



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA VIDA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA

INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL (IPSS)

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:
LEZAMA GARCÍA EMILIANO

DIRECTORA DEL IPSS:
DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

MÉXICO, D.F.

MARZO, 2014



TESIS CON FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.



ÍNDICE.

RESUMEN-----	1
1. ACERCA DEL SERVICIO SOCIAL-----	2
1.1 OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL-----	2
1.2 CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE-----	3
REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL	
1.3 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL-----	4
1.3.1 MATERIALES UTILIZADOS Y APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS.-----	4
1.3.2 ACTIVIDADES REALIZADAS-----	4
1.3.3 FUNCIONES PROFESIONALES-----	10
DESARROLLADAS	
1.3.4 NECESIDADES ATENDIDAS-----	11
1.3.5 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS-----	11
2 SOBRE EL IPSS-----	13
2.1 OBJETIVOS DEL INFORME DE-----	13
SERVICIO SOCIAL	
2.2 SOPORTE TEÓRICO-----	13

METODOLÓGICO

2.3 JUSTIFICACIÓN-----	13
2.4 ADOLESCENCIA-----	15
2.5 CAMBIOS FÍSICOS-----	16
2.6 CAMBIOS COGNITIVOS-----	17
2.7 EL PAPEL DE LOS PADRES Y AMIGOS EN LA ADOLESCENCIA-----	19
2.8 HABILIDADES PARA LA VIDA.-----	21
¿QUÉ SON?	
2.9 HABILIDADES PARA LA VIDA.-----	25
¿CUÁLES SON?	
2.10 RESULTADOS EN OTRAS INVESTIGACIONES-----	28
2.11 RESULTADOS OBTENIDOS-----	33
2.12 CONCLUSIONES-----	39
2.13 RECOMENDACIONES-----	40
BIBLIOGRAFÍA-----	44
ANEXOS-----	46

RESUMEN.

En el presente Informe Profesional de Servicio Social se detallan las actividades que desempeñe a lo largo de los seis meses en los que participé en el programa de "Desarrollo de Habilidades para la Vida en estudiantes de secundaria", cuyo objetivo principal es enseñar a alumnos de nivel secundaria dichas Habilidades para interactuar de una manera exitosa con las personas con quienes conviven, así como para protegerse a sí mismos de diferentes conductas de riesgo (consumo de sustancias, experimentación de drogas, conductas agresivas, conductas de autolesión, etc.)

La razón más importantes para enseñar estas habilidades a este grupo de edad, es para apoyarlos a lograr un desarrollo integral como personas sanas y autónomas capaces de avanzar por la vida de manera ecuánime y feliz.

Durante el desempeño del servicio social se contó con la participación de estudiantes de Escuelas Secundarias Técnicas de entre 12-14 años de edad; a quienes se les aplico el instrumento "Habilidades para la Vida"(Andrade Palos, 2010) antes y después del taller.

Se presentan los resultados cualitativos y cuantitativos que muestran el impacto del taller en la conducta de los estudiantes.

Palabras Clave: Habilidades, Adolescentes, Desarrollo/Salud.

1. ACERCA DEL SERVICIO SOCIAL.

DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL.

1.1 OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL

- Evaluar y determinar las destrezas con las que cuentan los adolescentes, estudiantes del nivel de secundaria, es decir, los recursos, fortalezas y debilidades psicosociales que les representan un apoyo u obstáculo para su desarrollo en la interacción social.
- Que a través de la enseñanza, los adolescentes estudiantes de nivel secundaria, puedan adquirir herramientas psicosociales a través de las cuales logren llevar estilos de vida saludables.
- Promover el uso de las Habilidades para la Vida como una estrategia efectiva para el fortalecimiento de factores protectores en los adolescentes, de conductas de riesgo y de consumo de sustancias.
- Familiarizar a los adolescentes, de forma dinámica con las destrezas psicosociales llamadas Habilidades para la Vida, de forma que este aprendizaje sea duradero y logre llegar a formar hábitos saludables y de autoprotección en los adolescentes.
- Lograr que los adolescentes comprendan el rol que tienen las Habilidades para la Vida, en el día a día de todo ser humano, la interacción con las demás personas y la transformación del entorno en el que vivimos.
- Lograr que los adolescentes fortalezcan sus habilidades para establecer relaciones interpersonales y comunicarse de forma asertiva con otros, a través de conductas tales como, una forma efectiva de establecer límites ante la presión social y grupal.
- Hacer seguimiento de cada alumno para evaluar el impacto de la intervención.

1.2 CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL.

El programa de servicio social, que aquí se reporta, fue apoyado económicamente por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJUVE), mientras que el diseño del programa de intervención, así como la elaboración del marco teórico que se utilizó corrió a cargo de la Facultad de Psicología de la UNAM.

El proyecto comenzó a gestarse durante la segunda mitad del año 2010; este tuvo como objetivo principal realizar una intervención en escuelas secundarias técnicas con el programa de "Habilidades para la Vida", a petición de la DGEST (Dirección General de Escuelas Secundarias Técnicas). Dicho programa buscaba incidir en la enseñanza y el entrenamiento de habilidades que permitieran a estudiantes de nivel secundaria (jóvenes de entre 12-14 años) del sur de la ciudad de México (delegaciones de Tlalpan y Coyoacán) desarrollar habilidades y estrategias que les permitieran mantener relaciones interpersonales óptimas así como de auto protección ante el consumo de sustancias adictivas. Ejemplo de dichas habilidades son: la escucha y comunicación activas, estilos de conducta asertivos, la auto regulación emocional y la solución de problemas, entre otros.

Posteriormente, a inicios del año 2011, durante los meses de Enero a Junio, se corrió el piloteo del programa en los primeros años de la escuela secundaria técnica #18 del Distrito Federal; en base a los resultados de este piloteo, se planeó que el programa fuese llevado a cabo en las secundarias técnicas #17, #39, #43, #49 y la #84, ubicadas en las delegaciones Tlalpan y Coyoacán. Una vez llegado a esta fase del desarrollo de la intervención el programa contaba con el respaldo económico del IMJUVE, esto, como resultado de haber ganado en la convocatoria del programa "Joven-es-Servicio".

1.3 DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL.

1.3.1 MATERIALES UTILIZADOS Y APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS.

Los materiales que fueron utilizados por los prestadores de servicio, a lo largo del desarrollo del presente programa de Servicio Social fueron:

--Carteles; elaborados por los propios prestadores de servicio y sus supervisores (Anexo 2).

--Recursos de los salones de clases en las escuelas (pizarrones, plumones, etc.).

---Recompensas (colaciones, participaciones, felicitaciones); que tenían la función de incentivar la participación activa de los adolescentes en el desarrollo de las sesiones.

--El *Cuestionario de Habilidades para la Vida* y el *Cuestionario de Habilidades de Rechazo al Consumo de Sustancias*(Andrade Palos, 2010) (Anexo 3); los cuales, fueron utilizados de manera de pre y post recolección de datos para así determinar el nivel del impacto logrado en la población objetivo.

1.3.2 ACTIVIDADES REALIZADAS.

- *Convocatoria:*

Tras haber revisado los programas de Servicio Social disponibles, procedí a presentarme en la coordinación de los centros de servicios psicológicos de la facultad de Psicología para solicitar los detalles sobre el proceso de inscripción; una vez que recibí dicha información procedí a presentar la documentación reglamentaria en el área de Servicio Social y Bolsa de Trabajo de la Facultad de Psicología para concluir en forma mi inscripción al programa que se reporta en el presente escrito.

- *Capacitación de los prestadores de Servicio Social:*

Una de las principales y primeras actividades realizadas durante el Servicio Social, fue la capacitación de todo el equipo de prestadores de servicio. Esta corrió a cargo de los supervisores del programa; estos explicaron y modelaron a todo el

equipo de prestadores la actitud, conducta y manejo que se debería tener frente a los adolescentes y en el trato con los maestros de las diferentes secundarias.

También se llevó a cabo una capacitación teórica, en la cual se abarcaron los temas de las Habilidades para la Vida (Autoconocimiento, Autoestima, Comunicación, Solución de problemas, Regulación emocional, Asertividad y Negociación); los cuales fueron estudiados por todo el equipo de prestadores de servicio.

Dentro de estas capacitaciones, un aspecto que fue constante fue el que una parte del equipo de los prestadores de servicio expresara dudas y comentarios, que seguramente serían expresados por los mismos adolescentes, mientras que otra parte del equipo, se manejara como si realmente se encontrara con los adolescentes; esto con el objetivo de preparar el manejo adecuado de las dudas de los adolescentes.

De estas capacitaciones se tuvo un total de 74 sesiones, dos veces a la semana en un horario de 4:00 a 6:00 pm, a lo largo de los 6 meses de Servicio Social.

- *Búsqueda de material bibliográfico:*

Otra actividad que resultó ser constante a lo largo de todo el Servicio Social; todo el equipo de prestadores de servicio se dio a la búsqueda de material bibliográfico sobre los temas referentes a las distintas Habilidades para la Vida (Autoconocimiento, Autoestima, Comunicación, Solución de problemas, Regulación emocional, Asertividad y Negociación). Una vez localizada, dicha información fue utilizada, tanto para la preparación de las sesiones de capacitación como para las sesiones de trabajo con los adolescentes. En base a esta información también se realizó la elaboración de los carteles utilizados como material de apoyo.

Otro objetivo importante de esta actividad ha sido el de mejorar y ampliar la información que se le puede proporcionar a futuros equipos de prestadores de servicio para nuevas intervenciones del programa de Servicio Social.

- *Organización del Grupo de prestadores de Servicio Social:*

Actividad importante y básica para el óptimo desarrollo de las funciones del equipo de prestadores de Servicio Social; esta actividad consistió en determinar y especificar la forma de trabajo que tendrían que desempeñar cada uno de los prestadores de servicio; es decir:

--En las sesiones de capacitación se modelarían las conductas que los prestadores de Servicio Social deberán presentar durante el desempeño de sus funciones en las secundarias.

--En las sesiones de capacitación se expondría la información teórica pertinente a las Habilidades para la Vida, así como el expresar y recibir las observaciones y retroalimentación de los compañeros prestadores de servicio.

--En las sesiones de capacitación los prestadores de servicio reportarían a los supervisores experiencias importantes vividas durante las sesiones de trabajo con los adolescentes (explicar aquellas dudas expresadas por los adolescentes, en las cuales expresaran preocupación o interés en situaciones importantes para ellos, como conflictos familiares, con amigos o profesores; y cómo fueron manejadas por los prestadores de servicio; o si se necesitara orientación para manejar aquellas dudas o situaciones que resultaran muy complicadas).

--Asignación de los temas a exponer durante las sesiones de capacitación a cada miembro del equipo de prestadores de Servicio Social.

--Asignación de turno para la elaboración de cartel a cada miembro del equipo de prestadores de Servicio Social.

--Asignación de tareas especiales, como la mejora del material de apoyo a diferentes miembros del equipo de prestadores de servicio.

