

La influencia de las Habilidades Sociales en la Construcción del Proyecto de Vida

Jenny Alexandra Salcedo Londoño

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Suroccidente

Sede Buga

Programa Psicología

Mayo de 2021

La influencia de las Habilidades Sociales en la Construcción del Proyecto de Vida

Jenny Alexandra Salcedo Londoño

Sistematización de práctica presentada como requisito para optar al título de:

Psicóloga

Asesora

Juliana Vásquez Mosquera

Psicóloga

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Suroccidente

Sede Buga

Programa Psicología

Mayo de 2021

Dedicatoria

Dedico este trabajo de grado a mis padres, que siempre me han brindado su apoyo y se han esmerado por darme una buena educación, son ellos los pilares de mi vida y por quienes cada día me esmero para retribuirles todos sus sacrificios y esfuerzos, en especial a mi madre, por ser un excelente ser humano, por ser siempre ese ejemplo de verraquera y mujer independiente que admiro. A mi compañero de vida, que ha sido testigo de todo este proceso y siempre ha estado presente brindándome su amor, apoyo y me llenan de fortaleza para seguir trabajando y luchando cada día por lograr mi proyecto de vida.

Resumen

La sistematización que se desarrollo tuvo como objetivo fomentar las habilidades sociales en la construcción del proyecto de vida. Este trabajo se realizó en la Institución Educativa José Antonio Aguilera del municipio de San Pedro Valle del Cauca, con una muestra conformada por estudiantes del grado noveno que oscilan entre edades de 13 a 16 años; la intervención se realizó mediante metodología virtual debido a contingencia por Covid -19.

La necesidad de realizar este trabajo surgió al revisar el plan de desarrollo del municipio, donde detalla una investigación, la cual tuvo como resultado que la juventud en edades entre 18 a 25 años, tienen dificultad al momento de interrelacionarse con las demás personas, además no tienen un proyecto de vida. Las constantes demandas de la sociedad actual, requieren del individuo efectividad y eficacia en su relacionamiento, por tal motivo, esta sistematización es de gran importancia, porque se va a intervenir en las habilidades sociales y estas a su vez orientaran en la construcción de un proyecto de vida. El diseño que se llevó a cabo en esta sistematización fue por 4 etapas, iniciando desde el problema identificado, seguidamente evaluando las habilidades sociales de los estudiantes, continuando con el fortaleciendo de estas y terminado con la orientación de la construcción del proyecto de vida. Las habilidades sociales son importantes debido a que brindan pautas a la hora incrementar oportunidades, ayudando a identificar las aspiraciones de manera realista, evaluando las capacidades y utilizando los recursos necesarios para alcanzar objetivos de manera eficiente.

PALABRAS CLAVES

Intervención, habilidades sociales, proyecto de vida, adolescentes, estudiantes.

Tabla de Contenido

1. Descripción del Contexto	10
2. Descripción de Participantes	13
3. Tema u Objeto de Estudio	15
4. Justificación	16
5. Objetivos	18
5.1. Objetivo General.....	18
5.2. Objetivos Específicos.....	18
6. Marco Teórico	19
7. Diseño y ruta metodológica de la Sistematización	24
7.1. Etapa 1: Identificar las necesidades de la población.....	25
7.2. Etapa 2: evaluar las habilidades sociales de la población a intervenir.....	25
7.3. Etapa 3: Fortalecer habilidades relacionadas con emociones.....	28
7.4. Etapa 4: orientar la adecuada construcción del proyecto de vida.....	28
8. Recuperación del proceso vivido: análisis del proceso a practicar a sistematizar.....	31
8.1. Recopilación del proceso vivido en la fase 2.	31
8.2. Recopilación del proceso vivido fase 3.....	32
8.3. Recopilación del proceso vivido en la etapa 4.	35
9. Reflexión de fondo.....	40
10. Recomendaciones.....	46
11. Estrategia para la socialización de la experiencia	48
12. Referencias.....	49
Anexos.....	54
Anexo 1. Cuestionario habilidades sociales.....	54
Anexo 2. Cuestionario habilidades sociales con respuestas grupales consolidadas.....	57
Anexo 3. Formato consentimiento informado docente.....	61
Anexo 4. Formato de registro de actividad: Habilidades sociales y aplicación de test.....	63

Anexo 5. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: Habilidades sociales y aplicación de test.....	67
Anexo 6. Formato de registro de actividad: Técnicas de control de emociones	72
Anexo 7. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: Técnica de control de emociones	77
Anexo 8. Formato de registro de actividad: herramientas para la Construcción del proyecto de vida.	82
Anexo 9. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: herramientas para la construcción del proyecto de vida.	87
Anexo 10. Formato de registro de actividad: Construyendo mi proyecto de vida.....	92
Anexo 11. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: Construyendo mi proyecto de vida	96

Lista de Tablas

Tabla 1.....	30
Descripción de actividad e instrumentos utilizados.....	30
Tabla 2.....	39
Cronograma de actividades.	39

Introducción

El trabajo de sistematización tiene como objetivo fomentar las habilidades sociales en la construcción del proyecto de vida. Para el desarrollo de este trabajo, se tuvo en cuenta el estudio que la alcaldía Municipal de San Pedro Valle, el cual se realizó con anterioridad donde arrojó como resultado que los jóvenes sampedreños con edades entre los 18 a los 26 años, tenían dificultad a la hora de relacionarse, esta dificultad hace que los jóvenes se aíslen de la sociedad y por ende no lleven a cabo su proyecto de vida. este déficit se vio reflejado en episodios de desmotivación, baja autoestima, desconfianza en sí mismo, incapacidad para expresarse con fluidez, no saber expresar sus emociones lo que conlleva a tomar decisiones equivocadas como la del consumo de sustancias psicoactivas, o desarrollar conductas delictivas al no tener herramientas para relacionarse efectivamente en sociedad.

El trabajo de sistematización se aborda por su importancia en la actualidad, ya que las habilidades sociales son relevantes, no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida del individuo; la sociedad actual, requieren del individuo efectividad y eficacia en su relacionamiento. Con el desarrollo del trabajo de sistematización se busca establecer un proceso de intervención, mediante talleres grupales, por medio de plataformas virtuales, debido a la contingencia por el COVID-19, estos talleres se implementaran con el fin de que contribuya a potencializar las habilidades sociales de tal manera que su proyecto de vida se direccionen hacia una formación integral.

Conviene señalar, que para la realización de este trabajo se realizó con una población de adolescentes entre 13 y 16 años, conformada por 64 estudiantes del grado noveno, de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, del Municipio De San Pedro Valle. Para ejecutar este proyecto se diseñaron 4 etapas, inicialmente, se realizó una revisión de documentos con los cuales se identificó la problemática de la población, en la segunda etapa, se realizó una caracterización de la población, al evaluar las habilidades sociales, el instrumento que se escogió para este fue el **cuestionario de Escala de Habilidades Sociales de Goldstein & col. 1978**, el cual permitió evaluar la población sobre el manejo habilidades sociales y en el fase 3 y 4, se implementaron estrategias para la construcción de intervenciones para su ejecución, estas fueron a través de talleres virtuales, videos lúdicos, debates, conversatorios, los cuales aporten de manera significativa al trabajo. Este proyecto se tuvo en cuenta diversos referentes teóricos entre los que se encuentran Vicente E Caballo, Jeffrey, Blanco, Goldstein entre otros que han abordado este tema y que permiten tener un mayor conocimiento sobre el mismo, consiguiendo así que se dé un debido cumplimiento a cada uno de los objetivos que se propusieron para el trabajo de sistematización.

1. Descripción del Contexto

El trabajo de sistematización se llevó a cabo en la Institución Educativa José Antonio Aguilera del municipio de San Pedro Valle. Este municipio se encuentra ubicado en la República de Colombia a 89 kilómetros al norte de Santiago de Cali, en el sector central del Departamento del Valle del Cauca, limitando al norte con el Municipio de Tuluá, al sur con el Municipio de Guadalajara de Buga. San Pedro Valle fue fundado el 22 de junio de 1812 por Don Jorge de Herrera y Gaitán, estos territorios se encontraban poblados por indígenas de la tribu denominada “Los Chancos” que en quiché traduce “pequeños ídolos de barro”.

El municipio de San Pedro Tiene un área aproximada de 240 kilómetros cuadrados, su temperatura oscila entre 18° y 29, 2°. Según la información recopilada en el censo DANE de 2018, San Pedro tiene 15450 habitantes, de los cuales el 23 % de la población tiene edades que oscilan entre los 10 y 18 años (Alcaldía San Pedro, 2020). El municipio de San Pedro se destaca por ser avicultor por excelencia ya que su principal fuente de ingresos se da gracias a esta actividad económica y es igualmente la principal fuente de empleo para los Sampedreños, pero no solo esta actividad ha creado un impacto positivo en el municipio ya que el evento que también dinamiza la economía es el “Concurso Nacional de Música Inédita de Bandas Municipales Luis Mario Lopeza” que se realiza cada año en las fiestas del municipio por cuatro días, dándole oportunidad a mujeres cabezas de hogar vender sus productos gastronómicos, artesanías y demás. (Alcaldía San Pedro, 2020).

El municipio de San Pedro cuenta con 3 instituciones educativas públicas, las cuales son: Institución educativa Julio Caicedo Téllez, Institución educativa Miguel Antonio Caro e institución educativa José Antonio Aguilera. El trabajo se desarrollara en la Institución educativa José Antonio Aguilera, la cual es de carácter oficial y oferta las modalidades de básica primaria, medio vocacional y bachillerato.

La Institución Educativa José Antonio Aguilera tiene como **misión**, responder a las necesidades de formación integral e inclusiva de los educandos de preescolar, básica, media, técnica con énfasis en sistemas y educación para jóvenes y adultos, a través de procesos interdisciplinarios y metodologías flexibles que logren en el estudiante el desarrollo del pensamiento crítico, humanístico y ético para aplicarlo en su formación integral” (I.E. José Antonio Aguilera, 2016). De igual manera, esta institución tiene como **visión** en ser una excelente formadora de estudiantes con aptitudes de liderazgo, de creatividad y de dominio de las tecnologías, que facilitan su vinculación al entorno laboral y a sus estudios superiores, (I.E. José Antonio Aguilera, 2016), esta institución es de género mixto.

En cuanto a la política institucional, se centra en ofrecer una educación que sea consecuente con las demandas de la sociedad, que promueva el desarrollo integral del ser y el excelente desempeño académico de los estudiantes, por medio de un equipo humano capacitado y comprometido con la educación de calidad, la eficacia de los procesos institucionales, la optimización de recursos y la mejora continua.

Por último, la estructura de la Institución Educativa está constituida por unos órganos de administración y dirección, estos son: rectoría, consejo directivo, consejo académico conformado por docentes, consejo académico conformado por estudiantes, consejo de padres, docentes, una bibliotecaria, un psicólogo orientador escolar, un tesorero y tres secretarias, además cuentan con la asamblea de estudiantes, docentes, padres de familia.

Debido a esto, es que se decide realizar el trabajo de sistematización en esta institución, pues con el proceso de sistematización se busca llevar a una intervención que contribuya a que los estudiantes de noveno incluyan en su proyecto de vida habilidades sociales que son esenciales para consolidar una formación integral que le permita integrarse de manera efectiva y satisfactoria a la sociedad.

2. Descripción de Participantes

Para dar aplicabilidad al trabajo de sistematización en su objetivo general, los beneficiarios directos son 64 estudiantes del grado noveno de la Institución educativa José Antonio Aguilera del municipio de San Pedro Valle, los cuales oscilan en edades entre 13 y 16 años y pertenecen a estratos sociales 1,2 y 3; estos estudiantes en su mayoría pertenecen a familias estructuradas de cuatro integrantes.

Estos alumnos están en la etapa de la adolescencia la cual consiste en una de las etapas del desarrollo humano que se caracteriza por cambios sociales, biológicos y psicológicos complejos, se conoce como la etapa intermedia entre la niñez y la vida adulta. Esta etapa del desarrollo humano, entre las varias definiciones sobre la adolescencia, quizás la de Erik Erikson destaque más la parte de búsqueda de identidad, la identidad del yo, quiénes somos, cómo nos adecuamos a la sociedad y qué queremos hacer en la vida; esta etapa se caracteriza según Erikson por ser compleja y confusa, también Piaget, desde el punto de vista del desarrollo cognoscitivo, la adolescencia es la etapa en la cual la persona desarrolla la capacidad de operaciones formales y muestra de razonamiento hipotético-deductivo (Fernández Poncela, citando Erikson 1972).

Dos de las prioridades de cada persona en esta etapa de su ciclo vital, es la necesidad de sentirse reconocidos e integrados dentro de un grupo, si no lo consiguen, esto puede influir en su autoestima y generar un malestar emocional que puede derivar en otro tipo de dificultades como depresión, aislamiento, adicciones, trastornos de ansiedad, que afectan directamente al proyecto

de vida, por eso es necesario que cuenten con recursos suficientes para que puedan desenvolverse en el mundo de lo social.

Por ende, estos adolescentes son apropiados para llevar a cabo el proceso de intervención porque están en una etapa de su desarrollo crucial para desarrollar estas habilidades sociales, en el cual mediante intervenciones y estrategias se pretende reconocer y fomentar la importancia de estas habilidades sociales en la construcción del proyecto de vida.

3. Tema u Objeto de Estudio

El tema principal de esta sistematización se concentró en registrar la experiencia de aprendizaje durante la práctica profesional, la cual tuvo como objetivo principal fomentar las habilidades sociales en la construcción del proyecto de vida en los estudiantes de los grados novenos de la institución educativa José Antonio Aguilera del Municipio de San Pedro Valle. El tema de estudio son las habilidades sociales, las cuales son un conjunto de conductas adquiridas necesarias para la realización de tareas interpersonales e interacción con el medio y el entorno de manera satisfactoria, estas son esenciales en el proceso de interactuar con las demás personas de una manera exitosa.

