ul>

	<p>tocó ser representante me dijera que fue lo que sintió al no poder decir no? (esperar respuestas), ¿alguien recuerda que es la comunicación? (esperamos respuestas), como bien lo han dicho la comunicación es:</p> <p>La comunicación es la capacidad que tenemos las personas para establecer contacto con nuestros semejantes, expresando nuestras ideas, pensamientos, conocimientos y sentimientos. La comunicación tiene 5 elementos básicos que son</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) El emisor.- es aquel que envía un mensaje, es decir quién emite la información.</li> <li>2) El mensaje.- es aquello que se quiere decir, está compuesto de ideas, valores y sentimientos.</li> <li>3) El canal.- es el medio por el que se envía el mensaje.</li> <li>4) El receptor.- es quien codifica e interpreta el mensaje al recibir la información.</li> <li>5) La respuesta.- es lo que el receptor manifiesta al recibir el mensaje.             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Y cuando hago saber en el momento adecuado lo que sí quiero y lo que no quiero, lo que me gusta y lo que no me gusta, a esta habilidad se le denomina comunicación asertiva, ¿a qué les suena esto? (esperar respuestas y aterrizarlo en la siguiente definición)</li> </ul> </li> </ol> <p>Comunicación asertiva es la capacidad de darles un nombre y comunicar en el momento adecuado mis sentimientos, pensamientos, opiniones, necesidades, desacuerdos en forma clara, directa y precisa sin sentir miedo vergüenza o ansiedad.</p>
<b>Actividad 4</b>	<b>Duración 10 min.</b>
<b>Cierre Procedimiento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador realizará el cierre tomando en cuenta el elemento de la autoestima que es autoaceptación y lo tendrá que vincular con comunicación asertiva.</li> <li>➤ Ejemplo: Además de conocer todo lo que me conforma y tener la capacidad de cambiar o regular lo que me gusta y lo que no me gusta quisiera que alguien me mencione ¿De qué más sirve aceptarnos? (esperar respuestas o inducir con el siguiente comentario), cuando alguien me obliga a realizar algo que no quiero y desde el inicio sé que eso no me gusta o no lo quiero realizar ¿Qué habilidad puedo tomar en cuenta para comunicarlo? (esperar respuestas e inducir que la respuesta es comunicación asertiva), muy bien chicos, la comunicación asertiva y conocernos mejor nos sirve para dar una mejor respuesta a una situación y evitar que las consecuencias negativas puedan dañar mi persona. Esta es una habilidad que tendrán que practicar no solo en el salón de clases si no en sus casas, con sus amigos o con su familia.</li> <li>➤ Para la siguiente sesión me gustaría que cada uno trajera escrito en su cuaderno de trabajo una situación en la que ocuparon esta nueva habilidad.</li> </ul>
<b>Actividad 5.</b>	<b>Duración: 10 min</b>
<b>Buzón. Procedimiento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán el buzón con las instrucciones del facilitador.</li> <li>➤ Ejemplo: Para finalizar las sesión de hoy realizaremos el buzón, les daremos un papelito a cada uno y podrán escribir lo siguiente qué les pareció la sesión de hoy o alguna otra cosa que quieran que solo los facilitadores leamos, le pondrán palomita si quieren que lo leamos al grupo o una x si quieren que no lo leamos, lo que esté dirigido a los facilitadores pondrán el nombre de alguno de nosotros. No se vale poner</li> </ul>

	faltas de respeto de lo contrario cancelaremos esta actividad, no solo para hoy si no para todo lo que nos resta.	
<b>Sesión 7</b>	<b>Autovaloración y Autoconcepto.</b>	<b>Duración: 100 min.</b>
<b>Objetivos particulares:</b>	Objetivo 1: Los estudiantes reconocerán la importancia que tiene mantener un buen autoconcepto y una buena valoración de sí mismo.	
<b>Material:</b>	Acuerdos de convivencia, cuaderno de trabajo, tijeras, pegamento y buzón.	
<b>Actividad 1</b>		<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Saludo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El Facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller. Se revisarán las tareas con la participación de otros 2 o 3 estudiantes.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntario alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga ¿qué fue lo que realizamos la sesión pasada? muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión. Ahora necesito que dos personas me digan me platicuen brevemente la tarea que realizaron. Recuerden que las tareas son necesarias para poder practicar estas habilidades que están adquiriendo durante cada sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad 2</b>	<b>Tema: Autovaloración.</b>	<b>Duración: 30 min</b>
<b>Hoy desperté y ...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán la dinámica hoy desperté y... sobre el tema de autovaloración, se les darán las reglas del juego en el salón de clases y bajarán al patio para después subir al salón de clases y finalizar con el cierre explicando la dinámica y el tema de autovaloración.</li> <li>➤ Ejemplo: El día de hoy veremos un tema que es parte de la autoestima, necesito que dos personas me digan cuales fueron los dos elementos que hemos visto sobre la autoestima, (esperar respuestas) muy bien veo que han puesto mucha atención, pues hoy veremos el tercer elemento que conforma nuestra autoestima y se llama autovaloración, para que puedan entender mejor el tema realizaremos una dinámica en el patio y después explicaremos bien que significa ese elemento.</li> <li>➤ La dinámica se llama Hoy desperté y....., se trata de que en el patio realicemos una gran rueda, al azar le tocará a la primera persona decir hoy desperté y... lo completará con una frase, esa frase será un gusto por algo, una habilidad como jugar videojuegos, o una actividad como salir con amigos, se vale decir frases que contengan algo que no les guste como no me gusta mi cabello. Si algunos comparten la misma característica que tú todos ellos correrán intercambiándose el lugar, pasará que alguien no comparta esa misma característica, no se preocupen dirán otra hasta que haya alguien que si la comparta. Si alguno se queda sin lugar con quien intercambiar, ese tendrá que dar otra característica y rápidamente buscar algún lugar en donde quedarse. Puede ocurrir que todos intercambien lugar y no quede nadie fuera, para seguir</li> </ul>	

	<p>con el juego se hará por número de lista. Se termina el juego cuando todos o la mayoría hayan pasado. No podrán participar todos los estudiantes solo 10 o 15.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Subirán todos al salón de clases y se explicará que es la autovaloración:</li> <li>➤ Ejemplo: Espero que les haya gustado la dinámica, ahora necesito que alguno de ustedes me diga ¿Cómo se sintieron en el juego al expresar alguna característica de ustedes? (esperamos respuestas que contengan elementos claves de autovaloración). Esta dinámica es sobre el tercer elemento que conforma nuestra autoestima y se llama autovaloración, a que les suena esto, (esperamos respuestas que contengan elementos claves de autovaloración y retomamos los elementos para formar una definición lo más cercana a lo siguiente):</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Es la capacidad interna para valorar mi forma de pensar actuar y sentir; si son interesantes y enriquecedoras, si nos hacen sentir bien y nos permiten crecer y aprender. Es el juicio positivo o negativo de cada uno de nuestros rasgos. Aceptarme a mí mismo es estar de mi lado, estar para mí mismo. La autovaloración es el juicio que tenemos de cada uno de nuestros rasgos.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Habrá personas que comparten o no comparten lo mismo de lo que tengo o de lo que carezco, de lo que me gusta o de lo que no me gusta, si esas características e intereses me satisfacen a mí mismo me hacen crecer y sentirme bien, entonces tendré una buena autovaloración. Siempre aceptando de manera positiva una crítica.</li> </ul>
<p><b>Actividad 4</b></p>	<p>Tema: Autoconcepto <span style="float: right;"><b>Duración: 40 min.</b></span></p>
<p><b>La historia de un día.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los estudiantes realizarán la actividad “la historia de un día” con el material de la actividad de “Autoaceptación” del anexo 2 sesión 6 actividad 2. El facilitador dará las instrucciones a través del diagrama que se encuentra en el anexo 1 sesión 7 actividad 4.</li> <li>➤ Ejemplo: Para la siguiente actividad necesito que saquen su cuadernillo de actividades, su cuaderno de trabajo, tijeras y pegamento. Recortarán los 10 cuadros que ya tienen iluminados junto con la representación de ustedes, con ese material realizarán la historia de su vida, como una historieta, conformada por todas las características que los conforman, recuerden que son cosas agradables y desagradables. Pondrán debajo de cada imagen un pequeño texto que describa una acción, por ejemplo, si una de las características que me conforma es ser enojón y esta dibujado en las imágenes lo que pondré en el texto es una acción de un momento en el que me enoje ese día. Se trata de representar un día de mi vida en imágenes y texto que contenga acciones, las imágenes representarán esas acciones, solo tendrán 15 minutos para realizar esta actividad.</li> <li>➤ Ya que han terminado de colocar todas las partes que los conforman y crear una historia tendrán que cerrar los ojos y comenzará una respiración profunda que invite a la reflexión sobre el concepto que tienen de sí mismos a través de la definición del autoconcepto.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ejemplo: Veo que cada uno de ustedes se ha esmerado en realizar esta actividad, ahora necesito que cierren los ojos y escuchen con atención lo que les diré (comenzar respiración profunda y decir lo siguiente):</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>Quizás se les complico percibirse como realmente son, a otros no tanto, pero como seres humanos mostramos al mundo las creencias que tenemos de nosotros mismos, y las manifestamos por medio de nuestro comportamiento. Alguna vez te has preguntado ¿quién eres realmente? ¿qué imagen tienes de tu cuerpo? ¿te agrada o te desagrada?. Qué si me concibo como una persona sana, que está creciendo, que a través del tiempo cambiarás de imagen y podrás madurar para seguir siendo esa persona sana, todos tenemos la capacidad para tomar de las riendas esos pensamientos, ¿recuerdas cuando eras pequeño y te enseñaron a pedalear en bicicleta?, ¿recuerdas las rueditas y lo orgulloso que te sentías cuando ya no tenías que ocuparlas?, pues nuestra vida es algo parecido, algunas veces tendrás que usar rueditas para seguir tu camino pero después podrás hacerlo sin que las rueditas de tu bicicleta te ayuden</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ya que se ha llevado a través de imaginación guiada la definición de autoconcepto será necesario que los alumnos lo aterricen en una definición.</li> <li>➤ Ejemplo: Ahora, cada quien a su tiempo abrirá sus ojos, ¿Qué les pareció esta actividad? ¿pudieron reflexionar sobre el concepto que tienen acerca de si mismo?, esta actividad es otro elemento de la autoestima y llama autoconcepto.</li> </ul>
<b>Actividad 3.</b>	<b>Duración: 10 min</b>
<b>Cierre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Preguntar al grupo ¿creen que una persona que sepa valorarse y tenga un buen concepto de si mismo será presa fácil de caer en una provocación de violencia o caerá a la presión social para hacer algo que no le guste? (esperar respuestas). Si sabemos quiénes somos, y valoramos nuestro cuerpo y nuestra vida sabremos conducir esa bicicleta para poder hacer todo lo que quiera.</li> </ul>
<b>Actividad 4</b>	<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Buzón:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les entregará a los estudiantes un papelito en donde expondrán algún punto que el facilitador dirá y lo colocarán en el buzón.</li> <li>➤ Ejemplo: Ahora realizaremos la actividad de “el buzón”, cada uno pondrá algún momento que les gustó del taller y otro momento que no les agradó tanto. Si quieren que esta actividad continúe recuerden ser respetuosos y ser sinceros. Pondrán una palomita si quieren que esto se lea frente al grupo y una X si quieren que no se lea.</li> </ul>
<b>Sesión 8</b>	<b>Conciencia emocional y regulación emocional.</b>
<b>Objetivos</b>	<b>Duración: 100 min</b>
	Objetivo 1: Los alumnos identificarán las 4 emociones básicas y las consecuencias de llevarlas al límite a través