--Establecimiento de fechas para presentar hoja de evaluación y reporte de actividades por parte de los prestadores de servicio.

- *Exposición de los temas que forman las Habilidades para la Vida:*

Una de las principales actividades realizadas a lo largo del Servicio Social y técnica más importante para la realización de la intervención con los adolescentes.

Esta actividad consistió, precisamente en la exposición teórica de las Habilidades para la Vida (Autoconocimiento, Autoestima, Comunicación, Solución de problemas, Regulación emocional, Asertividad y Negociación) a los adolescentes, desde cuáles eran, en qué consistían, qué elementos las caracterizaban, en qué tipo de situaciones podían utilizarse, cuáles eran algunas de las mejores maneras para utilizarlas y cómo podían mejorar significativamente la calidad de vida de quienes las utilizaban.

Un aspecto que todo el equipo de prestadores de Servicio Social buscó mantener en estas exposiciones, fue el de procurar que los adolescentes comprendieran verdaderamente la importancia y utilidad que tendrían estas habilidades en sus vidas, de manera que no fuera solo un conocimiento teórico “más” que llegaran a olvidar.

En lo que respecta a mi labor personal, a lo largo del servicio social trabajé durante 3 sesiones a la semana con 4 grupos de adolescentes diferentes, los días jueves en un horario de 11:10am-12:00 pm y los viernes en un horario de 8:40am-1:10pm.

- *Elaboración de carteles:*

Esta fue una actividad que fue asignada periódicamente, a diferentes miembros del equipo de prestadores de Servicio Social; de acuerdo a la habilidad asignada (Autoconocimiento, Autoestima, Comunicación, Solución de problemas, Regulación emocional, Asertividad y Negociación) se elegía el contenido textual y gráfico para el cartel correspondiente.

Una vez terminada su elaboración a computadora se llevaba a imprimir el número de copias necesario para que cada miembro del equipo de prestadores de Servicio Social contara con el material necesario para cada sesión de trabajo.

- *Aplicación de instrumentos:*

Los instrumentos que se aplicaron a toda la población objetivo, fueron los tests de *Habilidades para la vida* y *Habilidades para el Rechazo al Consumo de Sustancias*(Andrade Palos, 2010). Estos instrumentos fueron utilizados con el

objetivo de recabar información sobre las habilidades que ya poseían los adolescentes antes del inicio de la intervención; así como el de determinar el impacto generado en ellos debido a la aplicación y desarrollo de la intervención; en otras palabras, fueron instrumentos utilizados tanto el primer como último día del desarrollo de la intervención en las escuelas secundarias.

La primera y última sesión de trabajo con todos los adolescentes tuvo en su desarrollo, además de la presentación de los prestadores de Servicio Social y la explicación del por qué y para qué estuvimos con los adolescentes, la aplicación de los dos test *Habilidades para la vida* y *Habilidades para el Rechazo al Consumo de Sustancias* (Andrade Palos, 2009). Esta aplicación se desarrolló en un promedio total de 40 minutos; en los cuales los prestadores de servicio les indicaron las instrucciones y forma de contestar apropiadamente los instrumentos a los adolescentes, también se les asistió para entender aquellas palabras que no eran del todo comprensibles para los adolescentes y se les revisó que en la medida de lo posible ambos instrumentos estuvieran contestados en su totalidad. En lo que respecta a la última sesión de trabajo con los adolescentes y su correspondiente aplicación de los test, se desarrolló tranquilamente, las instrucciones fueron dadas y recibidas sin dificultad alguna y pocas, fueron las dudas manifestadas por parte de los adolescentes en cuanto al vocabulario de los instrumentos.

En la E.S.T #39, que fue donde desempeñé la mayoría de mis actividades en el desarrollo de la intervención, se aplicaron los test a un total de 290 alumnos, de los cuales en el pre test un total de 13 estudiantes, no los contestaron, mientras que en el post test un total de 62 estudiantes, no los contestaron.

- *Manejo de grupos de estudiantes:*

Como otras, esta actividad fue constante a lo largo del desarrollo de la intervención; se refiere a la organización y dinámica que debían mantener los prestadores de Servicio Social durante las sesiones de trabajo con los adolescentes para que esta pudiera desempeñarse de forma adecuada.

Para lograr esto se tuvieron que cuidar aspectos como:

--La disciplina de los adolescentes: La población con la que se trabajó resultó ser difícil de manejar ya que aspectos como su atención y participación se desviaban fácilmente de los objetivos de las sesiones. Para manejar esto, los prestadores de Servicio Social se valieron de técnicas como presión social, reforzadores negativos y positivos para mantener la atención y participación de los estudiantes centradas en los objetivos de las sesiones.

--Organización interna de los grupos de estudiantes: Para lograr el impacto deseado en la población, los prestadores de Servicio Social tuvieron que identificar cómo era la dinámica interna de los grupos; cuáles alumnos eran los que provocaban que se diera una mayor distracción, cuáles entraban en conflicto con otros adolescentes, cuáles eran capaces de mantener su atención al desarrollo de las sesiones, cuáles adolescentes eran más participativos y cuáles no.

--Empleo de las estrategias apropiadas: El estar pendiente de los factores ya mencionados, permitió a los prestadores de Servicio Social planear y pensar en estrategias para evitar que se desarrollaran conductas disruptivas que alejaran al grupo entero del alcance de los objetivos de la intervención, e implementar estrategias que permitieran a todo el grupo acercarse a lograr los objetivos deseados. Ejemplos de estas fueron:

- Dividir a los alumnos en dos o más grupos (dependiendo del número de prestadores de Servicio Social en la sesión) para manejar y mantener su atención en el momento de la explicación teórica.
- Mostrar a los adolescentes que las conductas como participaciones constructivas, comentarios adecuados, reflexiones honestas y el mantener la disciplina les permitirían ganar recompensas (reforzadores).
- Al finalizar las sesiones solicitarles que expresaran sus comentarios y dudas, enfatizando la instrucción de escuchar a sus compañeros para que cuando otros adolescentes fueran a hablar, pidieran el mismo respeto que ellos dieran a sus compañeros.
- Continuamente explicar a los adolescentes que uno de los propósitos por los que los prestadores de Servicio Social estuvieron con ellos, era el

ayudarles y apoyarlos en la adquisición de un aprendizaje nuevo y útil; y en dicho proceso se les escucharía y tomaría en serio.

1.3.3 FUNCIONES PROFESIONALES DESARROLLADAS.

- Observación: Durante las sesiones de trabajo, fue importante y necesario que estuviera pendiente de la dinámica que se desarrollaba entre los estudiantes, esto para ser capaz de identificar intereses, distractores, alumnos vistos como líderes por el grupo y aquellos alumnos que llegaban a interesarse de forma importante en las sesiones de trabajo.
Así mismo, fue importante identificar aquellas conductas que nos facilitarían el alcance de los objetivos del programa, para su reforzamiento. También teníamos que estar atentos a aquellas conductas que obstaculizaran el alcance de los objetivos del programa, para así proceder a eliminarlas de la manera más adecuada.
- Escucha Activa: Fue importante prestar mucha atención y escuchar con interés a los adolescentes, tanto para comprender sus dudas, como sus participaciones y sobre todo hacerles sentir valorados y que su opinión nos importaba. Esto último ayudaba en la consolidación del aprendizaje de los adolescentes; mientras que para mí resultó un ejercicio beneficioso para practicar el razonamiento y comprensión del discurso de otros.
- Manejo de grupos: Tuve que ejercer y practicar habilidades directivas de los grupos, buscando mantener la disciplina y cumplimiento de la tarea asignada, así como la integración entre el grupo y los prestadores de Servicio Social. Debido a la población con la que se trabajó, esta fue una de las áreas que fueron de mayor reto para mí.
- Elaboración de preguntas: Trabajé esta habilidad, con miras a lograr una mejor comprensión y participación por parte de los adolescentes durante el desarrollo de las sesiones de trabajo. Se elaboraban preguntas con fin de que razonaran situaciones, ejemplos, las mismas respuestas de los adolescentes y de sus compañeros.

- Expresión oral: Así como con la elaboración de preguntas, esta habilidad tuvo miras a lograr un mejor entendimiento de los adolescentes sobre los temas de las Habilidades para la Vida; a través del uso del vocabulario adecuado para que los adolescentes tuvieran plena comprensión de lo que se les explicaba, así como de las instrucciones para las dinámicas que se llevaron a cabo en las sesiones de trabajo.

1.3.4 NECESIDADES ATENDIDAS.

- Enseñanza de las Habilidades para la Vida, en la población adolescente, estudiantes de secundaria entre 12-14 años de edad.
- Entrenamiento en la adquisición de las Habilidades para la Vida, en la población ya mencionada.
- Enseñanza en la capacidad de razonamiento, tanto de situaciones de naturaleza de interacción social así como de situaciones problemáticas a la población mencionada.
- Establecimiento de las bases para el desarrollo de hábitos de auto-protección en los adolescentes ante conductas de riesgo.

1.3.5 ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

- Técnica Expositiva:
Todo el equipo de prestadores de Servicio Social investigó sobre el marco teórico que sustentó el programa de Habilidades para la Vida de modo que todos tuvieran dominio total sobre este; con dicho dominio se exponía el contenido del marco teórico a los adolescentes (habiendo recibido previamente, la retroalimentación y sugerencias por parte de los compañeros y supervisores) de manera que resultara comprensible para ellos. Así mismo, se mantenía en cuenta promover la participación activa y reflexión de los adolescentes durante las exposiciones.

- Técnica Juego de Roles:

Durante las sesiones de capacitación que recibió el equipo de prestadores de Servicio Social, se manejó el que una parte del equipo expresara las dudas que se esperaban (y llegaron a encontrarse) por parte de los adolescentes, para que la otra parte del equipo de prestadores prepara las mejores respuestas posibles a las diversas cuestiones que pudieran expresar los adolescentes.

- Técnica Dramatización:

Esta técnica fue utilizada generalmente al final de la sesión de trabajo con los adolescentes. Una vez realizada la explicación de los temas en las sesiones con los adolescentes, se procedió a la realización de esta técnica en donde estos recreaban situaciones sociales en las cuales podrían poner en práctica las Habilidades para la Vida que se les enseñaron (ej. Negociar permisos con sus padres, interactuar de forma asertiva con sus amigos y compañeros, rechazar ofrecimientos de beber alcohol, entre otros).

2. SOBRE EL IPSS.

2.1 OBJETIVOS DEL INFORME DE SERVICIO SOCIAL.

- Explicar detalladamente las actividades realizadas durante el desempeño de mi Servicio Social.
- Desarrollar el marco teórico en el cual se apoyó el trabajo práctico del programa de Servicio Social en el que me desempeñe.
- Exponer los resultados obtenidos al final del programa de Servicio Social en el que participé.
- Hablar sobre la experiencia vivida a lo largo de este Servicio Social, así como del impacto que tiene tanto en la conducta de la población a la que se aplicó, como a la mía.
- Proponer mejoras para el programa en lo que refiere a: contenido, estructura y método de aplicación.