Se sistematizara las intervenciones con los estudiantes, partiendo de los siguientes ejes:

- Partiendo de un diagnóstico inicial, en donde se evidencie el nivel actual de las habilidades sociales, esta caracterización se hará por medio de un test de habilidades sociales de (A. Goldstein & col. 1978), A través de este test, se determinará el grado de desarrollo de la competencia social que poseen los estudiantes.
- Plantear y construir estrategias de intervención, por medio de talleres virtuales, conversatorio, foros, debates, los cuales sean un apoyo para fomentar las habilidades sociales en los estudiantes a intervenir.
- Por último, orientar la adecuada construcción del proyecto de vida, por medio de la construcción de talleres, videos y ejemplos que guíen con este propósito.

4. Justificación

Esta sistematización es de gran importancia, inicialmente porque es primera vez que desde el campo de la psicología se interviene a estos adolescentes en el desarrollo de las habilidades sociales y seguidamente por la necesidad que se ha venido observando en los jóvenes del municipio de San Pedro Valle, que comprenden entre edades desde los 18 a 25 años, se evidencia falencias a la hora de integrarse, relacionarse y comunicarse de manera efectiva con los demás. Esta falta de habilidades sociales se ve reflejadas en vacíos al momento de construir o ejecutar su proyecto de vida, las cuales coartan su capacidad de tomar decisiones autónomas, conscientes y acordes con sus posibilidades y conllevan a que estos jóvenes se introduzcan en contextos de actividades ilícitas o consumo de sustancias psicoactivas que los termina alejando de la sociedad.

Mediante las intervenciones se pretende desarrollar habilidades sociales en los estudiantes, basados en términos educativos, estas habilidades son fundamentales en la construcción de un proyecto de vida, puesto que les brindan pautas a la hora incrementar sus oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera; ayudando a identificar sus aspiraciones de manera realista y a evaluar sus capacidades de manera precisa, utilizando sus recursos para alcanzar objetivos de manera eficiente en los distintos contextos o desafíos sociales que se les presentan.

Estas habilidades contribuyen al bienestar personal y colectivo, ayudando al crecimiento en diferentes áreas de la vida tanto personal, como familiar, social y profesional, ayudándoles a

construir y ejecutar un proyecto de vida sano y equilibrado. Asegurar el buen desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes intervenidos del municipio de San Pedro Valle, permite que estos construyan y ejecuten un adecuado proyecto de vida y por ende garantizar un mejor futuro para el municipio. De igual manera, este trabajo permite que como profesionales en el campo de la Psicología se consolide una formación integral, ya que se da lugar a profundizar en una problemática y plantear acciones de mejoras, es decir que se da una conexión entre la teoría y la práctica y este sirve como base para que demás practicantes que realicen las prácticas profesionales en esta institución los orienten a intervenir en este campo y tengan una base de lo que se realizó.

5. Objetivos

5.1.Objetivo General

Fomentar las habilidades sociales en la construcción del proyecto de vida en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera de San Pedro Valle del Cauca.

5.2. Objetivos Específicos

- Evaluar las habilidades sociales en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera.
- Fomentar el desarrollo de habilidades sociales que permitan construir un adecuado proyecto vida en los estudiantes a intervenir.
- Orientar sobre la construcción de un proyecto de vida a los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera.

6. Marco Teórico

Las habilidades sociales son relevantes, no sólo por su dimensión relacional, sino por su influencia en otras áreas de la vida del individuo. Los estudios han puesto de manifiesto que la carencia de habilidades sociales favorece la aparición de comportamientos disfuncionales en todos ámbitos, como familiar, escolar, personal, profesional y posterior en su desarrollo en su ciclo vital, estos también han demostrado que los adolescentes con déficits de habilidades sociales también pueden incidir negativamente en la construcción y ejecución de un proyecto de vida; tanto la familia y la escuela son el acceso primario para el aprendizaje de habilidades sociales, por ende, estos contextos deben proporcionar experiencias positivas para adquirir comportamientos sociales adecuados.

Las habilidades sociales Según Prette, (2008) define como:

Comportamientos de tipo social disponibles en el repertorio de una persona, que contribuyen a su competencia social, favoreciendo la efectividad de las interacciones que éste establece con los demás. Entre las principales características que presentan estos comportamientos se destacan su naturaleza multidimensional, la especificidad situacional y su carácter aprendido. Esta condición de aprendizaje supone la posibilidad de aumentar el conocimiento procedimental de cómo actuar en situaciones sociales y cómo responder a las múltiples demandas de los contextos en los que se va incorporando al individuo.

(Pag.20).

Dar solo un concepto de habilidad social resulta complejo por su naturaleza multidimensional y su relación con otros conceptos afines. A continuación, daremos algunos conceptos sobre habilidades sociales según teóricos, Kelly (2002) las define como “un conjunto de conductas aprendidas, que emplean los individuos en las situaciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente” (pág. 10). Mientras que Caballo (2005) define que son “un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros” (Betina y Contini, citando a Kelly 2002, Caballo 2005).

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas y capacidades sociales aprendidas, que se manifiestan en situaciones interpersonales, es decir, son estrategias o nociones sociales adquiridas, que nos ayudan a resolver situaciones de manera efectiva y estructurada con las demás personas. Estas conductas, correctamente desarrolladas, implican tener en cuenta normas sociales y normas legales del contexto sociocultural en el que se actúa, así como criterios morales. (Centro Manuel Escudero; 2018; p 2).

Conviene señalar, que la adolescencia es un periodo crucial para el desarrollo de las habilidades sociales, estudios demuestran que, en esta etapa, estas habilidades ayudaran a un satisfactorio desarrollo en su ciclo vital, las cuales posteriormente, van influir en la forma de relacionarse e interactuar en su vida adulta. Estas habilidades van a contribuir en diferentes aspectos de la vida y son fundamentales en el desarrollo de su proyecto de vida. La etapa de la

adolescencia se caracteriza por cambios sociales, biológicos y psicológicos complejos, se conoce como la etapa intermedia entre la niñez y la vida adulta. Esta etapa del desarrollo humano, Erikson la define como la búsqueda de identidad, la identidad del yo, quiénes somos, cómo nos adecuamos a la sociedad y qué queremos hacer en la vida, (Fernández Poncela, citando Erikson 1972), por lo cual, la orientación de la construcción del proyecto de vida en esta etapa es fundamental.

Abordando el tema de Proyecto de Vida, este se distingue por su carácter anticipatorio, modelador y organizador de las actividades principales y del comportamiento del individuo, un proyecto de vida da lineamientos claros y racionales de comportamiento, además de estrategias de organización, planeación y toma de decisiones que nos serán útiles tanto en el presente como en el futuro; tener objetivos que cumplir hace que el individuo deban modificar algunos comportamientos para lograrlas, lo cual es básico en la construcción de su proyecto de vida, por eso los adolescentes que empiezan con la construcción de un proyecto de vida, deben adquirir y desarrollar las habilidades sociales, las cuales serán de gran ayuda para ejecutarlo. Debido a esto, para el desarrollo del mismo se debe contar con habilidades sociales sólidas, pues como se ha referenciado estas dan las pautas al individuo para que en la ejecución de su proyecto de vida pueda tomar decisiones más acertadas, comunicarse de manera efectiva y asertiva y desarrollar destrezas para enfrentar situaciones y solucionar conflictos, contribuyendo positivamente a la ejecución del proyecto de vida, dichas habilidades se adquieren en la escuela y la familia el desarrollo de estas de una forma satisfactoria en las edades tempranas y en la adolescencia es indispensable para el desarrollo de un proyecto de vida en la adultez.

También es importante referenciar que la escuela es el entorno social donde el adolescente se relaciona en gran parte de su tiempo, lo que la convierte en una de las instituciones más relevantes destinada a potenciar y enseñar las habilidades sociales. Es importante que el estudiante reconozca que una adecuada orientación en la construcción del proyecto de vida, es el canal para poder determinar su futuro, teniendo en cuenta sus aptitudes, características, gustos, habilidades y destrezas, que partiendo de estas, puede construir un adecuado proyecto de vida a corto, mediano y largo tiempo (García-Yepes. 2017).

En la etapa de la adolescencia la escuela es fundamental para asentar los cimientos de las habilidades sociales, pues es cuando comienzan a socializar con personas que no son de su entorno más íntimo. Para muchos autores y expertos en la materia, la enseñanza de las habilidades sociales en la escuela es crucial para un desarrollo integral de cada persona, ya que estas habilidades serán significativas en cuanto a su desarrollo y aprendizaje integral, tomando como base esencial que existe una oportunidad de moldeamiento “fácil” de las estructuras cognitivas por el nivel de desarrollo cerebral que existe en esta etapa, en la que se pueden modificar o crear conductas más adaptativas y saludables para el entorno psicosocial. El papel de la escuela en la construcción de los proyectos de vida en contextos educativos es significativo, por cuanto el centro educativo es una organización social que no sólo es escenario de adquisición de conocimientos, sino que también es un entorno donde se desarrollan habilidades para la vida y la socialización, además la escuela debe identificar de qué manera favorece en la adecuada orientación de la construcción del proyecto de vida (Aguilera. 2019). Además Fomentar las habilidades sociales en los estudiantes garantizan el alcance de sus metas y objetivos planteados en su proyecto de vida en varios ámbitos como el escolar, social y personal. El hecho de que se potencialicen las habilidades sociales

conlleva a que el individuo sea capaz de articular un proyecto de vida, entendiéndose por éste aquella herramienta que pretende apoyar el crecimiento personal, identificando las metas que desea conseguir y reconocer las capacidades que posee, este plan evita la dispersión y el desperdicio de tiempo y de recursos (Castañeda, 2001; p 3).

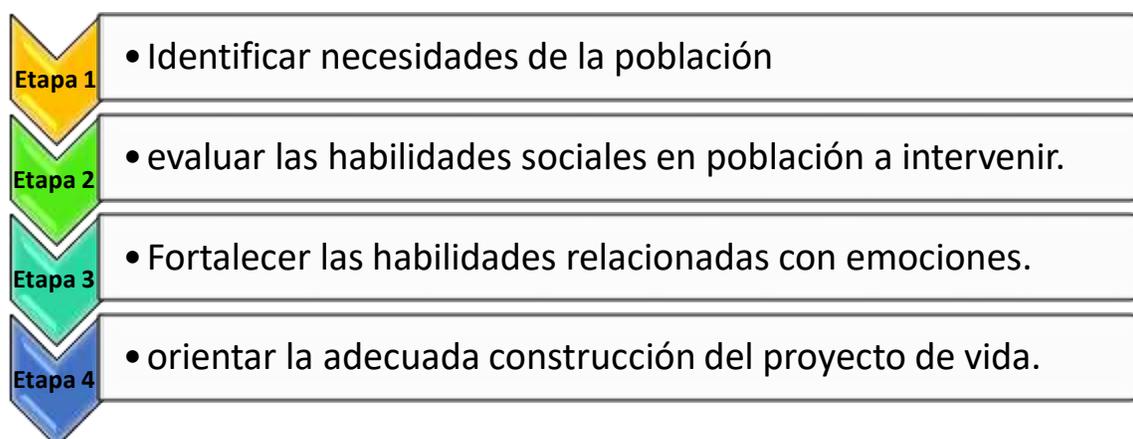
En conclusión las habilidades sociales pueden ser entendidas como el conjunto de destrezas adquiridas necesarias para la realización de tareas interpersonales e interacción con el medio y el entorno de manera satisfactoria, variando dichas destrezas dependiendo de las exigencias y características de la sociedad en la que se desenvuelve el individuo, que la escuela juega un papel importante en esta adquisición y que estas son fundamentales a la hora de la realización y ejecución de un proyecto de vida, además intervenir en la etapa de la adolescencia es fundamental, debido que esta etapa del ciclo vital se considera unas de las fases más importantes, en donde se experimenta grandes cambios.

7. Diseño y ruta metodológica de la Sistematización

El diseño metodológico que se utilizó para sistematizar las intervenciones realizadas en la Institución Educativa José Antonio Aguilera de San Pedro Valle del Cauca, entre agosto de 2020 y mayo de 2021, se encuentra estructurado en cuatro etapas. La metodología empleada pretende que los estudiantes se conviertan en autogestores y transformadores de su realidad social, desarrollando habilidades de análisis que puedan ser aplicadas en situaciones adversas, mediante la participación activa en las intervenciones y talleres propuestos. Las herramientas que se utilizaron fueron: test, entrevistas, talleres ludicos, diario de campo, ficha técnica de recuperación de aprendizaje, formato de registro de actividades y la revisión de documentos existentes, que sirvieron de base para la recolección de información de necesidades de la población; asistencias y encuestas que nos permiten evaluar las intervenciones realizadas con los participantes.

Grafico 1.

Etapas sistematización



Nota. Este grafico resume las etapas del proyecto de sistematización.

7.1.Etapa 1: Identificar las necesidades de la población

En la primera etapa se analizaron documentos como el plan de desarrollo de la Administración Municipal, donde se expone las principales problemáticas que afronta la juventud sampedreña, se resalta que la falta de ejecución de un adecuado proyecto de vida, impide el desarrollo integral de la juventud del municipio. El Plan de Desarrollo describe que los jóvenes con edades entre 18 a 25 años, experimentan carencias de habilidades sociales que se reflejan en vacíos al momento de ejecutar su proyecto de vida, es decir, que estos evidencian episodios de desmotivación, baja autoestima, desconfianza en sí mismo, incapacidad para expresarse con fluidez, entre otros; la cual limitan su capacidad de relacionarse con las demás personas, por lo que se repercute al momento de construir un adecuado proyecto de vida.

Con base a la información extraída en el plan de desarrollo se elaboraron además entrevistas semiestructuradas a los docentes de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, mediante las cuales se confirmó la necesidad fortalecer habilidades sociales y orientar sobre como estructurar un proyecto de vida. La entrevista es una herramienta muy útil a la hora de la recolección de datos, este instrumento tiene como propósito recabar datos, pero debido a su flexibilidad permite obtener información más profunda y detallada, la cual nos permitió tener un panorama real de los estudiantes y así intervenir en esta población.