<b>particulares:</b>	de un video.	
<b>Material:</b>	Acuerdos de convivencia, vídeo y colores.	
<b>Actividad 1</b>		<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Saludo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad 2.</b>	<b>Tema: Conciencia emocional</b>	<b>Duración: 70 min</b>
<b>Emociometro y video.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán la actividad de conciencia emocional, verán el video el circo de las mariposas y contestarán el formato del anexo 2 sesión 8 actividad 2.</li> <li>➤ Ejemplo: pasaremos al siguiente tema, para esto será necesario que recuerden cuales son las 4 emociones básicas que vimos el año pasado, (esperar a que ellos respondan) muy bien veo que pusieron atención, las emociones básicas que vimos fueron enojo, tristeza, miedo y felicidad. Recuerdan que las 4 emociones ninguna es mala, pues todos los seres humanos las hemos sentido alguna vez, sin embargo existen consecuencias malas si no sabemos manejar nuestras emociones.</li> <li>➤ Ahora veremos un video que les va a gustar mucho, se llama el circo de las mariposas, es necesario que pongan atención pues tendrán que identificar las escenas que más les impacten y las emoción les causen. Algo que deben tomar en cuenta es que el personaje principal son ustedes.</li> <li>➤ Ya que hemos visto el video, contestarán el formato del anexo 2 sesión 8 actividad 2, recordarán en qué momento vivieron alguna de las 4 emociones que hemos señalado, recuerden que el personaje principal son ustedes, identifiquen por qué vivieron esa emoción y el lenguaje no verbal como señas o gestos, cada emoción tuvo algún nivel de intensidad, señalen en el emociometro con una cruz con que intensidad vivieron esa emoción, pudieron ser muchas escenas en las que experimentaron algo, solo pueden escoger 4 en donde exista mucha o poca intensidad.</li> <li>➤ Para finalizar esta actividad será necesario revisar qué significa la conciencia emocional.</li> <li>➤ Ejemplo: El tema con el que estamos trabajando se llama conciencia emocional ¿alguien tiene alguna idea de lo que significa esta habilidad? (esperar a que alguien responda y tomar en cuenta la lluvia de ideas para aterrizarlo en la siguiente definición). Muy bien chicos, pues como ustedes lo han dicho consciencia emocional es:</li> </ul>	

	<p>Es la capacidad para identificar y ser conscientes de nuestras propias emociones como de las emociones de los demás y poder darles un nombre. Esto posibilitará predecir la intensidad de dar una respuesta emocional hacia una situación y las consecuencias que esto pueda traer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Preguntar a los alumnos ¿para qué sirve esta habilidad? y aterrizar sus ejemplos en una situación de violencia de cualquier tipo y en rechazo al consumo.</li> <li>➤ Ejemplo: Con esta definición que les acabamos de brindar ¿para qué creen que sirva esta habilidad si están en una situación en la que fueron agredidos?, (si no responden brindar ejemplos). ¿Cómo se sintieron siendo el personaje principal? (esperar sus respuestas para cerrar con lo siguiente), si conozco mis propias emociones es más fácil que pueda identificarme con las emociones de los demás ¿de qué creen que sirva esto? (esperar respuestas o se puede sugerir lo siguiente) puedo ayudar a los demás y así sentirme bien con migo mismo, puedo ponerme en los zapatos del otro y evitar que le pasen consecuencias graves pues eso no me gustaría que me pasara a mí.</li> <li>➤ Llevar al máximo mis emociones se pueden convertir en otra cosa que me traiga consecuencias negativas, por ejemplo, enojo-ira, tristeza-depresión, felicidad-euforia, miedo- pánico.</li> </ul>
<b>Actividad 3.</b>	<b>Duración: 10 min</b>
<b>Cierre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán el cierre a través de la acción participativa de cada uno.</li> <li>➤ Ejemplo: Que les parece si tres de ustedes nos comparte como fue que cambiaron la historia, (esperar participaciones y retomar los elementos que dicen)</li> <li>➤ hay ocasiones en que pasa desapercibida esta tarea y nos conducimos como personas arrebatadas sin pensar lo que digo o lo que hago solo actúo, date el tiempo de reflexionar todas esas veces que hemos actuado de esta manera y las consecuencias que esto haya traído, es necesario que para la siguiente sesión traigan una situación en la que ocuparon alguna de las estrategias que les enseñamos y las consecuencias que pudieron evitar.</li> </ul>
<b>Actividad 4.</b>	<b>Duración: 10 min</b>
<b>Buzón.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les entregará a los estudiantes un papelito en donde expondrán algún punto que el facilitador dirá y lo colocarán en el buzón.</li> <li>➤ Ejemplo: Ahora realizaremos la actividad de “el buzón”, cada uno pondrá algún momento que les gustó del taller y otro momento que no les agradó tanto. Si quieren que esta actividad continúe recuerden ser respetuosos y ser sinceros. Pondrán una palomita si quieren que esto se lea frente al grupo y una X si quieren que no se lea.</li> </ul>

<b>Sesión 9</b>	<b>Regulación emocional.</b>	<b>Duración: 100 min</b>
<b>Objetivos particulares:</b>	Objetivo 2: Los alumnos identificarán las técnicas de regulación emocional y la importancia de llevarlas a cabo en situaciones cotidianas.	
<b>Material:</b>	Acuerdos de convivencia, vídeo y colores.	
<b>Actividad 1</b>		<b>Duración: 10 min.</b>
<b>Saludo:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad 2</b>		<b>Duración: 70 min.</b>
<b>Completa lo que falta.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los estudiantes realizarán la actividad “Completa lo que falta” con el material del anexo 2, sesión 8, actividad 3.</li> <li>➤ Ejemplo: Para la siguiente actividad será necesario que saque su cuadernillo de trabajo. En el encontrarán la actividad “completa lo que falta” (El facilitador dibujará en el pizarrón la explicación del diagrama que viene en el anexo 1). Por ejemplo: “Chicos, con estos pequeños cuentos se dan cuenta de la importancia que tienen los pensamientos dentro de nosotros y que si no los regulamos nos pueden llevar a conductas cuyas consecuencias pueden ser poco favorables para nosotros”. De cada cuento que les conté pondrán en las líneas que estrategia de regulación emocional ocuparían, dibujarán o escribirán en cada cuadro que pensamiento cambio después de la estrategia que ocuparon, que emoción cambio y las consecuencia favorables que esto trajo. Es decir que cambiarán la historia.</li> <li>➤ Veo que han terminado, ahora dos de ustedes me dirán ¿qué es lo que el día de hoy se llevan a sus casas a partir de esta sesión? (esperar respuestas para aterrizar en la definición de regulación emocional), esta nueva habilidad se llama Regulación emocional y se define de la siguiente manera:</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Si comprendo la relación entre mis emociones mis pensamientos y mis comportamientos entonces tendré la capacidad para tomar en cuenta las estrategias de regulación emocional y evitar consecuencias que puedan ser dañinas. Se trata de pensar en que los pensamientos son dominados por nosotros mismos y no por algún agente externo.</p> </div>	