2.2 SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO

2.3 JUSTIFICACIÓN.

Dentro del marco actual de nuestra sociedad es prácticamente imposible que se viva aislado y sin convivir con otras personas; a diario convivimos con otros en todas las esferas de nuestra vida, están nuestros familiares, nuestros compañeros y maestros de escuela, nuestros compañeros y jefes de trabajo, nuestros amigos y parejas; mientras no se llegue a ser un ermitaño, todos nos veremos en la necesidad de relacionarnos siempre con otras personas desde el día que nacemos.

Teniendo muy en cuenta este hecho, prestemos atención ahora a otro aspecto fundamental en cualquier relación interpersonal, que son: las habilidades para relacionarnos de forma efectiva con los demás. Habilidades o destrezas que le permiten a una persona ser considerada como "divertida", "atenta", "popular", "comprensiva", etc. suelen ser pensadas como características innatas de algunas personas o que pueden ser aprendidas "sobre la marcha", en el transcurso de la

vida, sin que tengan que ser enseñadas por alguien más a diferencia de habilidades matemáticas, la adquisición de un idioma extranjero y otros conocimientos científicos. Diferentes estudios han llegado a demostrar que pensar de tal manera sobre dichas destrezas sociales, no es acertada (L. Mangrulkar, 2001) (Choque Larrauri, 2009)(Fernández Berrocal Pablo, 2003)(Rafael Bisquerra, 2007) y que por el contrario la enseñanza de estas habilidades y destrezas puede y debiera llevarse a cabo, tanto para permitir a las personas alcanzar una mejor calidad de vida, así como el poder establecer mejores relaciones interpersonales con quienes comparte las diferentes esferas de su vida e incluso protegerse de diferentes factores que afecten su salud (ej. consumo de sustancias adictivas, incurrir en conductas de riesgo, incurrir en conductas auto destructivas).

El mejor momento y lugar para aprender, entrenar y enseñar estas destrezas es la escuela durante la adolescencia de las personas; debido a que la escuela es un escenario donde llegan a interactuar diferentes grupos y situaciones de la vida en sociedad; se involucra a la familia de los estudiantes, la convivencia diaria con los compañeros de la misma edad (así como de mayor y menor edad), situaciones de acatar normas, colaborar en el trabajo grupal, convivencia con personas de pensamientos y opiniones distintas a las propias; por mencionar algunas situaciones sociales. Viene entonces resultando muy cierto lo que mencionan Goldstein y cols. (citados en Francisco Gil, 1998) que la escuela ha adquirido una mayor responsabilidad a la hora de ayudar a los alumnos a enfrentar problemas sociales y personales.

Y durante la adolescencia, por ser esta la etapa donde ocurren cambios importantes para todos los que la viven y que llegan a tener una poderosa influencia en la definición de los estilos de vida de las personas cuando llegan a la adultez.

Sin duda alguna puede decirse que las habilidades que le permiten a una persona ser capaz de establecer sanas relaciones con otros, le serán útiles y necesarias a lo largo de toda su vida, de aquí que puede pensarse en las hasta ahora llamadas "habilidades sociales", "destrezas psicosociales", "capacidad de interrelación personal", como *Habilidades para la Vida*.

2.4 ADOLESCENCIA.

Es la etapa del desarrollo humano considerada como la transición de la niñez a la adultez, caracterizada por diversos, intensos y muy importantes cambios en la vida de toda persona. Inicia entre los 12-13 años y termina entre los 19-20 años (Papalia, 1999).

Es una etapa en donde se comienzan a gestar cambios en el físico de hombres y mujeres, a veces aceptados con entusiasmo por ellos, a veces rechazados rotundamente; se incrementa la preocupación por cómo, hombres y mujeres se perciben a sí mismos y cómo son percibidos por sus iguales; cambia la manera en cómo los adolescentes se relacionan con sus padres y con sus amigos, mientras que a unos les exigirán mayor autonomía sobre sus vidas a otros los verán como ejemplos o compañeros de vida. De estos cambios, los físicos comienzan a darse incluso poco antes del inicio de la adolescencia; mientras que aquellos cambios del ámbito psicológico y emocional se dan durante el desarrollo de dicha etapa y sus consecuencias perdurarán a lo largo de la vida de las personas.

De acuerdo a Rosenblum y Lewis, 2003; y Scaramella y Conger, 2004 (citados en Santrock, 2006) los altibajos emocionales que se presentan en los adolescentes, pueden superar con creces a los hechos que los hallan originado; llevando a los adolescentes a expresarse de manera inadecuada. Y a pesar de la existencia de un manejo inadecuado de las emociones percibidas como "intensas", situaciones que provocan este tipo de emociones, como pueden ser el consumo de alcohol, de tabaco, una vida sexual activa, uso de drogas, tomar riesgos físicos, etc.; son desafortunadamente las que resultan más atractivas a los adolescentes.

Es una etapa en la que si los padres conceden una atención adecuada a sus hijos adolescentes y que a su vez, estos interactúen con amistades saludables, se pueden adquirir herramientas que permitan llevar una interacción interpersonal de forma satisfactoria, así como desempeñarse de una forma asertiva en la vida social humana; puede decirse muy fácil, pero esta no es una tarea sencilla de realizar. De forma general puede decirse que esta es una etapa crítica para el desarrollo de habilidades y capacidades de las cuales se hará un uso constante en

el desarrollo de la vida adulta; de ahí que esta sea una etapa idónea para la enseñanza de las Habilidades para la Vida.

Las personas que se encuentran en esta etapa de su desarrollo, conforman una población con la que resulta difícil trabajar; para todos los que se plantean el objetivo de trabajar, guiar y educar a esta población a lo largo de su desarrollo es importante tener en cuenta que el etiquetarlos con prejuicios, no tomarlos en serio y mostrarles una actitud de superioridad dificultaría mucho el poder alcanzar cualquier objetivo que se desee alcanzar con ellos (Castellino, 1999). Por lo que en cualquier trabajo con la población adolescente (especialmente una intervención como la que aquí se reporta) debe de tenerse en especial consideración la forma en cómo los adolescentes asumen la relación que mantienen con los adultos que estarán guiándolos y trabajando con ellos para lograr un cambio en la conducta de esta población; para esto, será importante el hacerles sentir que se está cerca de ellos, conocerles y hacerles saber que son importantes para quienes trabajen con ellos (incluyendo a maestros, padres y por supuesto prestadores de Servicio Social).

2.5 CAMBIOS FÍSICOS.

Estos comienzan a gestarse durante la pubertad, alcanzada por los varones entre los 13-14 años de edad, mientras que las mujeres llegan a ella entre los 10-12 años de edad. Tales cambios son de origen hormonal, las cuales a su vez son segregadas por las glándulas endócrinas a partir del funcionamiento del sistema de mismo nombre. Este está formado por el hipotálamo (encargado de controlar el hambre, la sed y el sexo), la glándula pituitaria (controla el crecimiento y regula la función de otras glándulas) y las gónadas (glándulas sexuales) (Santrock, 2006).

El funcionamiento del sistema endócrino produce un aumento de la testosterona en el cuerpo de los varones de manera significativa, mientras que en las mujeres es el estradiol la hormona que aumenta de forma significativa; la testosterona y el estradiol también tienen un aumento en mujeres y hombres, respectivamente, pero dicho aumento es muy leve. Los aumentos de estas hormonas son las que permiten que se presenten los siguientes cambios físicos en los varones:

1. Aumento del tamaño del pene y los testículos.
2. Aparición de vello púbico lacio.
3. Pequeño cambio en la voz.
4. Primera eyaculación.
5. Aparición de vello púbico rizado.
6. Aumento de la estatura.
7. Aparición de vello en las axilas.
8. Mayores cambios en la voz.
9. Crecimiento de vello facial.

Mientras que en las mujeres, los cambios físicos que se presentan son:

1. Aumento del tamaño de los senos o aparición de vello púbico.
2. Aparición de vello en las axilas.
3. Aumento de la estatura.
4. Ensanchamiento de las caderas.
5. Aparición de la primera menstruación.

Sin embargo, el funcionamiento hormonal, no determina absolutamente todo en los adolescentes; frente a los factores hormonales, los sociales llegan a influir de 2 a 4 veces más en la tendencia a estados emocionales en los adolescentes, como la ira y la depresión, de acuerdo a Brooks-Gunn y Warren, 1989 (citados en Santrock, 2006). Gracias a los trabajos de investigadores como Paikoff, Butchanan y Brooks-Gunn, 1991 (citados en Santrock, 2006) se sabe que el comportamiento y los estados de ánimo también pueden afectar al comportamiento hormonal.

2.6 CAMBIOS COGNITIVOS.

Una vez llegados a la adolescencia, los individuos son capaces de hacer uso del pensamiento operacional formal, de acuerdo a los escritos de Piaget. Dicha forma de pensamiento se caracteriza por permitir la recreación de situaciones hipotéticas y experimentales, sin la necesidad de que estas ocurran realmente.

¿Cómo se manifiesta esta capacidad de pensamiento en los adolescentes? A través de diferentes conductas como por ejemplo el egocentrismo que manifiestan

los adolescentes, el cual puede dividirse en dos componentes, que son la audiencia imaginaria y la fábula personal.

La audiencia imaginaria, hace referencia a la creencia de los adolescentes en que todas las personas mantienen toda su atención sobre ellos; este tipo de pensamiento lleva a los adolescentes a considerarse como los actores principales de cualquier situación en la que se encuentran mientras que el resto de las personas son solo el público que los observa.

La fábula personal, se refiere a la creencia de ser "único e invulnerable"; es decir, los adolescentes se piensan únicos sobre el mundo, alejados de la comprensión del resto de las personas, así como también se piensan exentos de todo tipo de daño o tragedia; el típico "a mí no me va a pasar".

Otra área importante sobre la que este cambio del pensamiento tiene gran peso en la vida de los adolescentes es la toma de decisiones. De acuerdo con Keating, 1990 (citado en Santrock, 2006), los adolescentes de mayor edad se desempeñan de una mejor manera que los adolescentes jóvenes al momento de tomar decisiones; a su vez los adolescentes jóvenes se desempeñan mejor en esta tarea que los niños. Sin embargo el poseer la capacidad de tomar decisiones de forma eficaz, no significa que esta se utilice en la vida diaria, pues la experiencia que se haya adquirido a lo largo de la vida es un factor que influye el uso de dicha capacidad. En otras palabras, a pesar de que los adolescentes tengan la capacidad para presuponer la ocurrencia de A o B consecuencia a una decisión que tomen, esto no significa que sean capaces de utilizar de manera óptima dicha capacidad; son las experiencias de la vida, de los errores cometidos que ayudarán a perfeccionar el uso de esta capacidad de pensamiento ante el análisis de posibles consecuencias ante la toma de decisiones.