7.2. Etapa 2: evaluar las habilidades sociales de la población a intervenir

En la etapa 2, inicialmente el proyecto de sistematización, se suscribe a la Declaración Universal sobre Bioética y Derechos humanos de 2005, asumiendo el compromiso de:

- Respetar la dignidad humana, derechos y libertades; potenciar los beneficios para los participantes de la sistematización, respetar la autonomía de las personas que participen, solicitar el consentimiento informado basado en la información veraz, explicando claramente los objetivos de la investigación, con libertad de ser revocado.
- Si fuere el caso, se solicitará el consentimiento informado al representante legal de instituciones que apliquen para la presente investigación. Además, se garantizará el respeto por la integridad personal; el derecho a la privacidad y el tratamiento confiable de los datos.
- Se respetará la igualdad fundamental a todos los seres humanos implicados, que serán tratados con justicia y equidad, sin ningún asomo de discriminación o estigmatización.
- Se respetará la diversidad cultural, el pluralismo y las formas diferentes de pensar, fomentando la solidaridad y cooperación.

Los resultados de la sistematización contribuirán a nuevos proyectos, igualmente los resultados serán compartidos a la sociedad, promoviendo el acceso a los conocimientos que de ella se deriven.

Posterior de la firma del consentimiento informado para la realización y publicación de este proyecto de sistematización, se continua evaluando las habilidades sociales de los estudiantes a intervenir, para esto es necesario emplear pruebas o instrumentos de psicología, entre los que se destacan los test psicológicos, los cuales son sometidos a rigurosos procesos de construcción y evaluación, para garantizar altos niveles de validez y fiabilidad, lo que permite obtener una evaluación psicológica de calidad.

En esta etapa de la sistematización se desarrolló la evaluación de las habilidades sociales, en donde se tiene como objetivo evidenciar el nivel actual de estas, el instrumento utilizado para evaluarlas es **la escala de habilidades sociales de Goldstein** (Goldstein, McGinnis, Sprafkin, Gershaw y Klein, 1997), la cual, a través de esta, se determinaremos el grado de desarrollo de la competencia social que poseen los estudiantes actualmente. Este test se adaptó para su aplicación de manera virtual, pasándose a un formulario de Google para su ejecución.

Esta escala evalúa seis habilidades: las habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades sociales relacionadas con el manejo de sentimiento, habilidades sociales alternativas, habilidades para hacer frente al stress y habilidades de planificación. Este test permite evaluar las habilidades sociales de los adolescentes y analizar los resultados, con base a esto, las intervenciones estarán enfocadas en profundizar y fomentar aquella habilidad que obtenga menor calificación. Este test se aplicó a 64 estudiantes del grado noveno de la jornada de la mañana de la institución educativa José Antonio Aguilera, los cuales oscilan entre edades de 13 a 16 años.

7.3. Etapa 3: Fortalecer habilidades relacionadas con emociones

En esta etapa las actividades a desarrollar se enfocan en fortalecer la habilidad social que obtuvo menor puntaje en la evaluación mediante el test. Esta intervención se realizará por medio de talleres virtuales, en los cuales se interactúa con los estudiantes, mediante presentaciones, videos lúdicos, actividades interactivas, lecturas, entre otras actividades, que tienen como objetivo fomentar el crecimiento de la habilidad social a intervenir.

El resultado del test arrojó que la habilidad social con menor puntaje fue la habilidad relacionada con los sentimientos, según Goldsten, 1997:

Las habilidades relacionadas con los sentimientos son las destrezas relativas a un manejo adecuado de las propias emociones y a su expresión socialmente aceptada, de acuerdo a las normas de comportamiento de una determinada sociedad o grupo social, Además son las capacidades para comprender, reconocer y expresar las propias emociones y las de los demás, preocuparse por otros, y recompensarse por una buena acción. (Pág. 8)

Por lo anterior se diseñaron dos talleres para la intervención.

- Taller 1: Funciones y reconocimiento de emociones
- Taller 2: Técnicas de control de emociones.

7.4. Etapa 4: orientar la adecuada construcción del proyecto de vida

En la última etapa se presente orientar en la adecuada construcción del proyecto de vida, para esto es necesario que los estudiantes conozcan las herramientas mediante las cuales pueden elaborar y construir un adecuado proyecto de vida, el cual garantice el desarrollo integral del individuo. Para llevarla a cabo se diseñaron talleres virtuales, empleando casos prácticos y actividades dinámicas, que incentiven la participación y faciliten el aprendizaje de los estudiantes. Los talleres planteados son los siguientes:

- Taller 3: Herramientas para la construcción del proyecto de vida.
- Taller 4: Construyendo mi proyecto de vida.

Las actividades en este trabajo se llevaron a cabo en un lapso de seis semanas, con dos horas de trabajo a la semana; debido a la contingencia por covid-19, los talleres se realizaron mediante la plataforma Google Meet, la cual permite una interacción fluida con los participantes, asimismo de presentar de forma práctica diapositivas, videos y otras ayudas audiovisuales. Los talleres realizados fueron una herramienta fundamental para orientar los estudiantes en este proyecto, los cuales se diseñaron para crear unos espacios donde se puedan realizar actividades grupales, entorno a las temáticas de la intervención. Los talleres aplicados fueron psicoeducativos, y tenían como objetivo aportar orientación sobre los temas abordados de una manera dinámica, de esta forma se involucrando a los estudiantes participando y reflexionando sobre sus propias experiencias, además durante la realización de las actividades, los estudiantes contaron con el apoyo de manera constante con el docente de la materia en relación.

Tabla 1.

Descripción de actividad e instrumentos utilizados.

N°	Descripción	Materiales o Instrumentos	Capital Humano
1	Revisión documental	Bases de datos, plan de desarrollo del Municipio, Textos, libros, computador, internet.	Estudiante de psicología, interlocutora.
2	Establecer contacto con la IE educativa para los permisos del proyecto de sistematización	Cartas, recurso humano, teléfono celular, computador	Estudiante de psicología, interlocutora, docente, coordinadora y estudiantes de la institución educativa
3	Diseño de formulario para evaluar las habilidades sociales en los estudiantes y realizar la caracterización de la población	Base de datos, computador, internet	Estudiante de psicología, interlocutora
4	Análisis de resultados del test	Base de datos, computador, internet	Estudiante de psicología, interlocutora
5	Diseño de talleres para intervención	Base de datos, computador, internet, libros	Estudiante de psicología, interlocutora
6	Realización de talleres fomentando la habilidad relacionada con emociones	Base de datos, computador, internet, libros, escritorio, bafle, encuesta de satisfacción y asistencia	Estudiante de psicología, interlocutora, estudiantes, coordinadora y docente de la institución educativa
7	Realización de talleres orientando la adecuada construcción del proyecto de vida	Base de datos, computador, internet, libros, escritorio, bafle, encuesta de satisfacción y asistencia.	Estudiante de psicología, interlocutora, estudiantes, coordinadora y docente de la institución educativa

Nota. Se describen los procesos a realizar en el transcurso de la sistematización y las

herramientas necesarias para dichos procesos.

8. Recuperación del proceso vivido: análisis del proceso a practicar a sistematizar

8.1. Recopilación del proceso vivido en la fase 2.

En esta parte comenzamos a recopilar la información del proceso de la sistematización, esta se inicia el 24 de febrero del 2021, en donde se da la bienvenida a los 64 estudiantes del grado noveno, de la institución educativa José Antonio Aguilera del Municipio de San Pedro valle y se les socializa los talleres que se llevaran a cabo. En esta primera actividad se les aborda el tema y objetivo que llevara las intervenciones, se socializa sobre las habilidades sociales, su importancia y la influencia de estas en la construcción del proyecto de vida.

Se les da a conocer a los estudiantes de manera global las habilidades sociales básicas, avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y las habilidades de planificación. Posterior se les aplico un test de habilidades sociales por el cual a través de este se podrá determinar el grado de desarrollo de la “Competencia Social” que se encuentra cada estudiante, en esta fase de la sistematización se desarrolló la caracterización de la población, la cual se hizo por medio de un test de habilidades sociales de A. Goldstein (1978). Este test se aplicó a 64 estudiantes del grado noveno de la jornada de la mañana de la institución educativa José Antonio Aguilera, estos alumnos oscilan entre edades de 13 a 16 años, el cual se realizó por medio de la metodología virtual debido a contingencia por Covid -19.

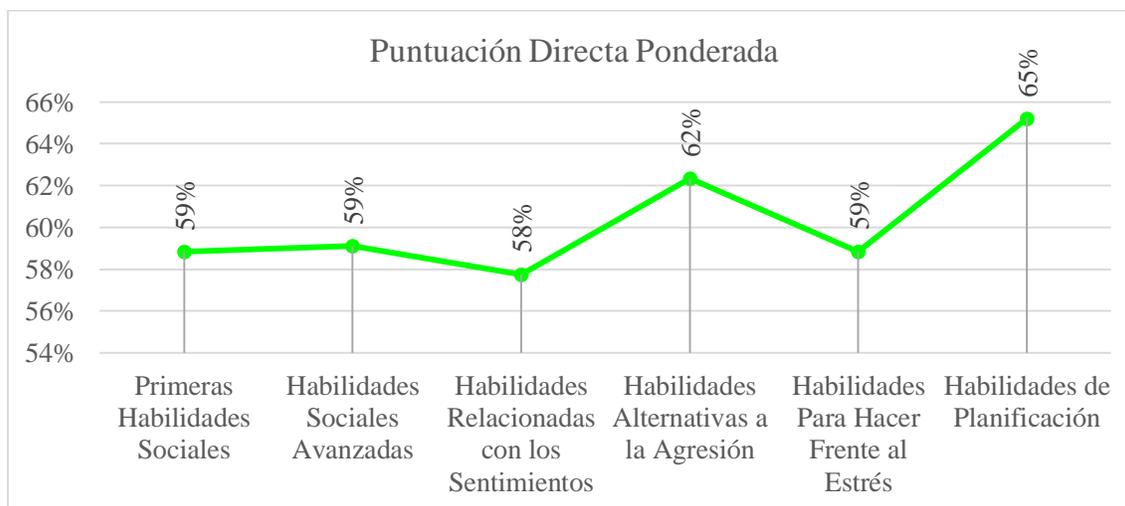
En esta actividad se realizó una introducción antes de empezar el test, se les informó de que se trataría, se les dio instrucciones de cómo realizarlo, esta actividad se realizó por medio virtual por la plataforma de Google meet y el test se pasó exactamente a un formulario de Google para su ejecución. Los estudiantes entendieron las instrucciones e hicieron el test, solo tuvieron dudas con el significado de 2 o 3 palabras que inmediatamente se les despejó; los alumnos contestaron el test en un tiempo de aproximadamente 30 minutos.

8.2. Recopilación del proceso vivido fase 3.

En la fase 3, se analizaron los resultados del test aplicado, el cual arrojó, que los estudiantes en las habilidades relacionadas con los sentimientos tenían un 58 %, el cual obtuvo el resultado más bajo de las categorías de las habilidades que se evaluó. El gráfico 2 resume los resultados del test.

Gráfico 2.

Puntuación directa ponderada test.



Nota. El gráfico resume la puntuación directa ponderada de las respectivas habilidades sociales.

El día 5 de marzo del 2021, se realizó un taller utilizando la herramienta de PowerPoint la cual permitió orientar el desarrollo de la intervención, este taller se llevó a cabo de forma virtual, por medio de la aplicación Google Meet, con el grado noveno, en horario de la mañana, este tuvo como objetivo principal reconocer las emociones y sus funciones. Inicialmente se socializó los resultados del test de habilidades sociales que se les aplicó en la intervención pasada de (A. Goldstein & col. 1978), por medio de una gráfica en la cual este test arrojó una puntuación directa ponderación de habilidades relacionada con los sentimientos de 58%, la más baja de los 6 grupos de habilidades que evalúa el test.

Seguidamente se le presenta la actividad, se les socializa los objetivos y se inicia dando una explicación de que son las emociones, posteriormente se les enseña un video explicativo sobre las emociones, el video se llama emociones: definición, posterior 3 estudiantes participan aportando unas conclusiones sobre el video. Seguidamente en las diapositivas se muestran imágenes con emociones, se pregunta ¿qué emoción creen que es? y ¿cuál sería su función?, luego se da la explicación de la emoción, respondiendo los interrogantes anteriores, y por último dos o 3 personas nos cuentan una situación donde esa emoción que se mencionó fue la protagonista y cómo reaccionó ante ella, con esta actividad se busca que los estudiantes reconozcan las emociones ante ellos y como desde su perspectiva se evidencia. Por último, se socializa de la importancia de conocer las emociones, identificarlas, saber cuáles son, cuál es su función, cómo reacciona ante ellas.

En el tercer taller, que se realizó con los estudiantes el objetivo principal fue las técnicas de control de emociones, esta intervención se realizó el 12 de marzo del 2021, en horario de la mañana. Inicialmente se le presenta la actividad del día, se socializa los objetivos y se inicia dando una explicación y recopilación del tema de la intervención pasada que se trató de que son las emociones y sus funciones, haciendo énfasis que para poder controlar las emociones es indispensable conocer las emociones en cada uno, como su cuerpo y su mente reaccionan ante ellas.

Se comenzó con la primera Técnica de control de emociones: respiración profunda, en este punto se les socializo la técnica de respiración profunda la cual es muy fácil de aplicar y además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas, se hizo el ejercicio con los estudiantes realizando el paso a paso de la técnica, posterior se preguntó de cómo se sintieron realizándola en donde participaron 3 estudiantes los cuales concluyeron que es una técnica muy útil para esos momentos de emoción intensa. Se continuo con la Técnica de control de emociones: ensayo mental, se le socializa la técnica la cual está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones, esta consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación o sintiendo alguna emoción, esta técnica consiste en practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer, en esta Se hace el ejercicio con un estudiante donde se le acuerda de una situación donde haya tenido una emoción intensa, ¿Cómo reacciono?, ¿sí estuvo bien? y ¿qué cambiaría?. El estudiante recordó una situación donde tenía mucha ira y destrozo el tv de la habitación donde está, refiere que no actuó bien y que después se sintió peor, además que si en otra situación le pasa lo mismo lo que haría sería salir del lugar donde se encuentra y tranquilizarse.