<b>Actividad 3.</b>		<b>Duración: 10 min</b>
<b>Cierre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán el cierre a través de la acción participativa de cada uno.</li> <li>➤ Ejemplo: Que les parece si tres de ustedes nos comparte como fue que cambiaron la historia, (esperar participaciones y retomar los elementos que dicen)</li> <li>➤ hay ocasiones en que pasa desapercibida esta tarea y nos conducimos como personas arrebatadas sin pensar lo que digo o lo que hago solo actúo, date el tiempo de reflexionar todas esas veces que hemos actuado de esta manera y las consecuencias que esto haya traído, es necesario que para la siguiente sesión traigan una situación en la que ocuparon alguna de las estrategias que les enseñamos y las consecuencias que pudieron evitar.</li> </ul>	
<b>Actividad 4.</b>		<b>Duración: 10 min</b>
<b>Buzón.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les entregará a los estudiantes un papelito en donde expondrán algún punto que el facilitador dirá y lo colocarán en el buzón.</li> <li>➤ Ejemplo: Ahora realizaremos la actividad de “el buzón”, cada uno pondrá algún momento que les gustó del taller y otro momento que no les agradó tanto. Si quieren que esta actividad continúe recuerden ser respetuosos y ser sinceros. Pondrán una palomita si quieren que esto se lea frente al grupo y una X si quieren que no se lea.</li> </ul>	
<b>Sesión 10.</b>	<b>Autorespeto y toma de decisiones.</b>	<b>Duración: 100 min.</b>
<b>Objetivos particulares:</b>	<p>Objetivo 1: Los participantes identificarán por medio de la reflexión, su personalidad, mediante la realización de una carta dirigida a ellos mismos, que contenga lo que desde el día hoy se comprometen a respetar.</p> <p>Objetivo 2: Los estudiantes identificarán los pasos básicos para solucionar un problema y tomar una decisión mediante el trabajo en equipo y debate, a través de una historia.</p>	
<b>Material:</b>		
<b>Actividad 1</b>		<b>Duración: 10 min</b>
<b>Saludo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad 2.</b>	<b>Tema: Autorespeto.</b>	<b>Duración: 40 min</b>

<p><b>La carta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Realizarán los estudiantes la actividad de “la carta” tomarán en cuenta el último elemento de la autoestima que es el autorespeto.</li><li>➤ Ejemplo: El día de realizaremos una actividad que se llama “la carta” para hacerlo cada quien en su lugar de trabajo se pondrán en una posición cómoda y escucharán lo siguiente:<div data-bbox="472 381 1963 690" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>¿Alguna vez te has preguntado cómo sería tu vida sin comer, beber agua o sin tener una cama en donde dormir?, estas son las necesidades básicas que todos nosotros debemos satisfacer, pero ¿Qué otras necesidades has podido satisfacer? Detente un momento a pensar ¿Qué camino seguirás?, ¿hacia donde te estás dirigiendo?, date el permiso de reflexionar en cómo vas a seguir ese camino, <b>la suerte no es la respuesta</b>, cada uno cuenta con la capacidad de dirigir su propio futuro, cuando digo la palabra futuro no me refiero a 10 años o 20 años, me refiero a cada segundo que pasa. ¿Qué te hace falta para satisfacer tus necesidades? Mantén tu mente en cada momento que pasa y reflexiona acerca de todos los gustos, virtudes, habilidades, conocimientos y capacidades que hasta el momento has adquirido, acéptalos por que son parte de ti, son tuyos y los llevarás por buen camino.</p></div></li><li>➤ Ahora cada quien sacará su cuaderno de trabajo y en silencio escribirán una carta dirigida a ustedes mismos en donde se comprometen a aceptar cada cualidad que han construido hasta hoy, y respetarán ese cuerpo sano por el que hoy están sentados aquí, valoren su personalidad y sepan que pueden cambiar todo lo que les haga daño pues tenemos la capacidad para hacer esto, pues no hay factor externo del que dependas todo el tiempo, no hay amigo al cual echarle la culpa de cometer algún error, sus logros los han construido ustedes. Es necesario que en esa carta mencionen que es lo que desde hoy van a respetar.</li><li>➤ Ya que han terminado su carta la guardarán en un lugar en donde solo ustedes sepan que existe, cuando llegue a pasar algo que no les agrada mucho no duden en sacar esa carta y recordar el compromiso que adquirieron con ustedes mismos.</li><li>➤ ¿Cómo se sintieron con esta actividad?, (tomar en cuenta varias participaciones). Este tema que acabamos de ver es el último elemento de la autoestima y se llama autorespeto ¿a qué creen que se refiera esto? (esperar respuestas para inducir en la siguiente definición).</li><div data-bbox="472 1161 1963 1299" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"><p>Autorespeto es atender y satisfacer mis propias necesidades, valores, gustos, intereses, etcétera, para dirigir mis esfuerzos en satisfacerlos. Valiéndome de estrategias como expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacernos daño ni culparnos. Se trata de buscar y valorar todo aquello que nos haga sentirnos orgullosos de nosotros mismos.</p></div><li>➤ Ahora que ya conozco lo que significa el autorespeto ¿piensen en que nos servirá respetarnos?, (esperar respuestas) todos los comentarios se deben dirigir hacia el autocuidado personal y mutuo, saldrán a la luz conductas de riesgo que debemos encaminar hacia el rechazo al consumo y prevención de violencia.</li></ul>
------------------------	--

<b>Actividad 3.</b>	<b>Tema: Toma de decisiones.</b>	<b>Duración: 40 min.</b>
<b>¿Cómo tomar mi decisión?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se les presentará a los estudiantes una historia (anexo 1 actividad 3 sesión 9) la cual deberán analizar por equipo y mediante el debate saldrán situaciones importantes para saber tomar una decisión.</li> <li>➤ Ejemplo: Todos se levantarán de su lugar y harán equipos de 3 personas, ahora les leeré una historia para lo cual es necesario que pongan mucha atención.</li> <li>➤ Deberán responder algunas preguntas pero por equipo, daré la primera y tendrán 5 minutos para discutirla para después comentarla. (en cada pregunta pasara lo mismo) Las estrategias de solucionar un problema vienen en la referencia citada “equipar para educadores” y en el (anexo 1 actividad 3 sesión 9).</li> <li>➤ La actividad que acabamos de realizar se llamó “¿cómo tomar mi decisión?”, cuando me levanto por la mañana ¿Cuál es la primera decisión que tomo? (esperar respuestas), ¿para qué tomo decisiones?.</li> </ul>	
<b>Cierre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Hasta este momento hemos llevado a cabo dos dinámicas, ¿Cuáles son? (esperar respuestas), estas dos dinámicas de autorespeto y toma de decisiones ayudarán a comprender mejor a qué mundo quiero pertenecer, ¿recuerdan a los dos mundos?, ¿Cuál era el mundo A y cual el mundo B?, hemos trabajado muchísimo para hacer que todos permanezcan en el planeta B, ¿qué pasaría si las personas se resisten y quieren seguir perteneciendo al planeta A? ¿Cómo sería nuestro mundo si fuéramos como el planeta A?, afortunadamente las cosas no son así, cada quien decide a qué mundo pertenecer.</li> </ul>	
<b>Actividad 4.</b>		<b>Duración: 10 min</b>
<b>Buzón</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Realizaran “el buzón” a partir de las instrucciones que el facilitador diga.</li> <li>➤ El buzón de hoy deberá contener el por qué de permanecer en alguno de los dos mundos, todos ya conocen las reglas (si es necesario repetirlas lo harán)</li> </ul>	
<b>Sesión 10.</b>	<b>Empatía</b>	<b>Duración: 100 min.</b>
<b>Objetivos particulares:</b>	Objetivo 1: Los estudiantes comprenderán la importancia de ser empáticos con sus compañeros de clase y sus ventajas.	
<b>Material:</b>	Acuerdos de convivencia, urna, hojas blancas, cinta canela y plumones para pizarrón.	
<b>Actividad 1</b>		<b>Duración: 10 min</b>
<b>Saludo. Procedimiento:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ El facilitador saludará cordialmente a todo el grupo y se dirigirá a tres alumnos que tengan la iniciativa de resumir que fue lo que se abordó la sesión pasada, con el fin de retomar los elementos y no perder el hilo conductor del taller.</li> <li>➤ Ejemplo: -Buenos días chicos, espero que hayan pasado una buena semana, es necesario que se coloquen todos su gafete pues de lo contrario no podré llamarlos por su nombre, les pido que tres voluntarios alcen su mano para la siguiente actividad, recuerden que la participación es importante pues tendrán el beneficio de contar con puntos extras. Necesito que ustedes tres me diga que fue lo que realizamos la sesión pasada. Muy bien, veo que recuerdan lo que vimos durante esa sesión.</li> </ul>	
<b>Actividad 2</b>	<b>Tema: Empatía</b>	<b>Duración: 40 min.</b>