Otro aspecto de gran importancia para los adolescentes, en el cual innegablemente está involucrado el cambio en su pensamiento es la búsqueda y formación de su identidad. En la adolescencia, su búsqueda pudiera compararse al quinto estadio de desarrollo humano, propuesto por Erikson: "identidad frente a la confusión de identidad"; los adolescentes se comienzan a preguntar quiénes son en realidad, cómo son verdaderamente y qué harán con sus vidas.

Durante la adolescencia, se experimenta con los numerosos roles e identidades que se recibe por parte de la cultura; aquellas personas que no logren resolver esta crisis de identidad, llegan a pasar por lo que Erikson denominó "confusión de la identidad"; lo que tiene por consecuencia que:

1. Los individuos se separen del grupo y se aislan de los compañeros y de la familia.
2. Los individuos pierden su identidad en la sociedad.

El desarrollo de la identidad es un proceso largo, gradual y muy complejo que se inicia con la aparición del apego, el desarrollo de la consciencia del yo y el surgimiento de la independencia en la infancia; en la adolescencia las personas tienen la capacidad cognitiva para elegir entre una serie de identidades e identificaciones de la infancia, y sintetizarlas para construir una opción viable de avance hacia la madurez adulta. Es una vez llegado a la vejez que se puede hacer una integración de las elecciones tomadas en etapas anteriores de la vida y es dicha integración la que marca el fin al proceso de formación de la identidad.

2.7 EL PAPEL DE LOS PADRES Y AMIGOS EN LA ADOLESCENCIA.

Uno de los cambios más característicos cuando se llega a la adolescencia, es el aumento en la frecuencia en la que ocurren los conflictos entre padres e hijos. Por excelencia se dice que los padres no entienden a los adolescentes y que estos se vuelven muy descontrolados; no hay que perder de vista la gran cantidad de cambios que ocurren en esta etapa del desarrollo como los cambios biológicos de la pubertad, los cambios cognitivos del pensamiento de los adolescentes, las transformaciones con respecto a la independencia y la identidad, los cambios que la madurez produce en los padres, etc. Para los padres, será importante recordar que en su condición de adultos pueden ser tanto agentes de protección para los adolescentes como agentes que faciliten la aparición de conductas inapropiadas en ellos (Castellino, 1999); es decir, la posición que tienen con respecto a los adolescentes puede ser tomada por estos como una de apoyo y comprensión o como una de desaprobación y rechazo.

Toda esta etapa es un proceso que le permitirá a los jóvenes insertarse en la vida adulta, y como todo proceso este requiere tiempo, ensayos donde habrá aciertos y errores; no todos los padres lo entienden así y pueden llegar a reaccionar tomando actitudes estrictas y ejercer más presión sobre los adolescente para someterlos a sus normas, pero también se tienen los casos donde los padres reconocen que la transición hacia la adultez es un proceso que lleva tiempo, y pueden manejar a los jóvenes de una forma más eficaz.

A pesar de lo difícil que puedan resultar, los conflictos diarios entre padres y adolescentes pueden tener una función positiva en el desarrollo de los jóvenes, facilitándoles pasar de depender de sus padres a convertirse en individuos autónomos.

Los padres desempeñan papeles muy importantes en el desarrollo del adolescente. A pesar de que los adolescentes caminan hacia la independencia, aún necesitan permanecer conectados con sus familias. Cuando los padres realizan un seguimiento activo del desarrollo de sus hijos adolescentes y les sirven como guías, los jóvenes pueden presentar unas relaciones positivas con su grupo de iguales y un menor consumo de drogas, en vez de cuando sus padres no se involucran de forma activa con ellos(Santrock, 2006).

Ante las demandas de autonomía por parte de los adolescentes, los adultos debieran concederles dicha autonomía sobre las áreas en las que el adolescente puede tomar decisiones de forma sensata, pero seguirle guiando en los campos en los que su conocimiento es más limitado. Así, gradualmente los adolescentes adquieren la capacidad para tomar decisiones maduras de forma autónoma.

Varias investigaciones que han analizado la importancia que el apego seguro puede tener en las relaciones entre los adolescentes y sus padres (Allen y otros, 2003; Egeland y Carlson, 2004; Sroufe, 2001; citados en Santrock, 2006);mencionan que es menos probable que adolescentes con apego seguro, llegaran a presentar comportamientos problemáticos (delincuencia, consumo de drogas, etc.) en comparación con adolescentes que hubieran desarrollado apegos inseguros.

Es evidente que la existencia de un apego seguro con los padres puede beneficiar al adolescente, ya que fomenta su confianza para establecer relaciones cercanas con otros individuos y crea las bases sobre la que se afianzarán sus habilidades para relacionarse de manera cercana con otras personas. Sin embargo, hay adolescentes que provienen de familias fuertes que les proporcionan un gran apoyo, encuentran dificultades en sus relaciones con el grupo de iguales por diversas razones, como la falta de atractivo físico o madurar tardíamente; mientras que por otro lado algunos adolescentes de familias problemáticas hallan en sus relaciones con sus pares una oportunidad positiva para compensar su difícil situación familiar (Santrock, 2006).

En cuanto a las amistades; de acuerdo con Sullivan (citado en Santrock, 2006), se produce un aumento significativo de la importancia psicológica y la intimidad de los amigos cercanos durante la adolescencia temprana; al igual que los padres, los amigos también desempeñan un importante papel en la formación del bienestar y del desarrollo de las personas. En cuanto al bien estar, Sullivan afirma que todos tenemos una serie de necesidades sociales básicas, como la de ternura (apego seguro), compañía divertida, aceptación social, intimidad y relaciones sexuales. Sullivan considera que la necesidad de intimidad se intensifica durante la adolescencia temprana, lo que hace que los adolescentes busquen amigos cercanos; si los adolescentes no crean estas amistades cercanas, pueden llegar a experimentar el dolor de la soledad así como grados menores de autoestima (Santrock, 2006).

2.8 HABILIDADES PARA LA VIDA. ¿QUÉ SON?

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, las Habilidades para la Vida se definen como aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, que nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria.

La OMS, reconoce a las siguientes como las diez principales Habilidades para la Vida:

1. AUTOCONOCIMIENTO

2. EMPATÍA
3. COMUNICACIÓN EFECTIVA O ASERTIVA
4. RELACIONES INTERPERSONALES
5. TOMA DE DECISIONES
6. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CONFLICTOS
7. PENSAMIENTO CREATIVO
8. PENSAMIENTO CRÍTICO
9. MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
10. MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS

Desde que la OMS las estableció, el estudio y trabajo con las Habilidades para la Vida ha ido en aumento, y a lo largo del tiempo se les han identificado con otros nombres, como es el caso de "Habilidades Sociales" y "Competencias Psicosociales". Una de las definiciones más completas que se tiene sobre lo que son las Habilidades Sociales, la da Caballo. Las Habilidades Sociales "son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas"(Caballo, 1993).

Debido a que se considera a las Habilidades para la Vida como aptitudes necesarias para desempeñar una conducta positiva, considero que la definición que le da Caballo a las Habilidades Sociales ofrece una concepción más amplia y clara de cuáles son dichas aptitudes y dónde se llegan a manifestar.

A pesar de que las Habilidades para la Vida no son lo mismo a las Habilidades Sociales o Competencias psicosociales, si se encuentran estrechamente relacionadas entre sí, dado que toda destreza psicosocial permite que las personas logren transformar actitudes, conocimientos y valores en habilidades, en otras palabras, permiten que las personas aprendan "qué hacer y cómo hacerlo", facilitando así el comportarse de una forma saludable y adaptativa. Puede entenderse, entonces, a las Habilidades para la Vida como un concepto que engloba todo un sistema de desarrollo y aprendizaje que desemboca en una sana

y óptima interacción de las personas con todos los elementos presentes en el ambiente en el que viven (otros individuos, situaciones, acciones, posibilidades, etc.)

De acuerdo con Montoya Castilla (2009), fue en 1993 cuando la OMS puso en marcha la iniciativa internacional para integrar en los programas de educación, la enseñanza de las diez destrezas psicosociales entendidas como "Habilidades para la vida", esto debido al paulatino reconocimiento de que los niños y jóvenes no llegan a estar apropiadamente equipados de las habilidades y destrezas necesarias para hacerle frente a los desafíos y presiones que se hallan en la sociedad contemporánea. Un factor que puede considerarse clave e importante para el futuro desarrollo de una eficaz enseñanza de las Habilidades para la Vida, es el tener presente que las destrezas sociales que las conforman no "se aprenden sobre la marcha", como se había pensado bastante tiempo; por lo que el desarrollo de estas capacidades no debe dejarse al azar ni a la casualidad, así como las capacidades intelectuales, el aprendizaje de las Habilidades para la Vida requiere de una guía y entrenamiento apropiado.

Durante los inicios de este nuevo milenio, ha ido creciendo el reconocimiento de la importancia que tiene el educar a las personas desde edades tempranas para la vida a través de la inclusión de las Habilidades para la Vida en planes curriculares de las escuelas secundarias para que los alumnos de estas tengan un acceso fácil y guiado a la adquisición de destrezas psicosociales que fomenten el "desarrollo personal y social, la protección de los derechos humanos y la prevención de problemas sociales y de salud.

La característica que hace diferir la enseñanza de las Habilidades para la Vida de otras estrategias que buscan enseñar destrezas vocacionales es el énfasis en las habilidades psicosociales, así como el entendimiento de que la prevención de problemas psicosociales requiere que el desarrollo de las personas cuente con la adquisición de habilidades específicas a nivel físico, psicológico, social, cognitivo, moral y vocacional. Por ejemplo, en cuanto a la habilidad para tomar decisiones, con la enseñanza de esta habilidad se esperaría que las personas puedan pensar

en diferentes alternativas y las posibles consecuencias que deriven de tales alternativas.

A pesar de las diferentes contextos sociales y culturales alrededor del mundo, las Habilidades para la Vida propuestas por la OMS (1997), son apropiadas para enfrentar y solucionar los diversos problemas de la vida diaria en las relaciones interpersonales de todas las personas, ya que estas son consideradas como habilidades "genéricas", debido a que una sola de esas habilidades puede aplicarse en diferentes y variadas situaciones cotidianas así como situaciones de riesgo psicosocial, especialmente durante la niñez y la adolescencia.

Dentro del campo de trabajo con las Habilidades para la vida destacan los programas de intervención, dirigidos a la prevención del consumo de sustancias adictivas, como el alcohol, el tabaco y las drogas; en tal campo de trabajo aquellos programas que han incluido el entrenamiento en habilidades psicosociales, que en este reporte se presentan como "Habilidades para la vida", en su marco teórico, han demostrado haber alcanzado resultados altamente significativos (Esparza Almanza, 2004)(Choque Larrauri, 2009)(Montoya Castilla, 2009)(Pastor, 2006).