Seguidamente se socializa la técnica del mindfulness donde se les socializa que esta técnica se basa en centrarnos en el momento, para aceptar nuestras emociones tal cual nacen, sin tratar de controlarlas o evitarlas, de esta forma, se consigue eliminar la frustración o la ansiedad que nos produce el hecho de enfrentarnos a una situación que no podemos cambiar o modificar por mucho que lo intentamos.

Se socializa y se realiza la técnica mindfulness, en esta actividad los estudiantes participan recreando una situación en donde hayan tenido una emoción intensa y se les da las siguientes instrucciones:

- Respirar con lentitud y suavidad.
- Ahora enfoca tu atención en tu emoción.
- Identifica en una palabra que describa tu emoción.
- Identifica la intensidad y relájate.

Por último, se realiza una conclusión de la importancia del control de emociones y lo fundamental que es conocerlas primero, percibir las, gestionarlas y utilizarlas de manera adecuada así se llegaría a una inteligencia emocional.

8.3. Recopilación del proceso vivido en la etapa 4.

Esta tiene como finalidad socializar herramientas a la hora de construir el proyecto de vida, en esta actividad llevaba a cabo el 19 de marzo, del 2021, se inició dando a conocer un

término de que es un proyecto de vida, posterior se les comparte un video llamado Proyecto de vida - 6 pasos, el cual ilustra de cuáles son los pasos que se deben de tener en cuenta para empezar a construir un proyecto de vida, posterior al verlo se pregunta que les pareció el video, en el cual intervino una personas: refiere que estos espacios son muy valiosos y este tema más, ya que en este momento ellos están pensando en el proyecto de vida y que los guíen es de gran ayuda. Seguidamente se le realiza una actividad de autoconocimiento realizando énfasis que para realizar la construcción del proyecto de vida inicialmente se deben saber cuáles son las cualidades, habilidades, gustos, capacidades, logros, objetivos o metas que se quieran cumplir para así construir su proyecto de vida. En la actividad a desarrollar se les pide que en una hoja en blanco dibujen un árbol que contenga raíz, tronco, copa y frutos y se les da instrucciones de que en la raíz debe colocar todas sus habilidades, en el tronco todas sus cualidades, en la copa deben plasmar todos los logros que han obtenido hasta el momento y en los frutos se debe poner todos los objetivos y metas. Los estudiantes tarden 25 minutos en realizar la actividad, por tiempo solo dos estudiante nos comparte su árbol, uno de ellos socializa diciendo que en la parte de las raíces coloco que su habilidad más destacada es que es muy buena para la matemáticas, estadísticas y física, que le gustan muchos los números, que es sus cualidades es muy empática, disciplinada, honesta, colaboradora y perseverante, en la copa coloco que sus logros han sido aprender a nadar, comenzar a estudiar idiomas, lograr pasar todos los años hasta hoy y conocer el mar y en sus frutos hablar inglés y portugués fluido, graduarse del bachiller, entrar a una buena universidad a estudiar ingeniería industrial, viajar por el mundo.

El segundo estudiante socializo su dibujo refiriendo que en las raíces en las habilidades o capacidades coloco que es muy bueno para dibujar, tiene mucha creatividad, en las cualidades

coloco que es muy constante es decir no se rinde fácil, es bondadoso, respetoso y siempre ayuda a los demás, en la copa coloco hace 3 años gano una competencia de creador de un programa interactivo infantil, haber aprobado todos los años y seguir estudiante a pesar de lo que está pasando en los frutos coloco que graduarse de bachillerato, participar por un beca para estudiar diseño gráfico, seguir con su familia unida y en un futuro aproximado de 12 años formar una familia. Por último, se le realiza énfasis que para lograr los objetivos y metas que se proponen en el proyecto de vida se debe tener en cuenta el autocuidado, ya que este son acciones y conductas que realiza una persona en beneficio de su salud y bienestar, no solo la salud física es importante sino también la salud mental.

El día 26 de marzo del año 2021, se llevó a cabo el ultimo taller, esta actividad tuvo como finalidad continuar con la construcción el proyecto de vida de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, en esta actividad se inició socializando la definición del proyecto de vida. Seguidamente se continua con una actividad donde se les orientara en la manera adecuada para construir un proyecto de vida, se les pide que una hoja en blanco la dividan 4 partes, en la parte inferior derecha van a colocar cómo se visualizan de 7 a 10 años, con fechas, se les hace énfasis en esta parte, porque si colocan fechas van a saber qué tiempo tienen para ejecutar ese objetivo o meta. Posterior se les pide que al lado inferior izquierdo de la hoja coloquen los objetivos o metas en que se tienen de 2 a 5 años y posterior en la parte superior izquierda de la hoja colocar los objetivos y metas desde la fecha a 2 años, se les socializa que este debe ser congruente, es decir cada uno da paso al otro; además que en la parte superior izquierda coloquen todas las fortalezas y debilidades que tienen para cumplir o no sus objetivos o metas.

Para la actividad anterior se les da 30 minutos, con acompañamiento permanente en dudas o inquietudes que tengan acerca de la actividad propuesta, posterior un estudiante nos socializa que realizo en la actividad. Un estudiante socializa la actividad en el cual refiere que en la parte de su proyecto de vida a largo plazo plasmo que 2028 estará terminando su carrera profesional como contador público en la Universidad Uceva de la ciudad de Tuluá, que debería tener una moto la cual estará pagando por medio de un préstamo o porque el saco de un concesionario, además estaría trabajando en una ferretería familiar como auxiliar contable. Además, que de conocer varios lugares que tiene en sus planes, también de ahorrar un dinero para la cuota inicial de su casa. En el autocuidado seguir con el deporte del ciclismo y comer saludablemente.

En la parte de mediano plazo es decir en dos a seis años, en el 2023 inscribirse en la universidad para estudiar contaduría pública, además seguir trabajando atendiendo en la ferretería familiar, en el 2024 continuar con sus estudios e ir mirando para comprarse la moto que quiere, ir realizando la programación de los viajes que quiere realizar, además ayudarle a su mama con los servicios en la casa, en el 2025, entrar a un curso de idiomas que dura 1 año y terminarlo. En los propósitos a corto plazo es ganar el año que estoy cursando y el próximo año graduarse como bachiller, tener un buen puntaje de ICFES para ver la posibilidad de ganarme alguna beca para la universidad, conocer el año que viene el mar, pues en mi familia estamos reuniendo para irnos todos, además de ser más ordenado con mi tiempo.

En debilidades socializo que le dan miedo los cambios, no sabe trabajar en equipo, le falta empatía, es muy desordenado con su tiempo. En fortalezas socializo que tiene el apoyo de su familia, es analítico, tiene una ventaja ya que su familia tiene una ferretería y ahí trabaja en atendiendo que le gustaría cuando sea profesional ayudar a crecer el negocio y ser el contador de él, además es muy autónomo y perseverante. Se finalizó socializando que es muy importante que el proyecto de vida contenga fechas, ya que este les dará una guía cronológica.

Se concluyó que la actividad anterior fue muy enriquecedora, ya que da el paso a paso para la ejecución del proyecto de vida, además que se resalta las fortalezas y debilidades para su realización, también hacen énfasis que hacerlo como cronograma con fechas es de gran ayuda ya que les permite ser más ordenados y estar a atentos a las tiempos para su ejecución, además la finalidad del taller se llevó acabo ya se concluyó que construir un proyecto de vida es súper importante ya que este traza y obtiene toda la información sobre logros y metas que se quieren adquirir durante la vida, se enfatizó que para construir el proyecto de vida no solo se debe colocar cosas materiales sino también se debe añadir objetivos familiares, personales y profesionales.

Tabla 2.

Cronograma de actividades.

N°	Actividad:	Tiempo (meses)	
		Desde	Hasta

1	Recolección de información para la realización de las intervenciones, por medio de análisis de documentos, entrevistas.	1 de septiembre 2020	30 de octubre 2021
2	Diseño de proyecto de intervención	1 de noviembre 2020	30 de noviembre 2020
3	Evaluar las habilidades sociales de los estudiantes del grado noveno, por medio de la escala de habilidades sociales (A. Goldstein & col. 1978)	22 de febrero del 2021	26 de febrero del 2021
4	Realización de intervenciones de acuerdo con el resultado del test que se les aplico a los estudiantes. Taller 1: Funciones y reconocimiento de emociones.	1 de marzo del 2021	5 de marzo del 2021
5	Taller 2: Técnicas de control de emociones.	8 de marzo del 2021	12 de marzo del 2021
6	Realización de talleres orientados hacia la construcción del proyecto de vida. Taller 3: Herramientas para la construcción del proyecto de vida	15 de abril del 2021	26 de abril del 2021
7	Taller 4: Construyendo mi proyecto de vida.	29 de marzo del 2021	9 de abril del 2021

Nota. Cronograma de actividades sistematización detallado.

9. Reflexión de fondo

Las intervenciones que se realizaron con los estudiantes del grado Noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, tuvieron un resultado positivo, a pesar que las intervenciones se realizaron mediante plataformas virtuales debido a la contingencia del COVID-19, se obtuvo buena respuesta de parte de los estudiantes, los cuales estuvieron siempre atentos y participativos. En la segunda fase, se realizaron los talleres, en la etapa de la evaluación de las habilidades de la población por medio del cuestionario de Escala de Habilidades Sociales de Goldstein & col. 1978, los estudiantes obtuvieron puntuaciones homogéneas con las seis habilidades sociales que se evaluaron, como se detalló en el gráfico 2 de la página 62 del presente documento.

Estos valores llevan a la reflexión sobre aquellas falencias o necesidades del estudiante según su edad, ante este resultado se decide optar por hacer un reconocimiento de las emociones, por ser el valor más bajo en la evaluación de habilidades. Esta habilidad es de gran importancia en nuestra cotidianidad, no sólo propician la activación y coordinación de cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales necesarios para dar una respuesta adecuada a las demandas de nuestro ambiente, sino que influyen de forma significativa en el modo en se toma decisiones y son una fuente útil de información para comprender las relaciones que se establecen entre las personas y su medio (UIS, 2008). Además, profundizando en el reconocimiento de las emociones se adhiere la configuración de un proyecto de vida, ya que sin el reconocimiento de este tipo de habilidades emocionales es complejo definir el camino o el proyecto de vida.

Con el segundo taller se logró que los estudiantes reconocieran las emociones y sus funciones, resaltando que cada persona es diferente y por ende estas actúan de diferente manera, pero con un mismo objetivo, además se obtuvo que los estudiantes entendieran que el paso inicial para poder controlar las emociones es primero conocerlas y saber estas como influyen en su cuerpo y sus conductas. La adolescencia es la etapa en la que se redefinen las competencias emocionales, por tanto, es fundamental potenciar su desarrollo, así como inducir al autoanálisis de los sentimientos y emociones que se experimentan, con la finalidad de poderlos conocer y comprender mejor y, además, conocer las propias limitaciones, lo que nos permitirá comprender mejor las de los demás (Colom y Fernández, 2009).

En el tercer taller se obtuvo que los estudiantes conocieran y practicaran en las técnicas de control de emociones, estas técnicas les permitirán gestionar sus emociones de manera positiva, lo cual logran, que una situación de emoción intensa estas técnicas les sirvan para poder controlarlas de manera adecuada, además se evidenció que los estudiantes necesitan más acompañamiento en el reconocimiento de las emociones, ya que comprobó que estos los confunde y tienden a sentir muchas emociones a la vez, esto sucede porque en la etapa de la adolescencia tienen diferentes cambios, como psicológicos, biológicos emocionales, sociales e incluyendo las demandas de la sociedad en la que se desenvuelve el individuo (Calzada, 2013), por ende, estos estudiantes, necesitan de una orientación para afrontar de manera adecuada esta etapa. También hubo gran interés acerca de las técnicas que se socializaron como, la técnica de respiración profunda, ensayo mental y la de *mindfulness*. La técnica de *mindfulness* tiene grandes beneficios para los adolescentes, esta mejora el comportamiento en el entorno social que se desenvuelven, gracias al fortalecimiento de la autorregulación y del control de impulsos, además

disminuye los efectos del estrés que dificultan el aprendizaje, mejorando la adquisición de un conjunto de habilidades que promueven la salud mental y el bienestar físico y emocional a lo largo del ciclo vital. Los estudiantes concluyeron que la técnica que más les había gustado fue la de la relajación profunda, debido a que era más fácil de practicar y en un momento de emoción intensa, esta los ayudaba a controlarse, tranquilizarse y percibían que la emoción disminuía rápidamente, la cual ayudaba a organizar sus ideas.

En el taller 3, denominado herramientas para la construcción del proyecto de vida, se observó mucha curiosidad en el tema, socializando que este tema es de gran interés, ya que deben de tener una orientación de cómo empezar o que herramientas se debe tener para la construcción del proyecto de vida. En esta actividad se alcanzó que los estudiantes tengan en cuentas el paso a paso de cómo empezar a construir un proyecto de vida, se hace hincapié en que para empezar a realizarlo deben de conocer sus habilidades, cualidades, gustos, capacidades, saber qué objetivos o metas quieren en su vida, además se socializo del autocuidado ya que este tema es importante porque todas las tareas o hábitos que incluyan en su cotidianidad es de gran importancia, además de mejorar su bienestar físico y mental..

En el 4 taller, denominado, construyendo mi proyecto de vida, los estudiantes resaltan que es muy importante construir uno, debido que, para poder alcanzar y lograr todo lo que se proponen y quieren obtener en su vida, es indispensable tener una planeación, además se les observan motivados con muchos sueños y metas para cumplir. En este taller, los estudiantes hacen énfasis que las fortalezas y debilidades que tienen a la hora de construir su propio proyecto de vida son muy importantes, porque son una base, además de tener presente cuáles

oportunidades o amenazas tienen para alcanzar lo que se proponen. Los estudiantes hacen hincapié que construirlo de forma de cronograma, con fechas es de gran ayuda, debido a que les permite ser más ordenados y estar atentos a los tiempos para su ejecución. Los estudiantes se observan muy motivados y con muchas preguntas sobre su futuro y cuál es la manera correcta de planificar y organizar su proyecto de vida.