<p><b>Si yo fuera el Procedimiento:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los alumnos realizarán la dinámica “si yo fuera él” escribiendo alguna situación problemática con el nombre de ¿mi gran problema es?...., lo harán de manera anónima y otra persona tomará su hoja dentro de un urna para darle solución a ese problema.</li> <li>➤ Cada uno de ustedes sacará su cuaderno de trabajo y escribirá la siguiente frase ¿mi gran problemas es ...?, sean totalmente sinceros, no se vale poner cosas que falten al respeto, recuerden que esto los puede ayudar bastante, a lo hoja no le pondrán nombre, solo lo que les pedimos, lo doblarán en cuatro partes y lo depositarán en esta caja, ahora todos pasarán a recoger alguna papeleta (a nadie le debe tocar la suya), le darán solución a ese problema y después lo de manera voluntaria leerán en voz alta sus soluciones. Recuerden que hay que ser muy respetuosos con los problemas de los demás pues ahora ese problema es mío y tengo que darle una solución.</li> <li>➤ Ya que hemos escuchado varia posibles soluciones a los problemas depositarán esa misma hoja y su compañero pasará a su lugar para que recojan su papeleta.</li> </ul>
<p><b>Actividad 3.</b></p>	<p><b>Tema: Empatía.</b> <span style="float: right;"><b>Duración: 40 min.</b></span></p>
<p><b>En los zapatos del otro.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Se bajarán al patio en orden y se les darán indicaciones sobre la actividad, se trata de jugar gato en donde los equipos no podrán ayudarlo a su compañero en un primer momento y en otro momento si podrán ayudarlo. La idea de la dinámica es sensibilizar a las personas sobre el trabajo en equipo, la cooperación y la capacidad de consentir con el jugador. Ejemplo: Para la siguiente actividad es necesario que pongan atención a las siguientes instrucciones, ¿han jugado gato? (esperar respuestas), veo que todos alguna vez lo han hecho, formarán equipos de 6 personas pues será un gato humano, elegirán a dos representantes (los facilitadores podrán seleccionarlos dependiendo de la dinámica grupal), se pondrá un gato en el patio con cinta canela, para ser X la postura será de pie y para ser bola la postura será hincados, en el primer turno uno de los representantes pasará a jugar gato en nombre de todo el equipo, no se vale soplarle, el jugará solo, el equipo entero dependerá de la estrategia que lleve a cabo.</li> <li>➤ Para el segundo turno es necesario que otro representante pase a jugar pero ahora si pueden ayudarlo, el modo de ayuda será discreto, es decir para cada tirada todos los demás deberán reunirse en silencio sin que el otro equipo los escuche para generar una estrategia y decirle al jugador cómo es que debe tirar. En los dos turnos se ganarán puntos, cada uno con 100 puntos.</li> <li>➤ Ya que se han terminado los 2 turnos, el facilitador hará el cierre en el salón de clases o en el patio, todo depende del comportamiento grupal.</li> </ul>
<p><b>Actividad 4.</b></p>	<p><b>Duración: 10 min.</b></p>
<p><b>Cierre.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ¿Me gustaría saber si les agradó la actividad? (esperar respuestas), que bien que les haya gustado, ahora quiero saber que sentían los miembros del equipo al no poder ayudar a su compañero ¿tenían ganas de ayudarlo?, y los representantes que no podían consultar a sus compañeros ¿Qué es lo que sentían?, para el segundo turno ¿Qué diferencia encontraron? (esperar respuestas más allá del hecho de que ya podían consultar a sus compañeros), creen que si tenemos la capacidad de ponernos en los zapatos del otro y</li> </ul>



tenemos la oportunidad de ayudarlo ¿podemos sacar mayor provecho a nuestras experiencias?, esta habilidad se le llama empatía ¿qué creen que sea esto? (esperar respuesta y aterrizar la lluvia de ideas en la siguiente definición).

Empatía es la capacidad que tenemos todas las personas para comprender el punto de vista de los demás, sus sentimientos, preocupaciones, alegrías o triunfos. Usar la empatía significa ponerse en el lugar de la otra persona para identificar y comprender lo que siente, implica hacer esfuerzos activos durante la comunicación por comprender el mensaje del otro saber escucharlo y preocuparse tanto por entenderlo como por ser entendido.

- Hasta ahora han hecho un esfuerzo muy grande por comprender todas las habilidades con las que cuentan, es tarea de cada uno de ustedes llevarlas a cabo, pues la importancia radica en que son personas que cuentan ya con estas habilidades que les servirán para dar una respuesta a alguna situación de riesgo, ¿A qué situaciones de riesgo creen que les puedan hacer frente utilizando estas habilidades? (inducir respuestas hacía rechazo al consumo y violencia), para poder cerrar este primer módulo cada estudiante deberá contestar de tarea una hoja de registro en donde exponga situaciones en las que llevó a cabo estas habilidades.-

## ANEXO 5.

### Carta descriptiva del módulo de sexualidad.

SESIÓN 1		ENTRANDO AL MUNDO DE LA SEXUALIDAD		DURACIÓN TOTAL: 100 min.	
<b>OBJETIVO</b>	§ Los alumnos:	- Identificarán la importancia que tiene el conocimiento de la sexualidad como un aspecto natural y común dentro de su vida.	- Conocerán las consecuencias de llevar a cabo conductas sexuales de riesgo y el impacto que éstas llegan a tener en su presente y futuro.		
<b>MATERIALES</b>	❖ Plumones para pizarrón.	❖ Buzón.	❖ Formato Pre Sexualidad.	❖ Sobres.	❖ Hojas blancas.
	❖ Plumones de colores.	❖ Papel bond (Letrero "Clínica")			
<b>TEMA: BIENVENIDA</b>	<b>ACTIVIDAD: "EL SALUDO"</b>	<b>TÉCNICA: INTEGRACIÓN GRUPAL.</b>	<b>DURACIÓN: 10 min.</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador saludará cordialmente al grupo, manifestando el agrado y la satisfacción de trabajar con ellos, mencionará su nombre completo a los alumnos y el nombre del taller, preguntará las expectativas sobre el mismo, explicará brevemente el objetivo general del taller.  <u>Ejemplo:</u> "Buenos días chicos, ¿Cómo están? El día de hoy iniciamos la última parte del taller, en el cual tocaremos un tema natural "Sexualidad adolescente", el cual merece respeto para que se puedan llevar a cabo, sabemos que ustedes están comprometidos con el taller, por lo cual solamente les recordamos que deben seguir los acuerdos, ¿cuáles acuerdos creen que tendrán más peso en esta etapa? (...) <b>NOTA:</b> Se pondrá énfasis en los acuerdos de <u>respeto</u> (opiniones, ideas, etc.), <u>confidencialidad</u>, <u>tolerancia</u>."</li> </ul>					
<b>TEMA: SENSIBILIZACIÓN SOBRE EL EJERCICIO SEXUAL DE RIESGO. EMBARAZO ADOLESCENTE</b>	<b>ACTIVIDAD: "MI FUTURO EN UN SOBRE"</b>	<b>TÉCNICA: IMAGINERÍA</b>	<b>DURACIÓN: 45 min.</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizara la dinámica "Mi futuro en un sobre", a través de una imagería guiada.  <u>Ejemplo:</u> "Cierren sus ojos, respiren profundamente, sientan como el aire entra a sus pulmones y se va relajando poco a poco su cuerpo. Dense permiso de mantener esta sensación de tranquilidad por el resto de la sesión. ¿Les agrada esa sensación? El día de hoy vienen a la clínica a recoger los resultados de unos análisis que se hicieron hace unas semanas, los varones vienen por los resultados de su novia y las mujeres por sus propios análisis. A su tiempo pueden abrir sus ojos, se pueden estirar si lo desean."</li> <li>El facilitador entregara a los alumnos un sobre cerrado.</li> <li>Explica que dentro del sobre se encuentran los resultados del análisis que se realizaron para saber si están embarazados.</li> </ul>					