Otra de las ganancias más importante que se encuentra en el aprendizaje de las Habilidades para la vida, se encuentra en el desarrollo de las destrezas conocidas como: autoestima y asertividad; dichas destrezas pueden contribuir a mejorar la resistencia de los adolescentes a la presión del grupo de pares. Como ya es sabido en esta edad la búsqueda de aceptación por parte de un grupo o de los iguales entre los adolescentes puede acarrear severos problemas para quienes buscan tal aceptación, ya sea teniendo dificultades con figuras de autoridad (maestros, padres, etc.) así como llegar a incurrir en conductas de auto destrucción (consumo de sustancias adictivas).

Otro de los constructos que fomentan el sano desarrollo de las personas es el de respuestas de enfrentamiento emocional, las cuales se entienden como "las estrategias para tratar los estímulos emocionales" (Esparza Almanza, 2004). Aquellas personas que adquieren la capacidad y destrezas para responder eficazmente ante los diferentes estímulos emocionales que surgen a lo largo de toda la vida logran desarrollar relaciones interpersonales mucho más gratas,

aprovechar las oportunidades que se presenten a lo largo de la vida, trabajar de manera más productiva y el ser autosuficientes (Esparza Almanza, 2004).

Entonces puede tomarse a la enseñanza de las Habilidades para la Vida, si no como LA mejor estrategia, si es una muy apropiada para la formación de personas adecuadamente preparadas para enfrentar aspectos de la vida que siempre serán de gran importancia, complejidad y de gran presencia para todo individuo; por lo que es importante darles su justo valor y reconocimiento en lo que respecta a la educación y formación de todas las personas.

2.9 HABILIDADES PARA LA VIDA. ¿CUÁLES SON?

Dentro del marco teórico de este Servicio Social, se tomaron y trabajaron como Habilidades para la Vida las siguientes:

- Consciencia Emocional.

Es la capacidad de estar atento y de reconocer aquellas señales internas que nos permiten saber lo que estamos sintiendo; de modo que se es capaz de comprender cómo nuestras emociones afectan nuestras acciones (Bisquerra Alzina Rafael, 2007). La consciencia emocional permite que las personas sean capaces de:

- Saber qué emociones están sintiendo y porqué.
 - Comprender los vínculos existentes entre los sentimientos, los pensamientos, las palabras y las acciones propias.
 - Conocen el modo en que sus sentimientos influyen sobre su rendimiento
- Autonomía Emocional

La autonomía emocional es la capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo; además de que es un estado afectivo caracterizado por gestionar las propias emociones, sentirse seguro sobre sus propias elecciones y objetivos (Fernández Berrocal Pablo, 2003).

De esta se derivan capacidades y afectos como:

- La autoestima.
 - La automotivación.
 - La autoeficacia emocional.
 - La responsabilidad.
 - La actitud positiva.
 - La resiliencia.
- Regulación Emocional

Esta consiste en percibir, sentir y vivenciar el estado afectivo propio, sin ser abrumado o revasado por él, de forma que no llegue a nublar el razonamiento propio. Posteriormente, se debe decidir de manera prudente y consciente, cómo se quiere hacer uso de tal información, de acuerdo a las normas sociales y culturales de nuestro entorno, para alcanzar un pensamiento claro y eficaz y no basado en el arrebato y la irracionalidad. Del mismo modo, una regulación efectiva contempla la capacidad para tolerar la frustración y mantener la tranquilidad ante retos que se llegan a presentar a lo largo de la vida (Fernández Berrocal Pablo, 2003).

De forma específica, las capacidades que se derivan de la regulación emocional son:

 - La expresión emocional apropiada
 - La regulación de emociones y sentimientos
 - Habilidades de Afrontamiento
 - Competencia Social

Es la habilidad para utilizar los conocimientos sobre la sociedad, para interpretar fenómenos y problemas sociales en contextos y variables, elaborar respuestas y tomar decisiones, así como para interactuar con otras personas y grupos conforme a normas de convivencia.

Las competencias sociales más importantes, pueden clasificarse en:

 - Habilidades Sociales Básicas
 - Comunicación Constructiva y Activa
 - Asertividad

- Prevención y Solución de conflictos
- Capacidad para gestionar situaciones emocionales

- Competencias para la Vida y el Bienestar

Se refieren a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida diaria. Dotan a las personas de la capacidad para organizar sus vidas de forma sana y equilibrada, facilitando la vivencia de experiencias satisfactorias (Bisquerra Alzina Rafael, 2007).

Algunas de estas habilidades son:

- Fijar Objetivos Adaptativos
- Toma de Decisiones
- Fluir

En una intervención como esta, para poder influenciar efectivamente a los adolescentes, no podemos limitarnos a pensar y razonar a partir de nuestra experiencia propia, será imprescindible tener presente el punto de vista de los adolescentes con respecto a la vida y a la forma de comportarse ante las situaciones que les son cotidianas. También se debe mantener un equilibrio en la observación y análisis de su conducta y punto de vista, de manera que no se le reste o aumente importancia a los problemas que se presenten en la vida de los adolescentes.

Sería poco realista esperar que una intervención de esta naturaleza lograra que los adolescentes con los que se trabaje, se abstengan de cometer o entrar en contacto con cualquier tipo de conductas de riesgo; prevenir no es únicamente exponer información teórica sobre conductas de riesgo y esperar a que los adolescentes la memoricen. Prevenir ya no puede ser sino capacitar, dotar de recursos, saberes, habilidades, saber escoger, decidir, auto conocimiento, etc. (Castellino, 1999).

En aras de lograr que los adolescentes aprendan de forma efectiva nuevas destrezas psicosociales, es indispensable tener en cuenta el modelo de aprendizaje significativo, en el cual se toman en cuenta los siguientes principios:

- Tener en cuenta lo que los alumnos sabe y cómo lo saben.
- El facilitar la interacción en el aprendizaje.
- Utilizar la investigación para abordar problemas.
- Proponer al alumnado actividades graduales y diversas.
- Dar importancia a los contenidos actitudinales.
- Considerar la evaluación para el replanteamiento del proceso.

2.10 RESULTADOS EN OTRAS INVESTIGACIONES.

Uno de los artículos recuperados para este trabajo, procede de una investigación realizada en Huancavelica, Perú. En dicho artículo se buscaba determinar el impacto que tendría un programa de Habilidades para la Vida, dirigido a estudiantes de nivel de secundaria durante el año de 2006.

Entre los resultados más significativos, se encontraron el incremento del desarrollo de las habilidades de comunicación y asertividad.

En el estudio, tanto la población experimental como la de control mostraron un buen nivel de homogeneidad en cuestiones socio-demográficas (sexo, edad, personas con las que viven, escolaridad de las madres y situación de trabajo), permitiendo la comparación entre ambas poblaciones. En lo que respecta a las Habilidades para la Vida; fueron trabajadas la asertividad, la comunicación, la autoestima y la toma de decisiones. En una primera medición no se encontró ninguna diferencia significativa entre las poblaciones experimental y de control; sin embargo en la medición final se encontró una diferencia significativa a favor de la población experimental en cuanto a la asertividad y a la comunicación (las otras dos habilidades no mostraron cambios significativos) (Choque Larrauri, 2009).

Tabla 1. Características socio-demográficas de ambos grupos (Pre-Test)

Variables	Grupo experimental N=142		Grupo de comparación N=142		χ^2 (gl)	Valor p
	%	N	%	N		
Sexo					$\chi^2(1)=0,100$	0,276
Masculino	55,6	79	51,4	73		
Femenino	44,4	63	48,6	69		
Lengua materna					$\chi^2(1)=0,140$	0,402
Castellano	35,9	51	33,8	48		
Quechua	64,1	91	66,2	94		
Personas con las que viven					$\chi^2(3)=2,498$	0,476
Ambos padres	67,6	96	74,6	106		
Uno de los padres	23,9	34	19,0	27		
Otros familiares	7,0	10	4,2	6		
Solo	1,4	2	2,1	3		
Situación de repitencia					$\chi^2(1)=0,044$	1,000
Si repite	9,2	13	8,5	12		
No repite	90,8	129	91,5	130		
Escolaridad de las madres					$\chi^2(3)=0,384$	0,944
Analfabeta	24,6	35	22,5	32		
Primaria	57,0	81	60,6	86		
Secundaria	14,8	21	13,4	19		
Superior	3,5	5	3,5	5		
Situación de trabajo					$\chi^2(1)=3,662$	0,060
Si trabaja	4,2	6	0,7	1		
No trabaja	95,8	136	99,3	141		
	Media	DS	Media	DS	t(gl)	Valor p
Edad	14,66	2,0	14,9	1,7	t(282)=1,606	0,141

Tabla 2. Resultados de habilidades para la vida en el momento final

<i>Habilidades para la vida</i>	<i>Grupo experimental</i> <i>N=142</i>		<i>Grupo de comparación</i> <i>N=142</i>		<i>t</i>	<i>Valor p</i>
	Media	DS	Media	DS		
Asertividad	3,3	1,1	3,0	1,2	2,3	0.01*
Comunicación	3,5	1,2	3,2	1,2	1,9	0.04*
Autoestima	3,1	1,0	2,9	1,1	1,9	0.05
Toma de decisiones	2,8	1,1	2,6	1,0	1,1	0.26

* Diferencia estadísticamente significativas a favor del grupo experimental.

Otro estudio, fue realizado en México en el estado de Monterrey; el cual se desarrolló a partir de una intervención educativa dirigida a fortalecer los factores protectores de autoestima y asertividad, para la prevención del uso de tabaco y alcohol, por parte de estudiantes de educación media; tal intervención se llevó a cabo a través de la aplicación de canales de prevención primaria (uso de materiales impresos, y el canal interpersonal). En este estudio se plantearon como hipótesis que tanto la autoestima como la asertividad tendrían índices más altos en los grupos de intervención que en los de comparación (Esparza Almanza, 2004).

Tabla 3 - Datos descriptivos de las variables de estudio grupo control y grupo experimental

	Valor Mínimo	Valor Máximo	Media	Desviación Estándar	K-S Z	Valor deP
Grupo Control Primera Medición						
Autoestima	30.00	93.33	61.80	16.59	.618	.839
Asertividad	38.89	82.22	56.28	9.18	.948	.330
Grupo Control Segunda Medición						
Autoestima	33.33	93.33	64.85	16.71	.778	.580
Asertividad	37.78	84.44	55.46	8.90	.666	.767
Grupo Experimental Primera Medición						
Autoestima	26.67	86.67	63.14	13.30	.794	.533
Asertividad	48.89	75.56	60.09	6.81	.456	.986
Grupo Experimental Segunda Medición						
Autoestima	76.67	100.0	84.38	6.14	1.12	.157
Asertividad	58.89	94.44	81.26	7.08	.590	.877

Los resultados obtenidos en este artículo confirmaron la hipótesis de que el grupo experimental, logró aumentar sus niveles de autoestima y de asertividad en comparación con el grupo control que no recibió ningún tipo de intervención.