Las actividades en la fase 4, desarrolladas son de gran importancia, debido a que, en la etapa de la adolescencia, el individuo empieza a emerger una serie de preguntas frente a su identidad, lo que lo define y frente a aquello que desea alcanzar en su existencia, estas inquietudes son, en un primer momento, netamente personales, posterior el individuo empiezan a surgir intereses de tipo social y profesional. En muchos casos, estos últimos no son bien canalizados, en el sentido de que los estudiantes manejan poca información frente a las implicaciones de construir un buen proyecto de vida (Alejos y Sandoval, 2010). Además, los adolescentes se encuentran en una etapa donde reina la incertidumbre por la dificultad de hallar los medios y herramientas para consolidar su futuro, por esta razón es fundamental la orientación en esta etapa tan importante del ciclo vital. Por lo dicho, estos talleres de la fase 4, se encaminó a fortalecer los diferentes procesos de orientación guiados a la estructuración del proyecto de vida, promoviendo en los estudiantes de grado noveno, asumir un rol responsable y acorde con su proceso y orientado a su contexto social.

Este trabajo de sistematización tuvo como enseñanza que por motivo de la contingencia que se está viviendo en el presente por el Covid-19, todo ha cambiado y se está adaptando a la virtualidad, que estos espacios donde se creía que se debía realizar presencial se adaptó de una

manera significativa a la virtualidad, los estudiantes tuvieron mucha disposición y se han adaptado bien al cambio, conviene señalar que la población intervenida son adolescente con edades entre los 14 y 16 años, los talleres, se debe realizar de una manera dinámica para que los estudiantes participen activamente, además en la virtualidad quedan muchos vacíos, porque no se sabe si toda la población intervenida está atenta a lo que se está socializando. En la fase 3 en donde se socializan las técnicas de control de emociones, para futuros practicantes que quieran realizar una actividad, se recomienda la presencial ya que cuando se va a practicar el momento de la técnica no se visualiza si lo están realizando correctamente, además en la fase 4, en los talleres de la construcción del proyecto de vida, me hubiera encantado realizarla presencialmente, ver sus expresiones al realizar la actividad del árbol y diseñando el ejemplo de la construcción del proyecto de vida.

En la institución educativa donde se realizó el trabajo de sistematización, tuvo un impacto positivo, debido a que es la primera vez que se interviene a estos estudiantes en estos temas, los docentes están muy interesados en seguir con este tipo de intervención, además se empezó en la implementación de estrategias para la realización de espacios con este modelo de orientación. Como practicante de psicología y futura profesional es muy placentero ver estos resultados, observar como los estudiantes que se intervinieron están tan interesados en su futuro y como pueden planificarlo, además que las habilidades sociales Las habilidades sociales son importantes debido a que brindan pautas a la hora incrementar oportunidades para integrarse en sociedad de manera eficaz y efectiva.

10. Recomendaciones

En el desarrollo del trabajo de sistematización se identificaron acciones de mejora que contribuyen de manera positiva a la hora de realizar una enseñanza integral a los estudiantes de la Institución Educativa José Antonio Aguilera. Se identifica la ausencia de enseñanza de habilidades sociales y orientación de la construcción del proyecto de vida en la institución, por lo que se recomienda la necesidad de incluir más programas de educación de este tipo. Conviene señalar la importancia de la participación de los docentes en la formación integral de los estudiantes, para realizar cambios a nivel escolar e introducir estos temas en las aulas, además se resalta la iniciativa de estos, los cuales reconocieron la necesidad de aprender sobre estos temas para la intervención con los estudiantes.

De acuerdo con los objetivos específicos que se propusieron en este trabajo, se cumplieron, inicialmente se evaluaron las habilidades sociales en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, en el cual se caracterizó la población y se intervino en la habilidad sociales con menos desarrollo y por último se orientó sobre la adecuada construcción de un proyecto de vida, el cual fue de gran importancia para estos estudiantes.

Se recomienda que estos espacios educativos sigan y se ejecuten de una manera dinámica, debido a la importancia de que los estudiantes, tengan herramientas sólidas de habilidades sociales, las cuales influyen positivamente a la hora de la construcción del proyecto de vida, ayudando a identificar las aspiraciones de manera realista, evaluando capacidades y utilizando

los recursos necesarios para alcanzar objetivos de manera eficiente en los distintos contextos o desafíos sociales que se presentan, además de incrementar las oportunidades para integrarse a la sociedad de manera productiva, saludable y placentera.

Para futuros practicantes se recomiendan que las intervenciones sean didácticas, lúdicas, dinámicas, reflexivas, realizar actividades de grupo, que ellos desarrollen, además de contar con alternativas, puede ser audiovisuales, foros, debates, que los estudiantes estén siempre activos para que no se dispersen. Como futura psicóloga esta experiencia es muy significativa y saber que se está trabajando con adolescentes y se puede aportar para su crecimiento integral es fascinante.

11. Estrategia para la socialización de la experiencia

La estrategia que escogió para la socialización de la experiencia fue un video explicativo, el cual se diseñó de manera dinámica y creativo, el cual contiene toda la información y el paso a paso de la sistematización, incluyendo las etapas, la necesidad del trabajo, explicando en donde se realizó y la población escogida, además se encuentran evidencias de los talleres que se desarrollaron a través de la virtualidad por la contingencia COVID-19.

A **continuación**, se encuentra el link del video realizado:

<https://youtu.be/yVnCoFZY7ms>

12. Referencias

Alcaldía Municipal San Pedro. (2020). Plan de Desarrollo Municipal para el periodo 2020-2023:

“San Pedro Progresista”. <http://www.sanpedro-valle.gov.co/planes/plan-de-desarrollo--san-pedro-progresista>

Álvarez Pulgarín, J. P., Álzate González, D., Asprilla Mosquera, O. D., Bermúdez Botero, M. X.,

Gómez Castellanos, A. P., López Esquivel, S. M. y Muñoz Múnera, D. M. (2007). El aprendizaje y la apropiación de las habilidades sociales: Punto de partida hacia la transformación de la convivencia escolar de los niños y las niñas en situación de vulnerabilidad. [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Digital Universidad de Antioquia.

<http://ayura.udea.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/1154/1/D0195.pdf>

Betancourth Zambrano, Sonia y Cerón Acosta, Juan Carlos (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (50), 21-41. ISSN: 0124-5821. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194250865003>

Betina Lacunza, Ana y Contini de González, Norma (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos.

Fundamentos en Humanidades, XII (23), 159-182. ISSN: 1515-4467.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>.

Caballo, V. (2005). Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. (6ª Edición). Madrid: Siglo XXI.

Colom Bauzá, Joana y Fernández Bennassar, Maria del Carmen (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 1 (1), 235-242. ISSN: 0214-9877.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832320025>

Del Prette, Z. & Del Prette, A. (2008). Um sistema de categorías de habilidades sociais educativas. *Paidéia*, 18(41), 517-530.

Escudero, M. (2018). ¿Qué son las habilidades sociales y como mejorarlas? Centro Manuel Escudero Psicología Clínica y Psiquiatría. <https://www.manuelescudero.com/que-son-las-habilidades-sociales/>

Fernández Poncela, Anna Maria (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, proceso familiar y expresiones humorísticas. *EDUCAR*, 50 (2), 445-466. ISSN: 0211-819X.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=342132463011>

Garcés Delgado, Y. Santana, L. Feliciano, L y Alonso, E. (2014). Proyectos de vida: la importancia de educar en emociones y habilidades sociales.

https://www.researchgate.net/publication/280011429_Proyectos_de_vida_la_importancia_de_educar_en_emociones_y_habilidades_sociales.

Goldstein, A., McGinnis, E., Sprafkin, R., Gershaw, J. y Klein, P. (1997). *New strategies and perspectives for teaching prosocial skills*. Estados Unidos: McNaughton & Gunn.

Hernández Navor, J. C. (2016). *Problemas emocionales y conductuales en una muestra de adolescentes de la ciudad de Toluca*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado México]. Repositorio Digital.

[http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65268/problemas+emocionales+y+conductuales+en+adolescentesj+\(1\)-split-merge.pdf;jsessionid=AB61A44D45B3C9E732AA1A2B3B9F0E7E?sequence=3](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/65268/problemas+emocionales+y+conductuales+en+adolescentesj+(1)-split-merge.pdf;jsessionid=AB61A44D45B3C9E732AA1A2B3B9F0E7E?sequence=3)

Institución Educativa José Antonio Aguilera. (2021). *Visión y misión*.

<https://iejoseantonioaguilera.edu.co/simbolos/>

Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales*. Bilbao.

Méndez Cruz, I. G. (2005). *El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales*. Universidad Iberoamericana Ciudad de México.

http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600_03.pdf

Mera, A. (2016, 30 de noviembre). Proyecto de vida - 6 pasos [Video]. YouTube. [https://
https://www.youtube.com/watch?v=t962o0HXtKs](https://https://www.youtube.com/watch?v=t962o0HXtKs)

Patrício do Amaral, Magerlândia y Maia Pinto, Francisco José y Bezerra de Medeiros, Carlos Robson (2015). Las habilidades sociales y el comportamiento infractor en la adolescencia. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 19 (2), 17-38. ISSN: 1666-244X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339643529001>

Perez Olvera, M. (2006). Desarrollo de los adolescentes III identidad y relaciones sociales. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/
Libros_Adolescencia.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Libros_Adolescencia.pdf)

Psicología Para Curiosos. (2019, 14 de agosto). Emociones: definición [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=h5QynbiI1t0>

Pulido Jutinico, M. L. y Schambach Valencia, C. (2019). Habilidades sociales desarrolladas en niños, niñas y adolescentes entre 11 y 15 años mediante los programas educativos ofrecidos en la Fundación Levántate y Anda de la localidad de Barrios Unidos entre el segundo semestre del año 2018 y primer semestre del 2019. [Tesis de pregrado, Universidad Minuto de Dios]. Repositorio Institucional Uniminuto. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7750/UVD-
TTS_PulidoMartaLucia_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/7750/UVD-TTS_PulidoMartaLucia_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez Ledo, C., Celma, L., Orejudo, S. y Rodríguez Barreiro, L. Desarrollo de las habilidades sociales y emocionales de los adolescentes en el aula: Programa de educación socio-emocional SEA. Universidad de Zaragoza.

<http://www.ub.edu/jornadeseducacioemocional/wp-content/uploads/2012/04/4.Programa-SEA-Desarrollo-de-las-habilidades-emocionales-y-sociales-de-los-j%C3%B3venes-en-el-aula.-C%C3%A9sar-Rodr%C3%ADguez-Laura-Celma-Santos-Orejudo-Luis-Mar%C3%ADa-Rodr%C3%ADguez..pdf>

Rodríguez Matamoros, Laura Yolanda y Cacheiro González, María Luz y Gil Pascual, Juan Antonio (2014). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma moodle. Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información, 15 (3), 149-171. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=201032662009>

Universidad Industrial de Santander. (2008). Guía de atención psicológica de trastorno en el ajuste emocional.

https://www.uis.edu.co/intranet/calidad/documentos/bienestar_estudiantil/guias/GBE.38.pdf

García-Yepes, Karen. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. Estudios pedagógicos (Valdivia), 43(3), 153-173. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300009>

Anexos

Anexo 1. Cuestionario habilidades sociales

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu “Competencia Social” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

- 1** Me sucede **MUY POCAS** veces
- 2** Me sucede **BASTANTES** veces
- 3** Me sucede **ALGUNAS** veces
- 4** Me sucede **MUCHAS** veces

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				

9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				
20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				
HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				

35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática				
42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				

Anexo 2. Cuestionario habilidades sociales con respuestas grupales consolidadas.

Nº	Pregunta	Grupo	Descripción Grupo	1. Me sucede muy pocas veces	2. Me sucede algunas veces	3. Me sucede bastante veces	4. Me sucede muchas veces	Total Muestra	Resultado Promedio Grupo
1	1 Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo	I	Primeras Habilidades Sociales	6	28	21	9	64	2,52
2	2. Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes	I	Primeras Habilidades Sociales	24	26	10	4	64	1,91
3	3. Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos	I	Primeras Habilidades Sociales	9	14	24	17	64	2,77
4	4. Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada	I	Primeras Habilidades Sociales	13	29	22	0	64	2,14
5	5. Permites que los demás sepan que les agradeces los favores	I	Primeras Habilidades Sociales	5	16	23	20	64	2,91
6	6. Te das a conocer a los demás por propia iniciativa	I	Primeras Habilidades Sociales	19	30	9	6	64	2,03
7	7. Ayudas a que los demás se conozcan entre sí	I	Primeras Habilidades Sociales	14	29	14	7	64	2,22
8	8. Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza	I	Primeras Habilidades Sociales	9	33	13	9	64	2,34
9	9. Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad	II	Habilidades Sociales Avanzadas	11	20	20	13	64	2,55
10	10. Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad	II	Habilidades Sociales Avanzadas	17	33	10	4	64	2,02
11	11. Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica	II	Habilidades Sociales Avanzadas	7	32	16	9	64	2,42
12	12. Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente	II	Habilidades Sociales Avanzadas	4	20	23	17	64	2,83
13	13. Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal	II	Habilidades Sociales Avanzadas	7	23	18	16	64	2,67
14	14. Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona	II	Habilidades Sociales Avanzadas	31	24	6	3	64	1,70

Nº	Pregunta	Grupo	Descripción Grupo	1. Me sucede muy pocas veces	2. Me sucede algunas veces	3. Me sucede bastante veces	4. Me sucede muchas veces	Total Muestra	Resultado Promedio Grupo
15	15. Intentas reconocer las emociones que experimentas Intentas reconocer las emociones que experimentas	III	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	8	30	15	11	64	2,45
16	16. Permites que los demás conozcan lo que sientes	III	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	34	24	5	1	64	1,58
17	17. Intentas comprender lo que sienten los demás	III	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	6	18	27	13	64	2,73
18	18. Intentas comprender el enfado de la otra persona	III	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	11	23	19	11	64	2,47
19	19. Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos	III	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	12	26	12	14	64	2,44
20	20. Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo	III	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	12	30	13	9	64	2,30
21	21. Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa	III	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	15	28	14	7	64	2,20
22	22. Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	6	18	20	20	64	2,84
23	23. Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	9	29	20	6	64	2,36
24	24. Ayudas a quien lo necesita	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	2	12	26	24	64	3,13
25	25. Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	13	33	13	5	64	2,16
26	26. Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	13	23	20	8	64	2,36
27	27. Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	10	30	17	7	64	2,33
28	28. Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	12	32	9	11	64	2,30
29	29. Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	14	19	21	10	64	2,42