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les pedirá que abran el sobre y lean en silencio sus resultados. (Positivo-Negativo).  <u>Ejemplo:</u> “Buenos días, bienvenidos a la clínica “El placer de la responsabilidad” soy el doctor (...) tienen frente a ustedes los resultados de su prueba de embarazo, algunos vienen debido a que fueron a una fiesta no usaron algún método anticonceptivo, otros vienen porque no supieron utilizar adecuadamente el condón, otros utilizaron el condón de manera adecuada pero aun así tienen la sospecha de estar embarazadas o su novia está embarazada. Imagínense que tienen frente a ustedes un papel que cambiará sus metas, sus oportunidades, qué pasaría si abren el sobre y dice “Positivo”, cómo se harán responsables, cómo reaccionarán sus papás, cómo reaccionarán ustedes, piensen cómo es que cambian sus planes, pregúntense si están preparados para juntar dinero y comprar pañales, cambiar pañales, cuidar a un niño. Reflexionen si han llevado alguna conducta sexual de riesgo, y que esperarían tener como resultado. Abran su sobre, en absoluto silencio analicen el resultado. (2 min.)                  Ahora reflexionen en silencio las siguientes preguntas:                  -¿Qué piensan sobre su resultado?                  -¿Cómo se sienten con su resultado?                  -¿Qué pasará con su vida a partir de este resultado? (Se pedirá a 3 alumnos que respondan)”</li> <li>• El facilitador realizará el cierre de la actividad.  <u>Ejemplo:</u> “La finalidad de esta actividad es acercarlos a una situación real en donde pudieran tener el resultado que no quieren. Aunque esta actividad fue imaginaria ninguno de ustedes se encuentra exento de vivir esta situación.”</li> </ul>	<p><b>ACTIVIDAD: “¿CON QUIÉN ESTUVE?”</b></p>	<p><b>TÉCNICA: SENSIBILIZACIÓN</b></p>	<p><b>DURACIÓN: 20 min.</b></p>
<p><b>TEMA: COMO SE ADQUIEREN LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL. (ITS).</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador entregará a cada alumno una hoja blanca.                  -Pedirá a los alumnos saquen una pluma.                  -Entregará a 6 alumnos un plumón de color diferente. Los cuales significarán:                  Herpes (azul)                  Gonorrea (amarillo)                  Sífilis (negro)                  VIH (rojo)                  Uso de condón (verde)                  Abstinencia (Morado) Se le indicará que no debe firmar ni dejar que le firmen, sin decirle a nadie de la indicación).                  Explicará las indicaciones de la actividad: <u>Ejemplo:</u> “Tienen 1 minuto para recolectar la mayor cantidad de firmas, pueden firmar a las misma persona cuantas veces quieran”</li> <li>• El facilitador realizará el cierre de la actividad: <u>Ejemplo:</u> “Analicen sus firmas, cuántas firmas tiene, atrás de la hoja cuenten cuántas firmas de color rojo, azul, verde, amarillo, negro, morado tienen. Cada una de las firmas significa una relación sexual que tuvieron, ¿Quién tiene una firma de color azul? indica cuántas relaciones sexuales tuvieron con una persona contagiada de herpes, ¿Quién tiene una firma de color amarillo? indica cuántas relaciones sexuales tuvieron con una persona contagiada de gonorrea, ¿Quién tiene una firma de color negro? indica cuántas relaciones sexuales tuvieron con una persona contagiada de sífilis, ¿Quién tiene una firma de color rojo? indica cuántas relaciones sexuales tuvieron con una persona contagiada de VIH, ¿Quién tiene una firma de color verde? Significa que tuvieron relaciones sexuales con una persona que utilizo el condón, La persona que tiene en su mano el color morado representaba de una persona que se abstiene de tener relaciones sexuales, ¿Quién tiene una firma de color morado? (Si alguien tiene una firma morada, se pregunta a la persona que tiene el plumón ¿por qué firmo?).</li> </ul>			

<b>TEMA: INTEGRACIÓN TEMÁTICA</b>	<b>ACTIVIDAD “CIERRE”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS.</b>	<b>DURACIÓN: 5 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre de la sesión integrando los objetivos principales de cada uno de los temas vistos.  <u>Ejemplo:</u> “¿Para qué creen que sean estas actividades? (...) ¿Para qué creen que les pueden servir? (...) ¿Para qué les puede ser útil reflexionar antes de tomar la decisión de tener relaciones sexuales? (...) Se dieron cuenta que nadie se encuentra exento de vivir alguna de las situaciones planteadas, embarazo y/o infecciones de transmisión sexual. Estas sesiones les permitirán reflexionar sobre la importancia de vivir una buena salud física y mental a partir del cuidado de su cuerpo reflexionando las decisiones que tomen.”</li> </ul>			
<b>TEMA PRE-EVALUACIÓN.</b>	<b>ACTIVIDAD: “BUZÓN”</b>		<b>DURACIÓN: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará “el buzón”.                      -Repartirá el formato “Pre Sexualidad”  <u>Ejemplo:</u> “En la hoja que les repartiremos, deberán contestar las preguntas, recuerden que es totalmente confidencial, la información que nos den nos servirá para ver cómo podemos guiar el resto del taller. En la parte de debajo de la hoja pueden ver que hay un espacio para que pongan todas las dudas que tengan sobre el tema de sexualidad humana, estas dudas las iremos resolviendo en la parte final de cada una de las sesiones”</li> </ul>			
<b>SESIÓN 2 PSICOEDUCACIÓN SOBRE SEXUALIDAD DURACIÓN TOTAL: 100 min.</b>			
<b>OBJETIVO</b>	§ Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarán las diferencias que existen entre el género (masculino y femenino) y el sexo (hombre y mujer).</li> <li>- Identificarán las infecciones de transmisión sexual (ITS), y la sintomatología de cada una.</li> <li>- Identificarán el nivel de riesgo de contagio de ITS en diferentes situaciones.</li> </ul>		
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Plumones para pizarrón.</li> <li>❖ Buzón.</li> <li>❖ Lista de mitos y falsas creencias.</li> <li>❖ Letreros “Si” y “No”.</li> <li>❖ Cuadro de Infecciones de Transmisión Sexual.</li> <li>❖ Memorama ITS.</li> <li>❖ Cinta adherible.</li> </ul>		
<b>TEMA: RECAPITULACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD “SALUDO”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador saludará cordialmente al grupo, manifestando el agrado y la satisfacción de trabajar con ellos, mencionará su nombre completo a los alumnos y el nombre del taller, preguntará las expectativas sobre el mismo, explicará brevemente el objetivo general del taller.  <u>Ejemplo:</u> “Buenos días chicos, ¿Cómo están? El día de hoy seguiremos con el tema de “Sexualidad adolescente”, el cual merece respeto para que se puedan llevar a cabo, sabemos que ustedes están comprometidos con el taller, por lo cual solamente les recordamos que deben seguir los acuerdos, ¿cuáles acuerdos creen que tendrán más peso en esta etapa? (...) <b>NOTA:</b> Se pondrá énfasis en los acuerdos de <u>respeto</u> (opiniones, ideas, etc.), <u>confidencialidad</u>, <u>tolerancia</u>. Ahora necesito que 3 de ustedes me digan en una frase lo que aprendieron la sesión pasada”</li> </ul>			
<b>TEMA: MITOS Y FALSAS CREENCIAS DEL EJERCICIO SEXUAL.</b>	<b>ACTIVIDAD “EL DEBATE”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 20 min.</b>

- El facilitador explicará la dinámica “El debate”
  - Se harán parejas dentro del grupo. Si el grupo es non un facilitador hará pareja con un adolescente.
  - A cada pareja se le entregará un letrero “Si-No”.
  - El facilitador leerá las siguientes frases en voz alta. Al término de cada frase los adolescentes deberán levantar su letrero indicando su respuesta con un Sí o No. El facilitador deberá romper el mito con información adecuada.
  - Las frases son:
    1. Si una mujer no es virgen, es menos mujer
    2. Toda mujer que ha sufrido la ruptura de su himen ya no es virgen
    3. Cuando tienes la primera relación sexual dejas de crecer
    4. Cuando tienes la primer relación sexual a las mujeres se les ensanchan las caderas
    5. Es posible agrandar el pene
    6. Los celos significan amor
    7. La primera vez no quedas embarazada
    8. Si te masturbas te salen pelos en las manos o te sale acné
    9. La única forma de experimentar placer con tu pareja es teniendo relaciones sexuales
    10. Si todos mis amigos ya tuvieron su primera relación sexual y yo no, soy menos *hombre* o menos *mujer*.
    11. Si mi pareja quiere tener relaciones aunque yo no, debo acceder para que siga conmigo
    12. Puedo tener relaciones sexuales con cualquiera y no pasa nada
    13. Tener sexo con condón no se siente igual

<b>TEMA: SEXO Y GÉNERO</b>	<b>ACTIVIDAD “SEXO Y GENERO NO ES LO MISMO”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se expondrá un cuadro comparativo entre sexo y género a los alumnos. Al terminar de exponerlo, los facilitadores pedirán una lluvia de ideas de ejemplos de la vida cotidiana en donde se expresen los roles de género; el facilitador completará el cuadro comparativo.  <u>Ejemplo:</u> “Ahora vamos a trabajar una actividad sobre las diferencias que existen entre el sexo y el género. Quiero saber qué entienden ustedes por Género y por Sexo. (...) Se anotan sus respuestas en el pizarrón. Todas las ideas que han dado, coinciden en su mayoría con la siguiente definición. <u>El sexo:</u> “Son todas aquellas características físicas y sexuales diferentes entre hombres y mujeres. Las características del hombre son: tono de voz gruesa, hombros anchos, mayor masa corporal, bigote, barba, características sexuales: vello púbico, pene, testículos, escroto. Las características de la mujer son: cadera pronunciada, senos, rasgos finos, voz aguda, características sexuales: vulva, labios, vello púbico, clítoris”. El género: “Son aquellas características propias de cada individuo, incluyendo su comportamiento, su carácter, su manera de hablar, su manera de vestir. Femenino, Masculino, Andrógino. Las características del Femenino:                     </li> </ul>			
<b>TEMA: AGENTES CAUSALES, SÍNTOMAS Y CARACTERÍSTICAS DE LAS ITS’S.</b>	<b>ACTIVIDAD “MEMORAMA DE ITS”</b>	<b>TÉCNICA:</b>	<b>DURACIÓN: 40 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se dividirá al grupo en dos equipos, se elegirá un representante de cada equipo. Se les explicará cómo funciona la dinámica.  <u>Ejemplo:</u> “¿Alguna vez han jugado Memorama? (esperar respuesta de los estudiantes), la dinámica que hoy haremos será un Memorama pero de las ITS. Los hemos dividido en dos equipos, nombren un representante. El representante elegirá una carta de la baraja roja la cual tendrá la imagen y el nombre de una ITS; elegirá una carta de la baraja azul la cual tendrá sus síntomas de una infección. Tienen 10 seg. Para discutir si es el par o no. El                     </li> </ul>			

representante dirá la decisión del equipo. Los puntos se entregan de la siguiente manera:

Una respuesta correcta = 20 pts.  
Una respuesta incorrecta = -5 pts.