La CONADIC (Comisión Nacional contra las Adicciones), cuenta con una guía llamada "Modelos de Prevención" en la cual se presentan algunos programas de prevención en contra de las drogas que se han desarrollado en el país, las cuales son:

1. ECO² (Epistemología de la Complejidad Ética y Comunitaria).
2. Modelo Preventivo Construye tu Vida sin Adicciones.

3. El modelo de Prevención en Centros de Integración Juvenil.
4. El Modelo Preventivo de Riesgo Psicosociales Chimalli.
5. Programa de Educación Preventiva Contra las Adicciones.
6. Programa de Prevención de Abuso de Sustancias para Alumnos de 4to, 5to y 6to Grado de Primaria. Yo Quiero Yo Puedo.
7. Modelo Comunitario de Integración Psicosocial. Fundación Ama la Vida.
8. Modelos de Educación para la Vida y el Trabajo, Aguas con las Adicciones del Inea.

A pesar de que cada uno de estos modelos cuenta con una metodología y técnicas propias, además de otras particularidades que les distinguen entre sí, todos tienen como objetivo común la prevención y el fortalecimiento de factores de prevención que permitan a las poblaciones a quienes se dirigen alejarse del consumo de drogas. Además de este objetivo otros elementos que tienen en común y son dignos de mencionarse son: se aluden a los procesos de inclusión social presentes en las interrelaciones personales, se considera que la prevención está en la participación proactiva de las personas y no solo en la entrega pasiva de información, quienes participan como instructores o facilitadores en estos programas no requieren de una especialización extenuante ni complicada, las poblaciones hacia las cuales se dirigen abarcan desde quienes están en mayor riesgo de consumir drogas hasta alumnos y profesores que se encuentran en niveles más seguros pero que no dejan de estar alejados completamente del mundo de las drogas; cumplir el objetivo principal teniendo en cuenta las particularidades y necesidades de las personas atendidas (Elguea, 2010). Todos estos elementos también forman parte importante del marco teórico que conforma la enseñanza de las Habilidades para la Vida; el que lleguen a ser integrados a varios programas de prevención contra el consumo de drogas es evidencia de la poderosa influencia que pueden tener para bien en la vida de las personas.

2.11 RESULTADOS OBTENIDOS.

La población con la que se trabajó fueron adolescentes estudiantes del primer año de educación secundaria. Al inicio del Servicio Social se contaba con un total de 171 adolescentes entre los grupos C, D, E y F; sin embargo, para el final del trabajo planeado en el programa de servicio social se contó con un total de 146 adolescentes. De este total fueron constantes (estuvieron presentes a lo largo de todo el trabajo del servicio social) 137; es decir, de acuerdo al análisis de los test de los adolescentes 137 alumnos estuvieron presentes tanto en la aplicación del pre test como del pos test. El total de 34 adolescentes que no fueron constantes en las aplicaciones de los instrumentos, y que se "perdieron" a lo largo del servicio social, se debió a inasistencia y falta de disciplina de ellos mismos.

A continuación se muestran los resultados obtenidos en cada uno de los grupos con los que se trabajó (análisis grupal e individual); el análisis de tales resultados corresponde a la realización de la prueba T para muestras relacionadas a partir de la información recabada a través de los cuestionarios aplicados a los adolescentes al inicio y término del programa de enseñanza "Habilidades para la Vida" (Andrade Palos, 2009).

GRUPO 1° C:

Tabla 1 Conclusión del análisis individual de los participantes del grupo 1°C.

No. Total de adolescentes	No. De adolescentes constantes	Cambio General +	Cambio Particular +	Cambio General ---
50	41	5	14	22

En la tabla 1 se muestran los resultados del "análisis individual" de los participantes del grupo 1°C; en esta tabla se muestra que, de los 41 adolescentes que mostraron una asistencia constante dentro del grupo:

- 5 adolescentes mostraron un cambio general positivo (la puntuación total mostraba un aumento en el post test).
- 14 adolescentes mostraron un cambio particular positivo (solamente algunas de las habilidades para la vida mostraron un aumento en el post test).
- 22 adolescentes mostraron un cambio general negativo (tanto la puntuación total como de habilidades para la vida mostraban niveles bajos en el post test). Estos jóvenes mostraron conductas altamente disruptivas en el salón de clases.

Tabla 2 Comparación estadística de los resultados pre y pos test del grupo 1°C del cuestionario de Habilidades para la Vida.

	Media	N	Desviación típ.	t	Sig. (bilateral)
Par 1 PUNTAJE TOTAL PRE	3.0235	41	.34672	8.602	.000
PUNTAJE TOTAL POS	2.3406	41	.27106		
Par 2 D1-Asertividad pre	2.8130	41	.61936	5.022	.000
D1-Asertividad pos	2.1341	41	.42035		
Par 3 D2-Autocti pre	2.8585	41	.65459	4.060	.000
D2-Autocti pos	2.1512	41	.57233		
Par 4 D3-Expresión de afecto pre	2.9756	41	.51806	6.686	.000
D3-Expresión de afecto pos	2.2780	41	.38439		
Par 5 D4-Planeación a futuro pre	3.1667	41	.43141	9.613	.000
D4-Planeación a futuro pos	2.2033	41	.42900		
Par 6 D5-Manejo del enojo pre	2.7805	41	.37896	2.440	.019
D5-Manejo del enojo pos	2.5756	41	.40545		

En la tabla 2 se muestra el análisis grupal del 1°C; en este análisis pareciera que hay un aumento de las puntuaciones del grupo (conocimientos sobre habilidades para la vida) en dirección inversa a lo esperado, (pareciera que sabían más antes de tomar el taller que después de haberlo tomado).

GRUPO 1° D:

Tabla 3 Conclusión del análisis individual de los participantes del grupo 1°D.

No. Total de adolescentes	No. De adolescentes constantes	Cambio General +	Cambio Particular +	Cambio General ---
43	39	15	15	9

En la tabla 3 se muestran los resultados del "análisis individual" de los participantes del grupo 1°D; en esta tabla se muestra que, de los 39 adolescentes que mostraron una asistencia constante dentro del grupo:

- 15 adolescentes mostraron un cambio general positivo (su puntaje total mostraba un aumento en el post test).
- 15 adolescentes mostraron un cambio particular positivo (solamente algunas de las habilidades para la vida mostraron un aumento en el post test).
- 9 adolescentes mostraron un cambio general negativo (tanto la puntuación total como de habilidades para la vida mostraban niveles bajos en el post test). Estos jóvenes mostraron falta de interés al taller.

Tabla 4 Comparación estadística de los resultados pre y pos test del grupo 1°D del cuestionario de Habilidades para la Vida.

	Media	N	Desviación típ.	t	Sig. (bilateral)
Par 1 PUNTAJE TOTAL	2.9924	39	.33183		
PUNTAJE TOTAL	2.9098	39	.31032	1.657	.106
Par 2 D1-Asertividad	2.7650	39	.48924		
D1-Asertividad	2.7265	39	.51083	.454	.652
Par 3 D2-Autocti	2.8462	39	.60081		
D2-Autocti	2.6256	39	.54518	2.072	.045
Par 4 D3-Expresión de afecto	2.9077	39	.53870		
D3-Expresión de afecto	2.8872	39	.38606	.234	.817
Par 5 D4-Planeación a futuro	3.1282	39	.47521		
D4-Planeación a futuro	3.0769	39	.59339	.594	.556
Par 6 D5-Manejo del enojo	2.8051	39	.42671		
D5-Manejo del enojo	2.7128	39	.38332	1.221	.230

En la tabla 4 se muestra el análisis grupal del 1°D; en este análisis pareciera que hay un aumento de las puntuaciones del grupo (conocimientos sobre habilidades para la vida) en dirección inversa a lo esperado, (pareciera que sabían más antes de tomar el taller que después de haberlo tomado). Ninguna de las variables medidas muestra diferencia significativa.

GRUPO 1° E:

Tabla 5 Conclusión del análisis individual de los participantes del grupo 1°E.

No. Total de adolescentes	No. De adolescentes constantes	Cambio General +	Cambio Particular +	Cambio General ---
39	33	17	2	14

En la tabla 5 se muestran los resultados del "análisis individual" de los participantes del grupo 1°E; en esta tabla se muestra que, de los 33 adolescentes que mostraron una asistencia constante dentro del grupo:

- 17 adolescentes mostraron un cambio general positivo (su puntaje total mostraba un aumento en el post test).
- 2 adolescentes mostraron un cambio particular positivo (solamente algunas de las habilidades para la vida mostraron un aumento en el post test).
- 14 adolescentes mostraron un cambio general negativo (tanto la puntuación total como de habilidades para la vida mostraban niveles bajos en el post test).

Tabla 6 Comparación estadística de los resultados pre y pos test del grupo 1°E del cuestionario de Habilidades para la Vida.

		Media	N	Desviación típ.	t	Sig. (bilateral)
Par 1	PUNTAJE TOTAL	3.1594	33	.35094	-.019	.985
	PUNTAJE TOTAL	3.1605	33	.41166		
Par 2	D1-Asertividad	3.0404	33	.53038	.064	.949
	D1-Asertividad	3.0354	33	.56789		
Par 3	D2-Autocti	2.9576	33	.55847	.780	.441
	D2-Autocti	2.8848	33	.55007		
Par 4	D3-Expresión de afecto	3.0606	33	.59052	-.431	.669
	D3-Expresión de afecto	3.1030	33	.58335		
Par 5	D4-Planeación a futuro	3.3283	33	.50084	.115	.909
	D4-Planeación a futuro	3.3182	33	.51768		
Par 6	D5-Manejo del enojo	2.8485	33	.33923	-.320	.751
	D5-Manejo del enojo	2.8727	33	.38347		

En la tabla 6 se muestran los resultados del “análisis grupal” del 1°E; en ella se observa un aumento de las puntuaciones del grupo (conocimientos sobre habilidades para la vida) acuerdo a lo esperado, es decir, hay un incremento en la media de la medición post test; las áreas que demuestran un mayor progreso son “Expresión de afecto” y “Manejo del enojo”. De acuerdo con el análisis estadístico, no se obtuvieron diferencias significativas.

GRUPO 1° F:

Tabla 7 Conclusión del análisis individual de los participantes del grupo 1°F.

No. Total de adolescentes	No. De adolescentes constantes	Cambio General +	Cambio General ---
49	24	13	11

En la tabla 7 se muestran los resultados del “análisis individual” de los participantes del grupo 1°F; en esta tabla se muestra que, de los 24 adolescentes que mostraron una asistencia constante dentro del grupo:

- 13 adolescentes mostraron un cambio general positivo (su puntaje total mostraba un aumento en el post test).
- 11 adolescentes mostraron un cambio particular positivo (solamente algunas de las habilidades para la vida mostraron un aumento en el post test).

Tabla 8 Comparación estadística de los resultados pre y pos test del grupo 1°F del cuestionario de Habilidades para la Vida.