Nº	Pregunta	Grupo	Descripción Grupo	1. Me sucede muy pocas veces	2. Me sucede algunas veces	3. Me sucede bastante veces	4. Me sucede muchas veces	Total Muestra	Resultado Promedio Grupo
30	30. Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte	IV	Habilidades Alternativas a la Agresión	12	22	13	17	64	2,55
31	31. Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	14	25	19	6	64	2,27
32	32. Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	14	28	12	10	64	2,28
33	33. Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	8	26	21	9	64	2,48
34	34. Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	14	27	16	7	64	2,25
35	35. Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	12	26	18	8	64	2,34
36	36. Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	11	26	15	12	64	2,44
37	37. Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	16	26	16	6	64	2,19
38	38. Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	5	24	19	16	64	2,72
39	39. Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen o hacen otras que se contradicen	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	13	27	12	12	64	2,36
40	40. Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	20	27	15	2	64	1,98
41	41. Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	10	29	14	11	64	2,41

Nº	Pregunta	Grupo	Descripción Grupo	1. Me sucede muy pocas veces	2. Me sucede algunas veces	3. Me sucede bastante veces	4. Me sucede muchas veces	Total Muestra	Resultado Promedio Grupo
42	42. Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta	V	Habilidades Para Hacer Frente al Estrés	8	26	18	12	64	2,53
43	43. Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante	VI	Habilidades de Planificación	11	16	22	15	64	2,64
44	44. Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control	VI	Habilidades de Planificación	12	31	14	7	64	2,25
45	45. Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tare	VI	Habilidades de Planificación	5	25	23	11	64	2,63
46	46. Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea	VI	Habilidades de Planificación	9	24	19	12	64	2,53
47	47. Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información	VI	Habilidades de Planificación	7	24	18	15	64	2,64
48	48. Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero	VI	Habilidades de Planificación	8	22	24	10	64	2,56
49	49. Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor	VI	Habilidades de Planificación	3	19	26	16	64	2,86
50	50. Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo	VI	Habilidades de Planificación	6	22	18	18	64	2,75
TOTAL				571	1254	852	523	64	120,73

Anexo 3. Formato consentimiento informado docente.

San Pedro, Valle del Cauca, 20 de febrero del 2021

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente documento tiene como propósito informar y solicitar su autorización para la participación de los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, en San Pedro Valle del Cauca, en el trabajo de sistematización titulado "la influencia de las habilidades sociales en la construcción del proyecto de vida" el cual está compuesto de los siguientes objetivos:

Objetivo General

Fomentar las habilidades sociales en la construcción del proyecto de vida en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera de San Pedro Valle del Cauca.

Objetivos Específicos

- Evaluar las habilidades sociales en los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera.
- Fomentar el desarrollo de habilidades sociales que permitan construir un adecuado proyecto vida en los estudiantes a intervenir.

- Orientar sobre la construcción de un proyecto de vida a los estudiantes del grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera.

Yo, Jenny Alexandra Sacedo, practicante de psicología de la Universidad Minuto de Dios Solicito su autorización para intervenir en la clase de ética y valores impartida por usted, para realizar intervención con los estudiantes que será a través de sesiones virtuales en las cuales ellos suministrarán información relacionada con el propósito del trabajo, la cual será registrada en diferentes formatos, dicha información será confidencial y se usará con fines académicos como parte del proceso que permitirá cumplir con los objetivos planteados en dicha sistematización.

Jenny Alexandra Sacedo Londoño
Practicante de psicología
Universidad Minuto de Dios

Recibido por: Alexandra Muriel
Coordinadora
IE José Antonio Aguilera

Anexo 4. Formato de registro de actividad: Habilidades sociales y aplicación de test

Nombre Practicante:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño	ID:	574364
Programa Académico:	Psicología	PERIODO:	2021-1
Área de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Alcaldía Municipal de San Pedro (Valle)	Ciudad:	San Pedro (Valle)
Dirección:	Calle 5 # 3-85	Teléfono	223 8356.
Actividad:	Habilidades sociales y aplicación de test		
Fecha de realización de la actividad:	24/ 02/ 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual: X
Cantidad de participantes:	64	Duración:	1 hora y 10 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
<p>En esta actividad se da la bienvenida a los talleres que se llevaran a cabo con el grado decimo de la institución educativa José Antonio Aguilera del Municipio de San Pedro valle. En esta primera actividad se les aborda el tema y objetivo que llevara las intervenciones ya que se hablara de las habilidades sociales, su importancia y la influencia que estas tienen en la construcción del proyecto de vida.</p> <p>En esta primera intervención se realizará un pequeño resumen de que son estas habilidades</p>			

sociales y posterior se les aplicara un test de habilidades sociales, ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978), el cual dará un resultado y dependiendo de la habilidad social que tengan con menor puntaje se hará énfasis en ella en las siguientes intervenciones.

Se les da a conocer a los estudiantes de manera global las habilidades sociales básicas, avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés, habilidades de planificación. Posterior se les socializo la importancia de empezar a construir su proyecto de vida, se les compartió la definición de este y por último se les aplico un test de habilidades sociales por el cual a través de este se podrá determinar el grado de desarrollo de la “Competencia Social” que se encuentra cada estudiante, se le socializa el test, de cómo se debe diligenciar, previamente se pasa el test a un formulario de Google, se envía en link para que lo desarrolle y se hace énfasis de que deben contestar lo más sincero posible para que este arroje un resultado real.

Objetivo de la actividad:

El objetivo de esta actividad es conocer las habilidades sociales, saber cuáles son, estas cómo influyen positivamente para el proyecto de vida y caracterizar la población mediante un test de habilidades sociales.

Resultados alcanzados:

El resultado fue positivo, a pesar de que es la primera intervención y que el escenario es virtual se obtuvo una muy buena respuesta de parte de los estudiantes, estuvieron siempre atentos y participativos.

Como intervención se obtuvo el resultado esperado, los participantes diligenciaron el test sin complicaciones para poder realizar la caracterización y llevar a cabo las otras intervenciones con el resultado más bajo de este.

Impresiones y observaciones sobre la actividad:

La actividad fue satisfactoria a pesar de que el escenario virtual hubo acogida de parte de los estudiantes, se conectaron 64 estudiantes, los docentes están acompañando este proceso muy comprometido y los estudiantes están interesados sobre el tema.

A pesar de que hubo una buena dinámica y varios estudiantes participaron hubieron 1 o 2 estudiantes que se llamaron al azar y no contestaron, se queda sin saber si están conectados, tuvieron alguna falla de conexión o con el computador y por eso no contestaron al llamado, con la virtualidad es muy difícil saber.

Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, grabaciones,

transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.)

Presentacion de diapositivas que se utilizo para la intervencion.



Evidencia de encuentro

The image consists of two screenshots of a Zoom meeting. The top screenshot shows a slide titled "PROYECTO DE VIDA" (Life Project). The slide text reads: "Un proyecto de vida es un plan personal a largo, corto o mediano plazo que se plasma según el tiempo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores y habilidades que se poseen." To the right of the text is a graphic that says "MI PROYECTO DE VIDA" with a sun, a lightbulb, and a bicycle. The bottom screenshot shows a slide titled "HABILIDADES SOCIALES" (Social Skills). The slide text reads: "Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que la persona va aprendiendo desde la infancia, estas son necesarias para desarrollar relaciones positivas y sanas con los demás y sin duda, con estas habilidades más éxito se tendrá en diferentes áreas de la vida, ya que nos ayudan a lograr objetivos y a establecer relaciones y vincularnos con los demás disfrutando así de las relaciones sociales." Below the text is a graphic of children sitting at a table. At the bottom of the slide, it says "SAN PEDRO EDUCACIÓN" and "SAN PEDRO PROGRAMA". Both screenshots show a Zoom interface with a meeting title "Jenny Alexandra Salcedo Londoño está presentando", a list of participants, and meeting controls at the bottom.

Anexo 5. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: Habilidades sociales y aplicación de test

Título de la ficha

Habilidades sociales y aplicación de test	
Nombre de la persona que la elabora:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño
Fecha y lugar de elaboración:	24 de febrero del 2021 Institución Educativa José Antonio Aguilera. Plataforma virtual de Google Meet
1) Contexto de la situación	
<p>En esta actividad se iniciará con la socialización de temas y objetivo de la intervención, el tema principal son las habilidades sociales y estas cómo influyen positivamente en la construcción del proyecto de vida, se aplicará un test de habilidades sociales de (A. Goldstein & col. 1978). Esta actividad se desarrolló de forma virtual por medio de la aplicación de Google Meet, se conectaron 64 estudiantes del grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera.</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>Siendo las 10:00 am del día 24 de febrero del 2021, por medio de la plataforma virtual Google Meet, se conectan 64 estudiantes del grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera. Se les da la bienvenida, y se comienza a proyectar una</p>	

presentación por PowerPoint para la intervención. Se inicia socializando los temas y objetivos de la intervención, el tema principal son las habilidades sociales y estas como influyen positivamente en la construcción del proyecto de vida. Se les pregunta si tienen alguna duda el cual contestan que se acuerdan que el año pasado se les había tocado el tema, el cual se le confirma y se les socializa que es una continuación del proyecto del año pasado.

Se continúa con la socialización del concepto de las habilidades sociales, las cuales son un conjunto de conductas que la persona va aprendiendo desde la infancia, estas son necesarias para desarrollar relaciones positivas y sanas con los demás y sin duda, con estas habilidades se tendrán más éxito en diferentes áreas de la vida, ya que ayudan a lograr objetivos y a establecer relaciones y vínculos más sanos con los demás disfrutando así de las relaciones sociales.

Se realiza una actividad de habilidad social básica la cual es presentarse, inicia con la actividad la psicóloga practicante presentándose, diciendo nombre completo, edad, pasatiempo y un gusto personal, seguidamente 7 personas de la sala siguen presentándose.

Seguidamente se socializa las Habilidades sociales emocionales, se enfatiza en su importancia ya que se caracterizan por estar estrechamente vinculadas al manejo y la identificación de los sentimientos y las emociones. Se les preguntan de cómo hacen para controlar sus emociones en el cual 5 estudiantes intervienen, dos de ellos refiere que no

sabe cómo manejarlas, que se sale muy fácil de sus casillas, otro por estudiante refiere que casi siempre se va para otro parte y no piensa en los sucedidos, y el 2 de ellos manifiesta que a veces sienten muchas emociones a la vez.

Posterior se socializa las Habilidades sociales negociadoras, se define y se les da a conocer su importancia, porque fomentan la gestión de los conflictos de una manera adecuada, en esta se encuentran la habilidad de negociación y resolución de conflictos. Se les preguntan si tienen alguna duda la cual 1 estudiante interviene refiere que a veces carecen de esta habilidad ya que no saben cómo resolver conflictos con otras personas.

En la siguiente dispositiva se les socializa la Habilidad sociales de planificación, se les define y se le resalta lo beneficiosa que es, porque esta ayudara organizar el día a día, de una manera correcta evitando provocar estrés, ansiedad y otros aspectos de carácter negativo. Dentro de estas habilidades sociales, podemos distinguir: capacidad de toma de decisiones, capacidades de construcción del proyecto de vida con metas y objetivos claros. Se les pregunta a los estudiantes que piensan de esta habilidad lo cual refieren 2 estudiantes de manera global esta habilidad es muy importante ya que podrán planificar sus actividades y así lograr lo que se proponen.

Por último, se le aplica el test de escala de habilidades sociales (a. Goldstein & col. 1978), con el cual se podrá determinar el grado de desarrollo de la “Competencia Social” que se encuentra cada estudiante. Se le socializa el test, se envía en link para que lo desarrolle y

se hace énfasis de que deben contestar lo más sincero posible para que este arroje un resultado real. Los estudiantes diligenciaron el test sin complicaciones, tuvieron dudas en algunos significados de palabras los cuales se resolvieron.

Para cerrar se preguntó si tuvieron dudas en el cual 1 estudiante participo diciendo que la actividad fue enriquecedora y dio las gracias por estos espacios. Posterior se les envió un link por medio del chat con un formulario de asistencia de Google, el cual diligenciaron sin complicaciones.

3) Aprendizajes

En esta actividad se deja como enseñanza que por motivo de la contingencia que se está viviendo en el presente por el Covid-19, todo ha cambiado y se está adaptando a la virtualidad, que estos espacios donde se creía que se debía realizar presencial se adaptó de una manera significativa a la virtualidad, los estudiantes tuvieron mucha disposición y se han adaptado bien al cambio.

4) Recomendaciones

Como la población intervenida son estudiantes, adolescente con edades entre los 14 y 16 años, para las próximas intervenciones se debe realizar más dinámico para que los estudiantes participen activamente, además en la virtualidad quedan muchos vacíos, porque

no se sabe si toda la población intervenida está atenta a lo que se está socializando.
Palabras Claves:
Habilidades sociales, test, estudiantes

Anexo 6. Formato de registro de actividad: Técnicas de control de emociones

Nombre Practicante:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño	ID:	574364
Programa Académico:	Psicología	PERIODO:	2021-1
Área de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Alcaldía Municipal De San Pedro	Ciudad:	San Pedro (Valle)
Dirección:	Calle 5 # 3-85	Teléfono	223 8356.
Actividad:	Técnicas de control de emociones		
Fecha de realización de la actividad:	12 de marzo de 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual: X
Cantidad de participantes:	69	Duración:	1 hora y 10 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			
Esta actividad se llevó acabo de forma virtual, por medio de la aplicación Google Meet, con			

el grado noveno, en donde su objetivo principal fue las técnicas de control de emociones.