Al final se hará un conteo de puntos.”

<b>TEMA: INTEGRACIÓN TEMÁTICA.</b>	<b>ACTIVIDAD “CIERRE”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 20 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre contemplando la finalidad de las actividades realizadas. <u>Ejemplo:</u> “Todas las personas tenemos derecho a expresarnos de la forma que deseamos y pensamos que es pertinente, ello no debe estar dictado por el hecho de ser hombre o mujer sino por los sentimientos y el cuidado de uno mismo. Así se vuelve necesario reflexionar sobre nuestras conductas y las acciones que nos ponen en riesgo ante diferentes actividades, entre ellas la sexualidad sin precaución.”</li> <li>El facilitador realizará la lectura del buzón de la sesión 1.</li> </ul>			
<b>SESIÓN 3</b>	<b>COMUNICACIÓN</b>	<b>DURACIÓN TOTAL: 100 min.</b>	
<b>OBJETIVO</b>	§ Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificarán la importancia que tiene la comunicación asertiva en cualquier tipo de relación y en el ejercicio de su sexualidad.</li> <li>Identificarán sus derechos asertivos así como sus obligaciones en una relación de pareja.</li> </ul>		
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Buzón.</li> <li>❖ Plumones para pizarrón.</li> <li>❖ Semáforo.</li> <li>❖ Tarjetas.</li> <li>❖ Hojas blancas.</li> <li>❖ Situaciones “¿Cuándo tomo la decisión?”</li> </ul>		
<b>TEMA: RECAPITULACIÓN.</b>	<b>ACTIVIDAD “SALUDO”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 10 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador saludará cordialmente al grupo, manifestando el agrado y la satisfacción de trabajar con ellos, mencionará su nombre completo a los alumnos y el nombre del taller, preguntará las expectativas sobre el mismo, explicará brevemente el objetivo general del taller. <u>Ejemplo:</u> “Buenos días chicos, ¿Cómo están? El día de hoy seguiremos con el tema de “Sexualidad adolescente”, el cual merece respeto para que se puedan llevar a cabo, sabemos que ustedes están comprometidos con el taller, por lo cual solamente les recordamos que deben seguir los acuerdos, ¿cuáles acuerdos creen que tendrán más peso en esta etapa? (...) <b>NOTA:</b> Se pondrá énfasis en los acuerdos de <u>respeto</u> (opiniones, ideas, etc.), <u>confidencialidad</u>, <u>tolerancia</u>.”</li> </ul>			

<b>TEMA: FACTORES DE RIESGO DE CONTAGIO DE LAS ITS's.</b>	<b>ACTIVIDAD “EL SEMÁFORO”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 20 min.</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>Los facilitadores expondrán diferentes niveles riesgos de contagio de ITS: el verde, que será una actividad en la cual no se corran riesgos; el amarilla conductas en las que se corran riesgos temporales y el rojo en donde se corren riesgos muy significativos (permanentes). Las tarjetas se darán una a un alumno.</li> </ul> <p><u>Ejemplo:</u> “Tenemos una serie de tarjetas las cuales deberán acomodar en este semáforo, las acomodaran según el riesgo que ustedes consideren, el verde, que será una actividad en la cual no se corran riesgos; el amarilla conductas en las que se corran riesgos temporales y el rojo en donde se corren riesgos muy significativos (permanentes). En grupo analizaremos como acomodaron las tarjetas.”</p>													
<b>TEMA: TIPOS DE RELACION DE PAREJA</b>	<b>ACTIVIDAD “SOLO EN PAREJA”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 20 min.</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador dibujará un cuadro en el pizarrón con el nombre de “Tipos de relación de pareja”, en el cual se escribirán las opiniones de los adolescentes.</li> <li>El facilitador repartirá el formato “Mis derechos y obligaciones en una relación”. Los leerán en voz alta para que los adolescentes identifiquen que en cualquier tipo de relación en la que se encuentren tienen el derecho y la obligación de actuar de manera asertiva.</li> </ul>													
<table border="1"> <tr> <td>Tipo de Relación</td> <td>Nivel de Compromiso Esperado</td> </tr> <tr> <td>Amigo</td> <td>Lo que se podría esperar de una amistad sin ir más allá que escuchar y ser escuchado</td> </tr> <tr> <td>Free</td> <td>Protegerse, comunicarse siempre de forma asertiva sobre lo que quieres y sobre lo que no.</td> </tr> <tr> <td>Amigo con derechos</td> <td>El nivel de compromiso es parecido al de un amigo solo que en este tipo de relación se busca la satisfacción erótica de ambas personas, comunicarse siempre de forma asertiva sobre lo que quieres y sobre lo que no.</td> </tr> <tr> <td>Noviazgo</td> <td>Es una relación donde existe un compromiso mutuo, velando por los derechos propios y del otro, siempre expresando lo que te parece y lo que no, así como respetar las decisiones del otro.</td> </tr> </table>				Tipo de Relación	Nivel de Compromiso Esperado	Amigo	Lo que se podría esperar de una amistad sin ir más allá que escuchar y ser escuchado	Free	Protegerse, comunicarse siempre de forma asertiva sobre lo que quieres y sobre lo que no.	Amigo con derechos	El nivel de compromiso es parecido al de un amigo solo que en este tipo de relación se busca la satisfacción erótica de ambas personas, comunicarse siempre de forma asertiva sobre lo que quieres y sobre lo que no.	Noviazgo	Es una relación donde existe un compromiso mutuo, velando por los derechos propios y del otro, siempre expresando lo que te parece y lo que no, así como respetar las decisiones del otro.
Tipo de Relación	Nivel de Compromiso Esperado												
Amigo	Lo que se podría esperar de una amistad sin ir más allá que escuchar y ser escuchado												
Free	Protegerse, comunicarse siempre de forma asertiva sobre lo que quieres y sobre lo que no.												
Amigo con derechos	El nivel de compromiso es parecido al de un amigo solo que en este tipo de relación se busca la satisfacción erótica de ambas personas, comunicarse siempre de forma asertiva sobre lo que quieres y sobre lo que no.												
Noviazgo	Es una relación donde existe un compromiso mutuo, velando por los derechos propios y del otro, siempre expresando lo que te parece y lo que no, así como respetar las decisiones del otro.												
<b>TEMA: COMUNICACIÓN ASERTIVA</b>	<b>ACTIVIDAD “CUÁNDO TOMO LA DECISIÓN”</b>	<b>TÉCNICA: ROLL PLAY</b>	<b>DURACIÓN: 30 min.</b>										
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador explicará la dinámica “¿Cuándo tomo la decisión?” <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se dividirá al grupo en 5 equipos.</li> <li>-Se dará una situación a cada equipo, la cual deberán actuar frente al resto del grupo.</li> <li>-El facilitador realizará las siguientes preguntas al término de cada actuación: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Lo va a hacer porque lo desea?</li> <li>✓ ¿Conoce a su pareja lo suficientemente bien?</li> <li>✓ ¿Se siento lo suficientemente cómodo@ con su pareja para hacerlo?</li> <li>✓ ¿Se siente lo suficiente seguro@ para tener relaciones sexuales sin necesidad de ingerir alcohol?</li> <li>✓ ¿Conoce suficiente acerca del sexo, las relaciones sexuales, los métodos anticonceptivos y las ITS?</li> <li>✓ ¿Estará cómodo@ de haber tenido su primera relación sexual a la edad que tiene ahora?</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>													
<b>TEMA: INTEGRACIÓN TEMÁTICA.</b>	<b>ACTIVIDAD “CIERRE”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 20 min.</b>										

- El facilitador realizará el cierre contemplando la finalidad de las actividades realizadas.  
Ejemplo: “El día de hoy ustedes adquirieron diferente información acerca de lo que implica una relación de pareja, así como sus derechos y obligaciones que deben tomar en cuenta en una relación. ¿Cómo les puede ayudar conocer sus derechos y obligaciones en una relación de pareja? (...) Pues el día de hoy se dieron cuenta que estar informados acerca de la sexualidad rompe con la información falsa que solamente crean una idea de que la sexualidad es “mala”, para que ustedes puedan tener una mejor conciencia de lo que hacen, cuándo lo hacen y por qué lo hacen.
- El facilitador realizará la lectura del buzón de la sesión 1.