	Media	N	Desviación tip.	t	Sig. (bilateral)
Par 1 PUNTAJE TOTAL	2.9691	24	.39570		
PUNTAJE TOTAL	3.0108	24	.40535	-0.862	.398
Par 2 D1-Asertividad	2.6944	24	.68219		
D1-Asertividad	2.7986	24	.54724	-1.148	.263
Par 3 D2-Autocti	2.9583	24	.57477		
D2-Autocti	2.7167	24	.58656	2.510	.020
Par 4 D3-Expresión de afecto	2.8833	24	.52392		
D3-Expresión de afecto	3.0667	24	.56157	-2.074	.049
Par 5 D4-Planeación a futuro	3.1528	24	.56874		
D4-Planeación a futuro	3.1597	24	.52124	-0.073	.943
Par 6 D5-Manejo del enojo	2.6500	24	.39673		
D5-Manejo del enojo	2.7417	24	.41485	-1.748	.094

En la tabla 8 se muestran los resultados del análisis grupal del 1°F; en ella se observa un aumento en la media de la medición post test; las áreas que demuestran un mayor progreso son "Asertividad", "Expresión de afecto", "Planeación a futuro" y "Manejo del enojo". De acuerdo con el análisis estadístico, no se obtuvieron diferencias significativas.

2.12 CONCLUSIONES.

El trabajo con adolescentes definitivamente no es una tarea fácil, en mayor o menor medida uno como "adulto" se topa con una barrera de rechazo cuando busca enseñar algo a esta población; en esta experiencia mía viví tales palabras a través del trabajo que llevé a cabo con los grupos 1° C y D, quienes fueron los grupos más conflictivos y renuentes al recibir el taller de Habilidades para la Vida. En cuanto al grupo 1° C, sus integrantes fueron los que más abierta y directamente manifestaron un rechazo total hacia el programa de Habilidades para la Vida así como hacia la participación de los prestadores de servicio social; esta reacción se debió a la pérdida de su clase de educación física, (aunque fuera de nuestro control) este hecho generó un ambiente dentro del grupo muy poco propicio para alcanzar la total aceptación y disposición por parte de los adolescentes.

Sin embargo tales obstáculos como este rechazo y renuencia no deben ser contestados de igual forma; si se busca lograr objetivos que involucren que adolescentes aprendan información útil, nueva e importante (como en este servicio social) será elemental que aquellos que se les presenten como sus maestros se muestren con paciencia, aceptación e interés por los adolescentes, es decir, si uno tiene el objetivo de guiar y enseñar a un adolescente primero debe de escucharlo y mostrarle que no tiene deseos de "domesticarlo" sino, de conocerlo y compartirle un poco del conocimiento del que se posee.

Una vez que la barrera del rechazo logre ser superada y que tanto guía como guiado (maestro-alumno) comiencen a crear un vínculo de confianza mediante su trabajo en equipo, ambos se darán cuenta que pueden aprender mucho uno del

otro. Igualmente mi trabajo con todos los grupos en general me permitieron experimentar de primera mano estas palabras. Los grupos 1° F y E, además de haber mostrado una buena disposición para recibir el taller me permitieron comprobar que a través de mostrarme con intenciones de escucharlos y ayudarlos de la mejor manera posible, ellos se mostraron participativos y enérgicos; al entender que las observaciones ofrecidas por parte de mis compañeros y mía eran para que mejoraran, las aceptaban sin mayor dificultad. Tal confianza les permitió compartir conclusiones y reflexiones muy interesantes sobre lo que habían comprendido al final de cada una de las sesiones que se tuvo con ellos; a pesar de dificultades que estuvieron presentes al inicio del taller, en cuanto a su comprensión y desconocimiento de vocabulario, y poca familiaridad con los temas.

A través de esta disposición de comprensión y apoyo a los adolescentes es que se logró alcanzar cierto impacto positivo en algunos de los miembros del grupo 1° C y en la mayoría del grupo 1°D; el impacto mencionado fue confirmado a través del análisis de los pre test y pos test de cada integrante de ambos grupos.

Para el desarrollo de este Servicio Social, así como para cualquier trabajo donde se busque enseñar a adolescentes y jóvenes, es y será siempre fundamental no olvidar que no se busca “implantar” el conocimiento propio en los aprendices, lo que se busca es ayudar a que los aprendices desarrollen su propio conocimiento partiendo del compartir el conocimiento que el maestro, instructor o guía ya ha ganado con anterioridad.

2.13 RECOMENDACIONES PARA LA MEJORA DEL SERVICIO SOCIAL.

- En cuanto al contenido teórico de este taller, será importante para futuros prestadores de servicio social que se les asigne la tarea de informarse perfectamente de lo que son y en qué consiste cada una de las Habilidades para la Vida; el que dicha información sea dominada a la perfección por los prestadores de servicio social les permitirá presentársela a los adolescentes de la manera más comprensible para quienes no tienen ningún conocimiento previo del tema, así como para aterrizar el conocimiento

teórico en ejemplos y casos de la vida real; aspecto que viene siendo muy importante para que los adolescentes logren significar tal información.

- Evitar asignar el horario de trabajo con los adolescentes tanto en sus últimas clases del día, como en sus clases de educación física. Puesto que el trabajo durante las últimas horas de escuela, resulta en un manejo apurado de la sesión por parte de los prestadores de servicio social como en una impaciencia y desatención por parte de los adolescentes; mientras que el llegar a ocupar las clases de educación física para un trabajo teórico llegó a poner a los adolescentes en una actitud de oposición y fastidio ante los prestadores de servicio y consecuentemente ante el programa de intervención.
- Llevar a cabo un repaso y capacitación sobre el manejo de grupos durante las sesiones de capacitación a los prestadores del servicio social, preferentemente antes de iniciar el trabajo con los adolescentes y poner especial atención en lo que respecta a mantener la atención y colaboración del grupo, integración de los prestadores del servicio social con el grupo de adolescentes, incentivar la motivación del grupo, manejo apropiado de los elementos del grupo que se muestren resistentes a la realización de las tareas y manejo de conflictos dentro del grupo.
- En las capacitaciones de los prestadores de servicio social integrar la enseñanza e investigación de dinámicas de grupo, ya sea para activar, relajar e integrar a los grupos de adolescentes, y por supuesto, para aterrizar el conocimiento teórico en ejercicios prácticos y dinámicos.
- Al iniciar el trabajo con los adolescentes, sería conveniente llevar a cabo recolección de información sobre sus gustos y actividades favoritas tanto dentro como fuera de la escuela, con miras a aterrizar las dinámicas y uso de las Habilidades para la Vida en aquellas actividades que ellos mismos llevan a cabo, esto ayudará a los adolescentes a comprender cómo se involucra el uso de dichas habilidades en su propia vida y evitar que quede como un conocimiento teórico más arrumbado para ellos.

- En las sesiones de capacitación de los prestadores de servicio social, dotar a los prestadores de estrategias para que se puedan relacionar de la mejor manera con los adolescentes a fin de que estos puedan sentirse en confianza con los prestadores de servicio social; y que a través de esta confianza se facilite el logro de un cambio en la conducta de los adolescentes. Si bien pueden estar presentes restricciones normativas en cuanto a la cercanía que se puede establecer entre cualquier maestro con los adolescentes en la secundaria, es de suma importancia que los prestadores de servicio social sean considerados como un apoyo, figuras con las cuales los adolescentes puedan vincularse, para que así el conocimiento que se les proporcione sea considerado "importante".
- En la elaboración del material de apoyo, como los carteles principalmente, evitar hacer uso de imágenes muy reconocidas para los adolescentes (caricaturas famosas, personajes de series, cantantes, etc.) debido a que esos factores llegan a alejar la atención de los adolescentes de los temas de trabajo. Se recomienda uso de imágenes atractivas, mas no reconocidas; llamativas en cuanto a color y forma, que esos sean factores llamativos (pero no imágenes de "celebridades") para atraer la atención de los adolescentes a la información del cartel.
- En lo referente al manejo de reforzadores para promover la participación activa de los adolescentes, resulta bastante estimulante la proporción de dulces tanto al inicio de la sesión como ante la expresión de reflexiones, comentarios y participaciones sobresalientes; para estos tres ejemplos se recomiendan dulces "grandes" (dulces complejos, como "crayones", chocolates, paquetes de chicles, etc.) mientras que para el inicio de las sesiones se proporcionen dulces "pequeños" (simples como paletas o pastillas acarameladas, etc.). Este tipo de reforzadores son por sí mismos, muy atractivos para los adolescentes de tal manera que ayudan a formar el pensamiento de que su participación en las sesiones tiene un objetivo y fin atractivo que inicialmente sería la obtención del dulce, para que después sea la expresión de sus opiniones.

- Enfatizar en cada sesión que, una de las máximas principales que se tendrán con los adolescentes será, que lo que se hable durante las sesiones con los prestadores de servicio social, no debe ser mencionado ni discutido fuera del grupo de trabajo, buscando preservar con esto la privacidad de la que todos deben gozar.

BIBLIOGRAFÍA

- Andrade Palos, P. e. (2010). Habilidades para la vida, consumo de tabaco y alcohol en adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 67-77.
- Bisquerra Alzina Rafael, P. E. (2007). Las Competencias Emocionales. *Educación XX1*, 70.
- Caballo, V. E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Castellino, D. R. (1999). *Adolescents and their families : structure, function, and parent-youth relationships*. New York: Garland.
- Choque Larrauri, R. y. (2009). Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica, Perú. *Revista Salud Pública*, 169-181.
- Elguea, A. E. (2010). *Taller de Detección Oportuna*. México.
- Esparza Almanza, S. E. (2004). Programa para Fortalecer Factores Protectores que Limitan el Consumo de Tabaco y Alcohol en Estudiantes de Educación Media. *Latino-Americana Enfermagem*, 324-332.
- Fernández Berrocal Pablo, E. P. (2003). La Inteligencia Emocional como un Hábito Esencial en la Escuela. *El-Revista Iberoamericana de Educación*, 4-5.
- Francisco Gil, J. M. (1998). *Habilidades Sociales: Teoría Investigación e Intervención*. Madrid: Síntesis.
- L. Mangrulkar, C. W. (2001). *Enfoque de Habilidades para la Vida para un Desarrollo Saludable de Niños y Adolescentes*. ASDI.
- Montoya Castilla, I. (2009). Habilidades para la Vida. *compartim*, 1-3.
- Papalia, D. E. (1999). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill.

- Pastor, Y. B. (2006). Relaciones entre el Autoconcepto y estilo de vida saludable en la adolescencia Media: Un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18-24.
- Rafael Bisquerra, A. (2007). Las Competencias Emocionales. *Educación XXI*, 61-82.
- Santrock, J. W. (2006). *Psicología del Desarrollo el Ciclo Vital* (10° ed.). Madrid: McGraw Hill.
- Yolanda Pastor, I. B.-M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18-24.
- Yolanda Pastor, I. B.-M. (2006). Relaciones entre el autoconcepto y el estilo de vida saludable en la adolescencia media: un modelo exploratorio. *Psicothema*, 18-24.

FALTA

PAGINA

46

ANEXO 2:

CARTELES DE EXPOSICIÓN Y APOYO.