Esta intervención se realizó el 12 de marzo del presente año en horario de la mañana, en donde para realizar la actividad se escogió el programa de PowerPoint para llevar a cabo.

Inicialmente se le presenta la actividad del día, se socializa los objetivos y se inicia dando una explicación y recopilación del tema de la intervención pasada que se trató de que son las emociones y sus funciones, haciendo énfasis que para poder controlar las emociones es indispensable conocer las emociones en cada uno, como su cuerpo y su mente reaccionan ante ellas.

Se comenzó con la primera Técnica de control de emociones: respiración profunda, en este punto se les socializo la técnica de respiración profunda la cual es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. Se hizo el ejercicio con los estudiantes realizando el paso a paso de la técnica.

Se continuo con la Técnica de control de emociones: ensayo mental, se le socializa la técnica la cual está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones. Consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación o sintiendo alguna emoción, esta técnica consiste en practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer.

Seguidamente se socializa la técnica del mindfulness donde se les socializa que esta técnica

se basa en centrarnos en el momento presente para aceptar nuestras emociones tal cual nacen, sin tratar de controlarlas o evitarlas. De esta forma, se consigue **eliminar la frustración o la ansiedad** que nos produce el hecho de enfrentarnos a una situación que no podemos cambiar o modificar por mucho que lo intentamos.

Se socializa y se realiza la técnica mindfulness, en esta actividad los estudiantes participan recreando una situación en donde hayan tenido una emoción intensa y se les da las siguientes instrucciones:

- Respirar con lentitud y suavidad.
- Ahora enfoca tu atención en tu emoción.
- Identifica una palabra que describa tu emoción.
- Identifica la intensidad y relájate.

Por último, se realiza una conclusión de la importancia del control de emociones y que, para poder llegar a controlarlas, el primer paso es conocerlas, percibir las, gestionarlas y utilizarlas de manera adecuada así podremos tener una inteligencia emocional.

Objetivo de la actividad:

Dar a conocer y practicar las técnicas para el control de emociones

Resultados alcanzados:

Se logró que los estudiantes conocieran y practicasen las técnicas de control de emociones. Estas técnicas les permitirán gestionar sus emociones de manera positiva, lo cual lograrán que una situación de emoción intensa estas técnicas les sirvan para poder controlarlas de manera adecuada, además también se logró que los estudiantes estuvieran activos, participativos y que el tema les interesara ya que tuvieron varias preguntas acerca de este tema.

Impresiones y observaciones sobre la actividad:

La actividad tuvo mucho dinamismo, la mayoría de los estudiantes estuvieron atentos en la actividad, hubo gran acompañamiento de estudiantes, en esta 3 intervención se evidencia cuáles son los estudiantes más participativos así logrando que ellos mismos e incentivaron a sus compañeros para que participaran. Esta actividad les generó gran interés, hubo preguntas acerca de las técnicas y concluyeron que la técnica que más les había gustado fue la de la relajación profunda ya que con esa se tranquilizaban, la emoción disminuía y organizaban sus ideas.

Documentos de referencia sobre esta actividad (diseños metodológicos, grabaciones, transcripciones, convocatoria, material utilizado en ella, etc.)

Técnica efectiva de control emocional. Recuperado de: <http://inteligencia-emocional.org/4-tecnicas-de-control-emocional.pdf>

Técnicas mindfulness en centros educativos. Desarrollo académico y personal de sus

participantes. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338246652009.pdf>

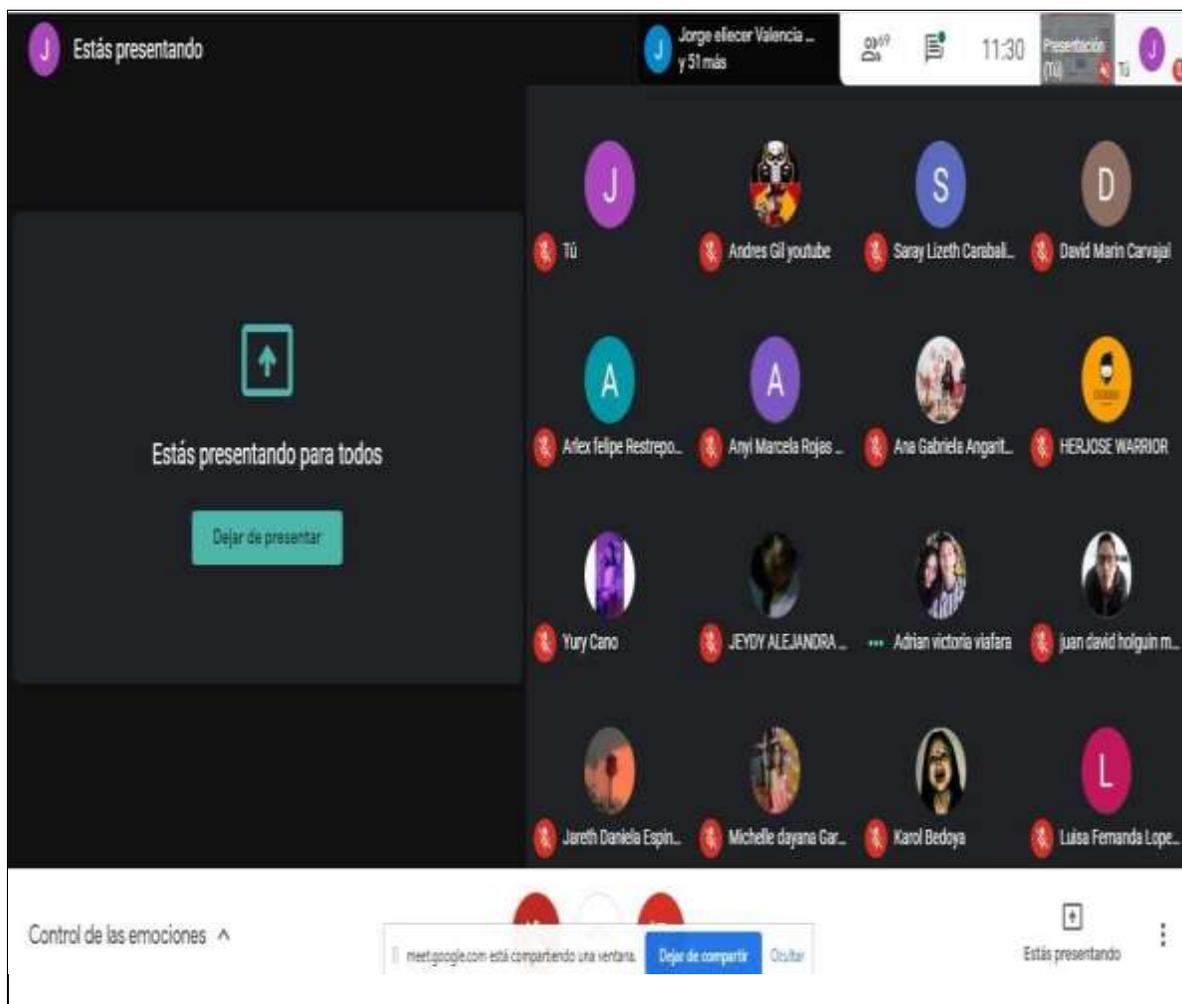
Video de relajación. MEDITACION CORTA (5 MINUTOS) PARA RELAJARSE.

Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=ZC178xhiMgM>

Diapositivas que se utilizaron para la intervención



Evidencias de la actividad



Anexo 7. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: Técnica de control de emociones

Título de la ficha	
Técnica de control de emociones	
Nombre de la persona que la elabora:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño
Fecha y lugar de	12 marzo de 2021

elaboración:	Institución Educativa José Antonio Aguilera. Plataforma de Google Meet
1) Contexto de la situación	
<p>Esta actividad se realizó de mediante la modalidad virtual por la contingencia del COVID - 19, a los estudiantes del grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera. el tema principal son las técnicas de control de emocional, se socializarán las técnicas y como realizarlas.</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>Siendo el 12 de marzo de 2021, se conecta por la plataforma virtual Google Meet, los estudiantes del grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera. Se les da la bienvenida, y se comienza a proyectar una presentación por PowerPoint para la intervención.</p> <p>Se inicia socializando los temas y objetivos de la intervención, el tema principal son las técnicas de control de emocional, se dará a conocer algunas técnicas y como realizarlas. Se les pregunta si tienen alguna duda el cual contestan que no, que queda claro el tema y los objetivos de la intervención.</p> <p>Seguidamente se revisan temas de la intervención pasada, en la cual hablamos de las emociones y sus funciones, se socializa que antes de conocer las técnicas de control de las</p>	

emociones, tenemos que aprender que son las emociones y su función, se pregunta que recuerdan de la intervención pasada en la cual un estudiante participa socializando que en la intervención pasada se socializo sobre las emociones, las cuales tenían reacciones fisiológicas las cuales se trataba de como el cuerpo reaccionaba ante las emociones.

En la tercera diapositiva se inicia con la primera técnica de control de emocional, la cual es la técnica de respiración profunda la cual es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas. Se hizo el ejercicio con los estudiantes realizando el paso a paso de la técnica: Se pregunta cómo se sintieron realizándola, en donde participaron 3 estudiantes los cuales concluyeron que es una técnica muy útil para esos momentos de emoción intensa.

Se realizó otra actividad de relajación profunda en donde se colocó un video de la aplicación de YouTube, llamado meditación corta (5 minutos) para relajarse, su duración fue de 5 minutos, se les pidió a los estudiantes que estuvieran en un lugar tranquilo donde pudieran realizar la actividad, se compartió el video y realizaron la actividad sin complicaciones.

En la siguiente diapositiva se le socializa la técnica de control de emoción denominada ensayo mental, la cual está pensada para ser empleada antes de afrontar situaciones, la cual consiste simplemente en imaginarte que estás en esa situación o sintiendo alguna emoción,

esta técnica ayuda en practicar mentalmente lo que vas a decir y hacer. Se hace el ejercicio con un estudiante donde se le acuerda de una situación donde haya tenido una emoción intensa y se le pregunta una serie de preguntas de: ¿Cómo reacciono?, ¿sí estuvo bien la reacción? y ¿qué cambiaría?, el estudiante recordó una situación donde tenía mucha ira y dio una patada en donde estaba el TV de la habitación, se cayó y dañó la pantalla, refiere que no actuó bien y que después se sintió peor y que si en otra situación le pasa lo mismo lo que haría sería salir del lugar donde se encuentra y tranquilizarse.

Se continúa con la técnica del mindfulness, la cual se basa en centrarse en el momento para aceptar la emoción tal cual nace, sin tratar de controlar o evitarla, de esta forma, se consigue eliminar la frustración o la ansiedad que puede producir el hecho de enfrentarse a una situación que no se puede cambiar o modificar.

Los estudiantes concluyeron que el objetivo de las técnicas de control emocional es evitar que cuando aparece una emoción negativa, los arrastre y la expresen de una forma inadecuada y después se puedan arrepentir por los actos que hicieron. Por eso es importante aprender a manejarlas.

Se realizó la técnica con otro estudiante en donde recordó un momento en donde tuviera una emoción intensa y se le fue dando las siguientes instrucciones:

Respirar con lentitud y suavidad, ahora enfoca tu atención y en tu emoción, identifica una

palabra que describa tu emoción e identifica la intensidad y respira profundo y empiezas a relajarte. El estudiante recordó una situación en donde estuvo muy triste por no conseguir algo que quería, cuando identifiqué la emoción refirió que sentía tristeza y rabia, se le preguntó cuál predominaba refirió que era la tristeza, se le indicó que se centrara en ella, que cuál era la intensidad, diciendo que era 8 de 10, se siguió indicando que respirara profundo y respirara, el estudiante realizó la actividad satisfactoriamente y refirió que se sintió muy bien.

Los estudiantes concluyeron que la técnica que más le gustó fue la de respiración profunda ya que esta era más efectiva a la hora de tranquilizarse y organizar sus ideas.

3) Aprendizajes

En esta actividad se pudo conocer y practicar las técnicas de control de emociones, se evidenció que los estudiantes tuvieron mucho interés sobre estas técnicas, realizando preguntas de que si escogían una técnica y no funcionaba que podían hacer, se les dio orientación sobre estas técnicas y su pertinencia, hubo mucha participación en esta actividad.

Esta actividad hubo mucho aprendizaje estuve más preparada por si había una falla con el internet, para la actividad del video tuve un bafle con el cual el sonido era mejor, los estudiantes estuvieron muy activos y dinámicos y participaron voluntariamente.

4) Recomendaciones

Para futuros practicantes que quieran realizar una actividad, se recomienda la presencial ya que cuando se va a practicar el momento de la técnica no se visualiza si lo están realizando correctamente, se trató de que el estudiante colocara cámara para realizar la actividad, pero hubo mucha interferencia y el internet se caía por el clima, por ende, se toma la decisión de que no prendieran cámaras y no se evidencio de si como lo estaban realizando era correcto.

Palabras Claves:

Control de emociones, técnicas, mindfulness

Anexo 8. Formato de registro de actividad: herramientas para la Construcción del proyecto de vida.