SESIÓN 4		SOLUCION DE PROBLEMAS	DURACIÓN TOTAL: 100 min.	
<b>OBJETIVO</b>	§	Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarán a través de información qué métodos de prevención de ITS y embarazos no planeados son los más efectivos.</li> <li>- Identificarán cuáles son los pasos del modelo de solución de problemas.</li> <li>- Reflexionarán sobre la importancia de utilizar el método de solución de problemas para tomar una decisión racional.</li> </ul>		
<b>MATERIALES</b>	❖	Buzón. Plumones para pizarrón. Información de métodos anticonceptivos. Imágenes de métodos anticonceptivos y prevención de ITS.		
<b>TEMA: RECAPITULACIÓN.</b>	<b>ACTIVIDAD “SALUDO”</b>		<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 10 min.</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador saludará cordialmente al grupo, manifestando el agrado y la satisfacción de trabajar con ellos, mencionará su nombre completo a los alumnos y el nombre del taller, preguntará las expectativas sobre el mismo, explicará brevemente el objetivo general del taller. <u>Ejemplo:</u> “Buenos días chicos, ¿Cómo están? El día de hoy seguiremos con el tema de “Sexualidad adolescente”, el cual merece respeto para que se puedan llevar a cabo, sabemos que ustedes están comprometidos con el taller, por lo cual solamente les recordamos que deben seguir los acuerdos, ¿cuáles acuerdos creen que tendrán más peso en esta etapa? (...) <b>NOTA:</b> Se pondrá énfasis en los acuerdos de <u>respeto</u> (opiniones, ideas, etc.), <u>confidencialidad</u>, <u>tolerancia</u>.”</li> </ul>		
<b>TEMA: SALUD SEXUAL</b>	<b>ACTIVIDAD “FERIA DE LA PREVENCIÓN”</b>		<b>TÉCNICA: ROLL PLAY</b>	<b>DURACIÓN: 40 min.</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador explicará la dinámica “La feria de la prevención” -Se dividirá al grupo en 12 equipos. -A cada equipo se le repartirá una imagen de un método de prevención, así como la información de los métodos más frecuentes. (5 min.) -Cada equipo deberá exponer a manera de comercial su método. Incluirá la eficacia, las características, las ventajas y desventajas del método y el nombre de su empresa y producto. (2 min.) <u>Ejemplo:</u> “Ahora realizaremos la ‘Feria de la prevención’, formen 12 equipos, cada equipo tendrá un método de prevención y la información de todos los métodos. Ustedes tienen 5 minutos para ponerse de acuerdo y crear un comercial que debe contener la eficacia, las características, las ventajas y desventajas del método y el nombre de su empresa y producto. Cada equipo tiene 1 min para exponer su comercial”</li> </ul>		
<b>TEMA: ADQUISICIÓN DE UN MÉTODO DE PREVENCIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD “LA FARMACIA”</b>		<b>TÉCNICA: ROLL PLAY</b>	<b>DURACIÓN: 40 min.</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la actividad “La farmacia”                     <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se anotarán en el pizarrón los pasos de solución de problemas.</li> <li>-Se leerá la situación: “Van a tener su primera relación sexual”</li> <li>-En grupo se resolverá la situación. NOTA: Una de las alternativas deberá ser el uso de un método anticonceptivo.</li> <li>-Se elegirán a 3 participantes que realizarán el roll play de comprar un condón. Cada uno irá a una farmacia diferente:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Farmacia del Facilitador A: El facilitador actuará de manera conservadora, el cuál verá de manera negativa la compra del condón. “Pero cómo, te debes esperar hasta el matrimonio”</li> <li>Farmacia del Facilitador B: El facilitador actuará de manera burlona, el cual se burlará de que un adolescente vaya a comprar un condón. “Tan chiquito, primero lava tus calzones”</li> <li>Farmacia del Facilitador C: El facilitador actuará de manera asertiva e informada. Explicará el uso del condón y las medidas que debe tomar en cuenta para su primera relación sexual. “¿Sabes de cual vas comprar?, ¿Sabes utilizarlo?”</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			
<b>TEMA: INTEGRACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD “CIERRE”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 10 min.</b>
<b>TEMÁTICA.</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre contemplando la finalidad de las actividades realizadas.                     <p><u>Ejemplo:</u> “El día de hoy ustedes conocieron las ventajas que tiene estar informados sobre el uso y las características de los métodos de prevención. ¿Ustedes creen que solamente basta con tener la información? (...) ¿Qué consecuencias puede tener una persona que toma sus decisiones sin estar informados y de una manera impulsiva? (...) Para tomar la decisión de tener o no tener relaciones sexuales es importante tomar en cuenta los pasos de solución de problemas, como pudieron darse cuenta el día de hoy, es muy útil tomar la decisión que les genere consecuencias más favorables para su salud.”</p> </li> <li>El facilitador realizará la lectura del buzón de la sesión 1.</li> </ul>			
<b>SESIÓN 5</b>		<b>AUTOCUIDADO</b>	<b>DURACIÓN TOTAL: 100 min.</b>
<b>OBJETIVO</b>	§ Los alumnos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificarán los hábitos de una persona con autoestima y conductas de autocuidado.</li> <li>- Reflexionarán sobre la autoestima y conductas de autocuidado adoptadas en el ejercicio de su sexualidad.</li> </ul>		
<b>MATERIALES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Buzón.</li> <li>❖ Plumones para pizarrón.</li> <li>❖ Cuento.</li> <li>❖ Lista de preguntas.</li> <li>❖ Viñetas.</li> </ul>		
<b>TEMA: RECAPITULACIÓN.</b>	<b>ACTIVIDAD “SALUDO”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 5 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador saludará cordialmente al grupo, manifestando el agrado y la satisfacción de trabajar con ellos, mencionará su nombre completo a los alumnos y el nombre del taller, preguntará las expectativas sobre el mismo, explicará brevemente el objetivo general del taller.                     <p><u>Ejemplo:</u> “Buenos días chicos, ¿Cómo están? El día de hoy seguiremos con el tema de “Sexualidad adolescente”, el cual merece respeto para que se puedan llevar a cabo, sabemos que ustedes están comprometidos con el taller, por lo cual solamente les recordamos que deben seguir los acuerdos, ¿cuáles acuerdos creen que tendrán más peso en esta etapa? (...) <b>NOTA:</b> Se pondrá énfasis en los acuerdos de <u>respeto</u> (opiniones, ideas, etc.),</p> </li> </ul>			

confidencialidad, tolerancia.”			
<b>TEMA: AUTOCUIDADO</b>	<b>ACTIVIDAD “ALICIA EN EL PAÍS DEL DESCUIDO”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 25 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la dinámica “Alicia en el país del descuido” <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se leerá el Cuento “Alicia en el país del descuido”</li> <li>-Por parejas discutirán las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>*¿Qué es la autoestima?</li> <li>*¿Qué es el autocuidado?</li> <li>*¿Qué imagen creen que Alicia tiene de sí misma?</li> <li>*¿Ustedes creen que Alicia se quiere?</li> <li>*¿Cómo creen que es la autoestima de Alicia?</li> <li>*¿Creen que cuida de sí misma?</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Se les pedirá que por parejas cambien la historia de Alicia con conductas que crean que son de autocuidado. <u>Ejemplo</u>: “Ahora por parejas deberán cambiar la historia de Alicia con características que crean debe tener para mostrar un autocuidado”</li> </ul>			
<b>TEMA: AUTOESTIMA</b>	<b>ACTIVIDAD “HISTORIAS DE LA VIDA”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 50 min.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará la dinámica “Historias de la vida” <ul style="list-style-type: none"> <li>-Se dividirá al grupo en 12 equipos.</li> <li>-A 2 equipos se les dará la misma viñeta con preguntas diferentes, las cuales deberán responder. (10 min.)</li> <li>-Se dará 2 min. A cada equipo para exponer sus respuestas ante el grupo. (24 min.)</li> <li>-Se discutirá cada una de las participaciones.</li> </ul> </li> </ul>			
<b>TEMA: INTEGRACIÓN</b>	<b>ACTIVIDAD “CIERRE”</b>	<b>TÉCNICA: LLUVIA DE IDEAS</b>	<b>DURACIÓN: 20 min.</b>
<b>TEMÁTICA.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El facilitador realizará el cierre contemplando la finalidad de las actividades realizadas. <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Ejemplo</u>: “El día de hoy ustedes pudieron darse cuenta de la importancia que tiene cuidar y proteger nuestro cuerpo, pudieron poner en práctica todas las habilidades que hemos visto, ya que las decisiones que tomamos hoy pueden dar como resultado algo positivo para nuestro futuro, hoy terminamos las sesiones de sexualidad esperamos les sirva y pongan en práctica toda la información que aquí vimos, así mismo esperamos que planeen un futuro donde mantengan su cuerpo sano”</li> </ul> </li> <li>El facilitador realizará la lectura del buzón de la sesión 1.</li> </ul>		

## REFERENCIAS.

- Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2001). *Diseño y Evaluación de Programas de Educación Emocional*. Barcelona: CISSPraxis.
- Ascencio, V., Caycedo, C., Delgado, A. y Gutiérrez, C. (2005). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales como herramienta de prevención para niños de 5 a 6 años. *Suma Psicológica*, 12 (2),166-167
- Astudillo, J., Lacanier, F., Pérez, J. & Varela, J. (2013). Evaluación de la efectividad del programa vínculos para la prevención e intervención del Bullying en Santiago de Chile. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, SP. 17(1) ,163-172.
- Becoña, E. (2002). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Madrid: Ministerio del interior
- Becoña, E. y Cortés, M. (2010). Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación. España: Socidrogalcohol
- Bisquerra, A. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*. 21 (1), 7-43
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Facultad de Educación. UNED*. 21 (10), 61-82
- Bravo. H. (2006). La iniciativa de habilidades para la vida en el ámbito escolar. *Revista de Investigaciones Educativas*. 9(16), 25-29.
- Caballo. (2007). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de Habilidades Sociales*. España: Siglo XXI.