GANAR-GANAR



GANAR-GANAR

BENEFICIO MUTUO DE
AMBAS PARTES.
COOPERACIÓN, NO
COMPETICIÓN.
DEDICA MÁS TIEMPO A
LA COMUNICACIÓN

GANAR-PERDER

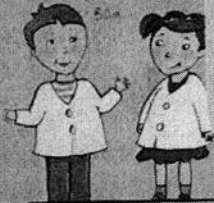
PIENSA PRIMERO EN SUS
INTERESES.
QUE EL OTRO PIERDA.
COMPARACIÓN,
COMPETENCIA Y PODER.

PERDER-GANAR

NO SE EXPRESAN, LOS
PROPIOS
SENTIMIENTOS,
CREENCIAS Y DESEOS.
FUERZA EN LA
ACEPTACIÓN DE LOS
DEMÁS, NO EN SÍ
MISMO.

PERDER-PERDER

ENVIDIA Y CRITICA A LOS
DEMÁS.
POCO VALOR A SÍ
MISMOS Y A LOS
DEMÁS.
NADIE SE BENEFICIA.



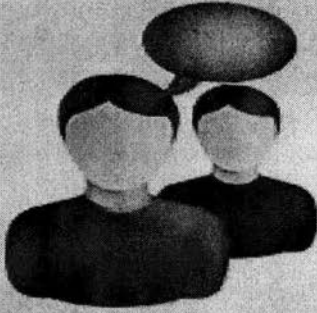
**-RECONOCER LOS DISTINTOS PUNTOS DE
VISTA ENTRE LAS PERSONAS.**

**-SER CONSCIENTE DE LO QUE UNO DESEA
Y LO QUE DESEAN LOS OTROS.**

**-IDENTIFICAR LA SOLUCIÓN MÁS
BUENA PARA AMBAS PARTES.**

24/07/2013

Escucha activa: ¿Tu escuchas a tus amigos o solo los oyes?



Cuando quieras expresarte busca el mejor momento y lugar

Intenta...

- ✓ Mostrar empatía
- ✓ Parafrasear
- ✓ Emitir cumplidos
- ✓ Resumir



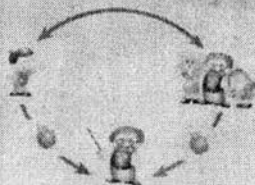
Evita:

- DISTRAERTE
- INTERRRUMPIR
- JUZGAR
- AYUDA PREMATURA
- MINIMIZAR LO QUE TE EXPRESAN

24/07/2013



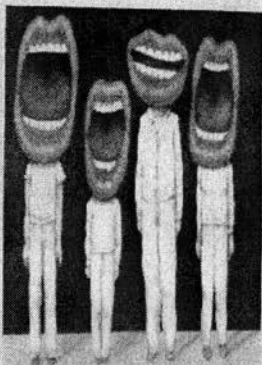
RETROALIMENTACIÓN



El que retroalimenta

El que recibe la retroalimentación

- ✓ Piensa antes de hablar
- ✓ Empatía
- ✓ No acumula emociones sin comunicar
- ✓ Es breve, conciso y constructivo
- ✓ Honesto y auténtico
- ✓ Expresa sentimientos



- ✓ Escucha
- ✓ Entiende antes de ser entendido
- ✓ No interrumpe
 - ✓ Aclara sentimientos e impresiones del proveedor
- ✓ Pide que sea concreto

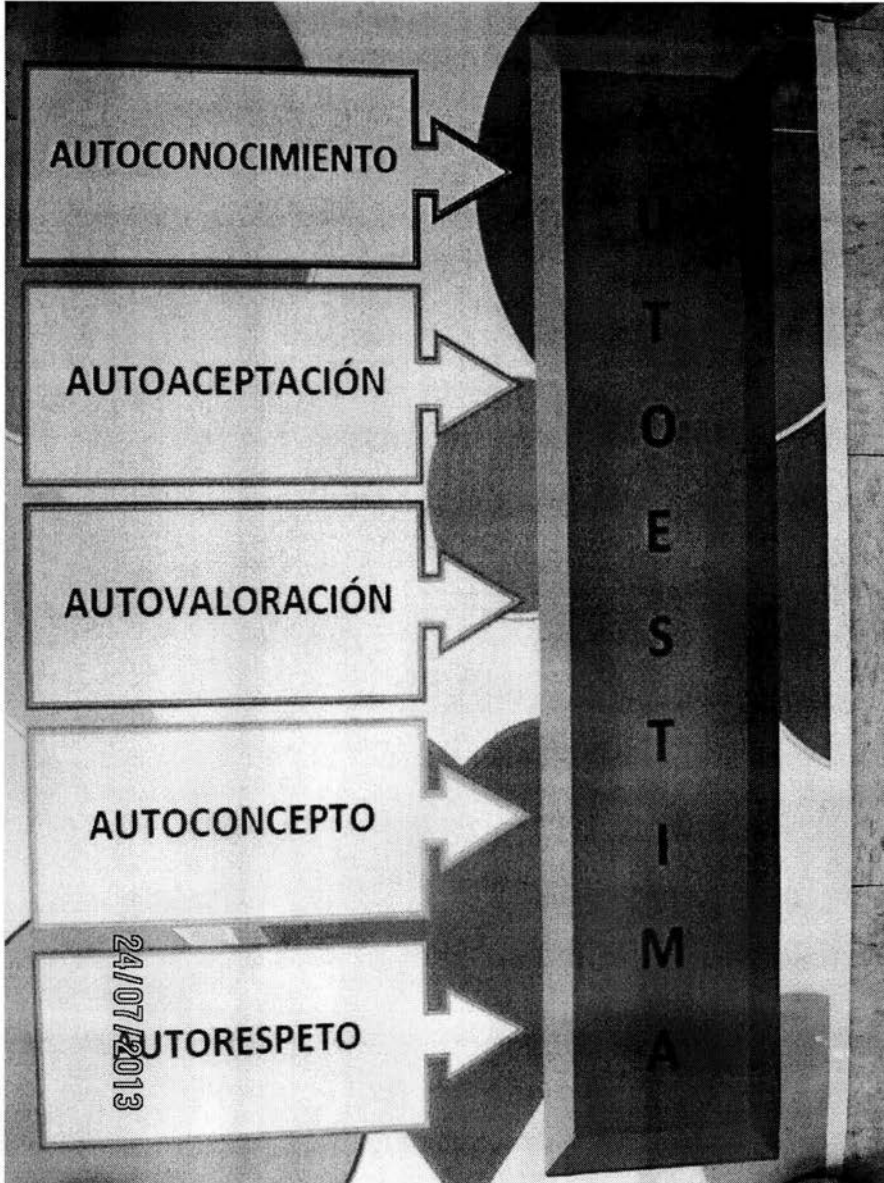


24/07/2013

NO SE VALE:

- × INSULTAR
- × JUZGAR
- × GENERALIZAR
- × HACER IMPRESIONES DE LAS PERSONAS AUSENTES





ANEXO 3: CUESTIONARIOS DE HABILIDADES PARA LA VIDA Y DE RECHAZO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS.

CUESTIONARIO DE HABILIDADES PARA LA VIDA.

Nombre de la Escuela:

Sexo: Hombre (1) Mujer (2) Edad: Grado y Grupo:

Instrucciones: Este cuestionario pretende conocer algunos aspectos relacionados con tu salud. Tus respuestas son anónimas y serán utilizadas de manera confidencial, por lo que te pedimos contestes sinceramente. Al terminar de contestar, revisa cada una de las casillas y verifica que no te haya faltado una.

N°	Marca con una X la Frecuencia con la que realizas los siguientes comportamientos	Siempre	Muchas Veces	Pocas Veces	Nunca
1	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo				
2	Soy una persona que expresa su afecto				
3	Lucho por conseguir lo que realmente deseo				
4	Acostumbro salirme con la mía				
5	Me gustan los riesgos				
6	Soy impulsivo				
7	Cuando las cosas no salen como deseo, me enojo				
8	Mi futuro me parece incierto				
9	Doy mi punto de vista aunque no sea igual al de otras personas				
10	Expreso lo que siento				
11	Tengo metas definidas en mí				

	vida				
12	Logro convencer a los demás para que hagan lo que yo quiero				
13	Mis decisiones me llevan a lograr mis metas				
14	Me da pena manifestar mi afecto a las personas				
15	Expreso claramente lo que pienso sin ofender a los demás				
16	Me da pena participar en la clase por temor a lo que piensen mis compañeros				
17	Me mantengo firme en mis decisiones				
18	Controlo mis emociones				
19	Los demás se dan cuenta cuando me enojo				
20	Trato de las metas que me propongo				
21	Trato de ganar aunque dañe a otros				
22	Cuando me enojo me desquito con cualquiera				
23	Trato de ocultar mis emociones				
24	Dejo mi futuro a la suerte				
25	Puedo expresar mis ideas de forma clara y abierta				
26	Defiendo mis opiniones ante mis amigos				
27	Acepto mis errores				

28	Cuando tomo una decisión, evalúo sus resultados				
29	Soy paciente				
30	Demuestro mi alegría				
31	Soy muy enojón				
32	Cuando estoy enojado lo disimulo				
33	Expreso mi enojo cuando me ofenden				
34	Soy honesto conmigo mismo				
35	Pienso antes de hacer las cosas				
36	Me mantengo tranquilo ante las dificultades				

CUESTIONARIO DE HABILIDADES DE RECHAZO AL CONSUMO DE SUSTANCIAS.

Nombre de la escuela:

Sexo: Hombre (1) Mujer (2) Edad: Grado y Grupo:

Instrucciones: Este cuestionario pretende conocer algunos aspectos relacionados con tu salud. Tus respuestas son anónimas y serán utilizadas de manera confidencial, por lo que te pedimos contestes sinceramente. Al terminar de contestar, revisa cada una de las casillas y verifica que no te haya faltado una.

N°	Marca con una X que tan de acuerdo estás con las siguientes frases	Totalmente de acuerdo	Acuerdo	Desacuerdo	Totalmente en desacuerdo
1	Si mis amigos me ofrecieran un cigarro, fumaría sin pensarlo				
2	Si mi pareja me ofreciera un cigarro, me lo fumaría aunque no me gustaría fumar				
3	Me emborracharía si mis amigos acostumbraran a beber				
4	Fumaría si mis amigos lo hicieran				
5	Si en una fiesta todos estuvieran bebiendo alcohol, me sentiría presionado para beberlo				
6	Fumaría si mis amigos me insistieran				

7	Probaría las drogas, si mi pareja así lo decidiera				
8	Si mi pareja me propusiera probar drogas le diría que si por temor a que terminara conmigo				
9	Si mi pareja me insistiera en que yo fumara defendería mi derecho de no hacerlo				
10	Si mi pareja me pidiera que lo acompañara a emborracharse, le diría claramente que no deseo hacerlo				
11	Si mis amigos me presionaran para probar las tachas me opondría				