- Caballero, R., Hidalgo, A., Santos, J. y Villaseñor, A. (2003). Conocimiento objetivo y subjetivo sobre el VIH/SIDA como predictor del uso de condón en adolescentes. *Salud pública*, 45(1), 73-80.
- Cajigas, N., Khan, E., Luzardo, M., Najson, S. y Zamalvide, G. (2004). Escala de agresión entre pares y principales resultados. *Acción psicológica*. 3(4), 173-186.
- Carrasco, M. y Paz, M. (2006). Intervención Psicológica en agresión: técnicas, programas y prevención. *Acción psicológica*. 4(2), 83-105.
- Castellanos J. (1993). Psicología, prevención e infancia en riesgo social . *Intervención Psicosocial*. 2(4), 57-68
- Concalves, S., Castellá, J. y Sandra, M. (2007). Predictores de conductas sexuales de riesgo entre adolescentes. *Interamerican Journal of Psychology* 41(2).
- Corona, E. (1994). *Resquicios en las puertas: La educación sexual en México en el siglo XX*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Cortéz, D. (2010). *Imagen corporal y Pulsión de muerte*. Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Díaz-Aguado, M. (2005) La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela. *Psicothema*. 17(4), 549-558.
- Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz (2011). *Encuesta Nacional de Adicciones 2011*. México: Secretaría de Salud. [http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ENA\\_2011\\_DROGAS\\_ILICITAS\\_.pdf](http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ENA_2011_DROGAS_ILICITAS_.pdf)
- Encuesta Nacional de Salud en Escolares (2010). *Encuesta Nacional de Salud en Escolares 2008*. Cuernavaca Morelos, México: Instituto Nacional de Salud Pública.

[http://www.sep.gob.mx/es/sep1/Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Salud\\_en\\_escolares#.UwGRMWJ5MVQ](http://www.sep.gob.mx/es/sep1/Encuesta_Nacional_de_Salud_en_escolares#.UwGRMWJ5MVQ)

Instituto Mexicano de la Juventud (2010). *Encuesta nacional de juventud 2010. Resultados generales.* México  
[http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/Encuesta\\_Nacional\\_de\\_Juventud\\_2010\\_-\\_Resultados\\_Generales\\_18nov11.pdf](http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/Encuesta_Nacional_de_Juventud_2010_-_Resultados_Generales_18nov11.pdf)

Espada, J., Quiles, M., Méndez, F. (2003) Conductas sexuales de riesgo y prevención del SIDA en la adolescencia. *Papeles del Psicólogo*. 24 (85), 29-36.

Fernández, L., Infante, A., Barreda, M., Padrón, M. y Doblas, J. (2006). *Jóvenes, sexualidad y género: Estudio cualitativo sobre la sexualidad de las personas jóvenes del ámbito rural*. México: Educasex.

Fernández, I. (1999). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid: Ediciones Marcea.

García y López, (2005). La prevención de dificultades del lenguaje oral en el marco escolar. Evaluación e intervención temprana. *Pensamiento psicológico*. 1 (5). 73-83.

García G, Joffre V, Lin D, Martínez G, Quintanar S, Saldívar A, & Villasana A. (2011). Bullying en alumnos de secundaria. Características generales y factores asociados al riesgo. *Boletín médico del Hospital Infantil de México* 68(3), 193-202

Givaudan, M., Leenen, L., Pick, S. y Prado, A. (2010). Yo quiero, yo puedo...prevenir la violencia. Programa breve de sensibilización sobre violencia en el noviazgo. *Salud Mental*. 33(2): 154-155.

- Givaudan. M. y Pick, S. (2006). "Yo quiero, yo puedo": Estrategias para el desarrollo de habilidades y competencias en el sistema escolar. *Sau Paulo*. 23 (2), 203-221.
- Goldstain, D. (2004). *Enfermedades de Transmisión Sexual*. Centro de Informe de Medicamentos.
- Gómez, P., Ponce M. y Solís L. (2003). Modelo de prevención en centros de integración juvenil, A. C. *Modelos Preventivos*.
- Gonzalez y Carrasco. (2006). Intervención psicológica en agresión: técnicas, programas y prevención. *Acción Psicológica*. 4(2), 83-105
- Gutiérrez J., Rivera D., Shamah L., Villalpando H., Franco A., Cuevas N., Romero M. y Hernández A. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultado nacionales. México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Organización Panamericana de la Salud 2002. *Informe mundial sobre la violencia y la salud: resumen*. Washington, D.C. [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/es/summary\\_es.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/es/summary_es.pdf)
- Joffre, V., García, M., Saldivar, G., Martínez, P., Lin, Q., Quintanar, M. y Villasana, G. (2011). Bullying en alumnos de secundaria. Características generales y factores asociados al riesgo. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*. 68 (3).
- Langer A. (2003). El embarazo no deseado: impacto sobre la salud y la sociedad en América Latina y el Caribe. *Gaceta Médica de México*.
- León L. (2011). *Manifestaciones de la violencia física-emocional entre los alumnos que cursan el segundo año en la Escuela Secundaria Federal No. 6, de la Ciudad de Uruapan Mich., durante el ciclo escolar 2009-2010*, Tesis de

licenciatura en trabajo social: México, Universidad Don Vasco, Escuela de Trabajo Social.

Macedo, B. (2006). *Habilidades para la vida: Contribución desde la educación científica en el marco de la década de la educación para el desarrollo sostenible*. Cuba: UNESCO.

Mangrulkar, L., Whitman, C. V. y Posner, M. (2001). *Enfoque de Habilidades para la Vida para un Desarrollo Saludable de Niños y Adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

Maya, M. (2011). *La violencia entre adolescentes en el contexto escolar: caracterización de los tipos y roles de violencia entre hombres y mujeres de secundaria y preparatoria*. Tesis de maestría en ciencias de la salud: México, UNAM, Facultad de Medicina.

Mestre, M., Samper, P. y Frías, M. (2002). Procesos cognitivos y emocionales predictores de la conducta prosocial y agresiva: La empatía como factor modulador. *Psicothema*, 14 (2), 227-232.

Meza, D. (2010). *Autolesión sin intencionalidad suicida: El afrontamiento del dolor emocional a través de las heridas*. Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.

Muñoz, R., Gómez, A., Moreno, F., Carvajal, J., Fernández, R., Hernández, A. y Ramos, J. (2010). *Proyecto de actuación e intervención en casos de acoso escolar en nuestro centro educativo*. [http://iessantaaulalia.juntaextremadura.net/datos/acoso\\_escolar/proyecto\\_acoso\\_escolar.pdf](http://iessantaaulalia.juntaextremadura.net/datos/acoso_escolar/proyecto_acoso_escolar.pdf).

Niño, E. (2011). *Modelo educativo en sexualidad adolescente: intervención psicosocial en comunidad*. Tesis de Maestría. Facultad de psicología. UNAM.

- Olweus, D. (1998). *Conductas de acoso y amenazas entre escolares*. Madrid: Ediciones Morata.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe mundial sobre la violencia y la salud. Recuperado de [http://www.who.int/violence\\_injury\\_prevention/violence/world\\_report/en/summary\\_es.pdf](http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/en/summary_es.pdf). recuperado el 20/01/2012.
- Oñederra, A. (2008). *Bullying: Concepto, causas, consecuencias, teorías y estudios epidemiológicos*. Extraído el 10 de Abril, 2012 del sitio Web de la Universidad del País Vasco, Campus Gipuzkoa <http://www.gipuzkoa.ehu.es/p210-home/es> Disponible en: <http://www.sc.ehu.es/ptwgalam/meriales%20docentes%20curso%20verano%202008/1.%20Bullying%20aproximacion%20al%20fenomeno%20Oñederra.pdf>.
- Pérez, C. (2012). Habilidades para la vida y consumo de drogas en adolescentes escolarizados mexicanos. *Socidrogalcohol*. 24(2) 2012 ,153-160
- Pérez, R. (2008); “¿Violencia: Impacto en el desarrollo educativo de los estudiantes de la Escuela Secundaria Diurna No. 209 General Francisco Villa?”; Tesis de licenciatura en pedagogía: México; UNAM, Fes Acatlán.
- Prado, G., Sandoval, A. & Umbrilla, D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana de Psicología*. 13 (1), 17-32.
- Prieto, M. (2005). Violencia escolar y vida cotidiana en la escuela secundaria. *Revista mexicana de investigación educativa*. 10 (27), 1005-1026.
- Trautmann, A. (2008). Maltrato entre pares o “bullying”. Una visión actual. *Revista Chilena de Pediatría*, 79 (1), 13-20.
- Tresgallo, E. (2005). *El Bullying: Análisis de dicho fenómeno en una muestra de cincuenta discentes de primero de E.S.O.* Extraído el 10 de Abril, 2012 del



sitio Web de Acoso moral <http://www.acosomoral.org/> Disponible en: <http://www.acosomoral.org/pdf/Tresgallo/>.

Vanegas, E. (2007). Experiencia lúdica y manejo del enojo en mujeres adolescentes institucionalizadas por violencia intrafamiliar. (Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad centroamericana de ciencias sociales, Costa Rica), Recuperado de: [http://www.bd.cdmujeres.net/sites/bd.cdmujeres.net/files/documentos/publicaciones/774-mfn\\_5159\\_ciem\\_dc\\_3243.pdf](http://www.bd.cdmujeres.net/sites/bd.cdmujeres.net/files/documentos/publicaciones/774-mfn_5159_ciem_dc_3243.pdf).

Varela, J. y Lecannelier, F. (2010). Violencia escolar y bullying en Chile. Aportes al proyecto de ley antibullying desde el modelo whole school approach. En Sanhueza, P. (Ed.), *Violencia escolar. Una mirada desde la investigación y los actores educativos*. Valparaíso, Chile: Universidad de Playa Ancha