Nombre Practicante:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño	ID:	574364
Programa Académico:	Psicología	PERIODO:	2021-1
Área de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Alcaldía Municipal de San Pedro Valle	Ciudad:	San Pedro Valle
Dirección:	Calle 5 # 3-85	Teléfono	223 8356
Actividad:	Construyendo el proyecto de vida		
Fecha de realización de la actividad:	19 de marzo del 2021		

Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual:	X
Cantidad de participantes:	50	Duración:	1 hora y 15 minutos	
Descripción de la actividad (una página máx.):				
<p>Esta actividad tiene como finalidad iniciar a construir el proyecto de vida de los estudiantes de grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, en esta actividad se iniciará dando a conocer un término de que es un proyecto de vida, posterior se les comparte un video YouTube que se llama Proyecto de vida - 6 pasos, el cual ilustra de cuáles son los pasos que se deben de tener en cuenta para empezar a construir un proyecto de vida.</p> <p>Seguidamente se le realiza una actividad de autoconocimiento realizando énfasis que para realizar la construcción del proyecto de vida inicialmente se deben saber cuáles son las cualidades, habilidades, gustos, capacidades, logros, objetivos o metas que se quieran cumplir para así construir su proyecto de vida.</p> <p>En la actividad a desarrollar se les pide que en una hoja en blanco dibujen un árbol que contenga raíz, tronco, copa y frutos y se les da instrucciones de que se coloca en cada uno, posterior se socializa la actividad, voluntariamente 2 o 3 estudiantes hablan de la actividad del árbol. Seguidamente se le realiza énfasis que para lograr los objetivos y metas que se proponen en el proyecto de vida se debe tener en cuenta el autocuidado, ya que este son acciones y conductas que realiza una persona en beneficio de su salud y bienestar, no solo</p>				

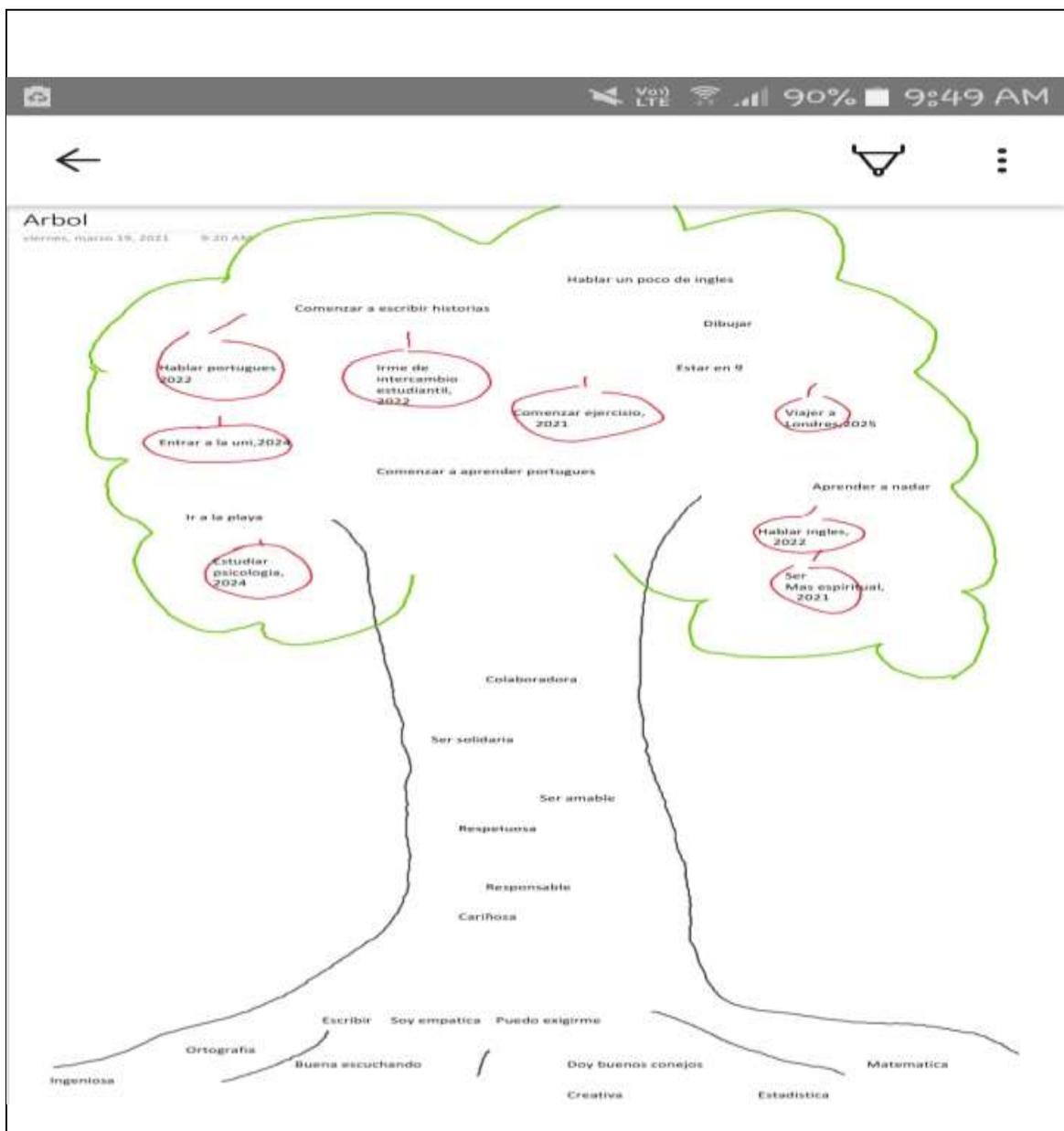
la salud física es importante sino también la salud mental.
Objetivo de la actividad:
Esta actividad tiene como objetivo guiar a los estudiantes de cómo se inicia y que se debe tener en cuenta a hora de construcción del proyecto de vida.
Resultados alcanzados:
En esta actividad se logró que los estudiantes tengan en cuentas pasos o tips de cómo empezar a construir un proyecto de vida, se hace hincapié en que para empezar a realizarlo deben de conocer sus habilidades, cualidades, gustos, capacidades, saber qué objetivos o metas quieren en su vida, además se socializo del autocuidado ya que este tema es importante porque todas las tareas o hábitos que incluyan en su rutina para dedicarse a cuidar a sí mismos los van ayudar a mejorar su bienestar físico y mental.
Impresiones y observaciones sobre la actividad:
Esta actividad fue muy enriquecedora, los estudiantes estuvieron muy atentos y participaron bastante, no alcanzo el tiempo para socializar las actividades todos los que querían hacerlo. Se observa mucha curiosidad en el tema del proyecto de vida, refieren que este tema es de gran interés ya que deben de tener un plan para poder alcanzar y lograr todo lo que se proponen y quieren obtener en su vida, además se les observan motivados con muchos sueños y metas para cumplir.
Documentos de referencia sobre esta actividad

Diapositivas que se utilizaron en la actividad



Evidencia de la actividad





Anexo 9. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: herramientas para la construcción del proyecto de vida.

Título de la ficha
Construyendo el proyecto de vida

Nombre de la persona que la elabora:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño
Fecha y lugar de elaboración:	19 de marzo del 2021
1) Contexto de la situación	
<p>Esta actividad se realizó de mediante la modalidad virtual por la contingencia del COVID - 19, a los estudiantes del grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera.</p> <p>El tema principal de que se debe tener en cuenta para iniciar la construcción del proyecto de vida.</p>	
2) Relato de lo que ocurrió	
<p>Siendo el día 19 de marzo de 2021, en el horario de la mañana, se conecta por la plataforma virtual Google Meet, los estudiantes del grado decimo, de la Institución Educativa José Antonio Aguilera. Se les da la bienvenida, y se comienza a proyectar una presentación por PowerPoint para la intervención.</p> <p>Se inicia con la socialización de los temas y objetivos de la intervención, el tema principal de esta intervención es el proyecto de vida y su construcción, se les explica que construir un proyecto de vida es de gran importancia para lograr todos los objetivos y metas que se proponen ya que este da una dirección, un estudiante interviene refiere que este tema es muy importante ya que a veces no realizan un proyecto de vida porque no saben cómo empezar a construirlo.</p>	

En la primera diapositiva se inicia socializando conceptos de proyecto de vida, se continua compartiendo video llamado **Proyecto de vida - 6 pasos**, al finalizar de verlo se pregunta que les pareció el video, en el cual intervinieron 2 personas: 1 estudiante refiere que le gusto mucha ya que le dio pautas para iniciar a construir el proyecto de vida, el siguiente estudiante refirió que su parte favorita fue el paso 3 ya que a veces se cree que no hay oportunidades y si no hay dinero no se puede conseguir lo que se desea y que el video tiene razón hay que crear las oportunidades.

En la segunda diapositiva se empieza con una actividad donde deben dibujar un árbol que ocupe toda una hoja, este árbol debe incluir raíces, tronco y copa, en la raíz se debe escribir las habilidades y capacidades que tienen, en el tronco las cualidades, en la copa los éxitos o triunfos que ha conseguido a lo largo de su vida y en los frutos escribir los objetivos o metas que quieran cumplir. Se les da instrucciones de cómo se realiza y se les da 15 minutos para la realización de esta actividad, posterior 2 estudiantes muestran su actividad (árbol) y lo socializa.

El primer estudiante socializa su dibujo refiriendo que en la parte de habilidades puso que es muy bueno para las tecnología y le gusta, además que es tiene habilidad para la natación, es el tronco coloco que es muy responsable, puntual y ordenado, en la parte de la copa anoto que los triunfos que ha obtenido era graduarse de todos los años y estar en noveno y que quería conocer el mar con su familia y reunieron y lograron ese objetivo y

en los frutos coloco graduarse como bachiller, entrar a la universidad y graduarse como ingeniero de sistema.

El segundo estudiante socializo su dibujo refiriendo que en las raíces en las habilidades o capacidades coloco que es muy bueno para dibujar, tiene mucha creatividad, en las cualidades coloco que es muy constante es decir no se rinde fácil, es bondadoso, respetoso y siempre ayuda a los demás, en la copa coloco hace 3 años gano una competencia de creador de un programa interactivo infantil, haber aprobado todos los años y seguir estudiante a pesar de lo que está pasando en los frutos coloco que graduarse de bachillerato, participar por un beca para estudiar diseño gráfico, seguir con su familia unida y en un futuro aproximado de 12 años formar una familia.

En la siguiente diapositiva se le hace énfasis que para poder lograr todos los objetivos y metas que se traza en el proyecto de vida se debe tener en cuenta el autocuidado. El autocuidado son todas las acciones, conductas que realiza una persona en beneficio de su salud y bienestar, no solo la salud física es importante sino también la salud mental.

Se les socializa unos tips para un autocuidado

- Comer saludable
- Realizar un deporte
- Cuidado personal e higiene

- Dormir bien
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mantener actitud positiva

Se pregunta qué piensan del autocuidado, 2 estudiantes participan, refieren que el autocuidado es fundamental para poder lograr todos los objetivos y metas alcanzar, que si ellos no están bien tanto como físico y mentalmente pues no van a lograr lo que se proponen.

Por último, se les envió un link por medio del chat con un formulario de asistencia de Google para la asistencia, el cual diligenciaron sin complicaciones.

3) Aprendizajes

Esta actividad fue muy enriquecedora ya que los estudiantes están muy motivados con el tema del proyecto de vida, tienen mucha curiosidad en saber cómo construirlo de una manera que se pueda lograr. Todas las intervenciones que se han realizado han tenido bastante asistencia y los estudiantes participan voluntariamente.

4) Recomendaciones

Para esta actividad me hubiera encantado realizarla presencialmente, ver sus expresiones al realizar la actividad del árbol, todas las intervenciones se han realizado lo más dinámicamente posible para que los estudiantes interactúen, si en un futuro se realizara de nuevo esta actividad que lo realicen lo más activa posible para que ellos interactúen

masivamente
palabras Claves:
Proyecto de vida, construcción, autocuidado

Anexo 10. Formato de registro de actividad: Construyendo mi proyecto de vida.

Nombre Practicante:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño	ID:	574364
Programa Académico:	Psicología	PERIODO:	2021-1
Área de desempeño	Educativa		
Empresa / Institución:	Alcaldía Municipal de San Pedro Valle	Ciudad:	San Pedro Valle
Dirección:	Calle 5 # 3-85	Teléfono	223 8356
Actividad:	Construyendo el proyecto de vida		
Fecha de realización de la actividad:	26 de marzo del 2021		
Modalidad de la actividad:	Presencial:		Virtual: X
Cantidad de participantes:	60	Duración:	1 hora y 15 minutos
Descripción de la actividad (una página máx.):			

Esta actividad tiene como finalidad continuar con la construir el proyecto de vida de los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa José Antonio Aguilera, en esta actividad se inició recopilando la información de la intervención pasada, la cual tuvo como finalidad reconocer los pasos iniciales para la construcción del proyecto de vida; posterior se socializa definición del proyecto de vida.

Seguidamente se continua con una actividad donde se va a realizar un borrador de su proyecto de vida, se les pide que una hoja en blanco la dividan 4 partes, en la parte inferior derecha van a colocar cómo se visualizan de 7 a 10 años, con fechas, se les hace énfasis en esta parte, porque si colocan fechas van a saber qué tiempo tienen para ejecutar ese objetivo o meta. Posterior se les pide que al lado inferior izquierdo de la hoja coloquen los objetivos o metas en que se tienen de 2 a 5 años y posterior en la parte superior izquierda de la hoja colocar los objetivos y metas desde la fecha a 2 años, se les socializa que este debe ser congruente, es decir cada uno da paso al otro; además que en la parte superior izquierda coloquen todas las fortalezas y debilidades que tienen para cumplir o no sus objetivos o metas.

Para la actividad anterior se les da 30 minutos, con acompañamiento permanente en dudas o inquietudes que tengan acerca de la actividad propuesta, posterior un estudiante nos socializa que coloco en su proyecto de vida. Se finaliza con la socialización de un estudiante de lo que desarrollo en la actividad.

Objetivo de la actividad:

Esta actividad tiene como objetivo de orientar al estudiante frente a la elaboración del proyecto de vida personal.

Resultados alcanzados:

El objetivo de la actividad anterior fue muy enriquecedor, ya que da les dio un ejemplo del paso a paso que debe de tener la construcción del proyecto de vida: los estudiantes resaltan que la parte de donde plasman las fortalezas y debilidades que tienen o se presentan en la ejecución del proyecto son muy importantes, porque son base para puedan saber cuáles oportunidades y amenazas tienen para alcanzar sus objetivos o metas. También hacen énfasis, que hacerlo como cronograma con fechas es de gran ayuda ya que les permite ser más ordenados y estar a atentos a los tiempos para su ejecución.

Impresiones y observaciones sobre la actividad:

Esta actividad fue muy interesante, es gratificante ver la disposición y el interés que tienen los adolescentes sobre su futuro, son estudiantes muy proactivos con muchas ganas de aprender y tener orientación sobre como planificar y organizar su proyecto de vida. Esta actividad tuvo varias conclusiones, en la parte del video que se les compartió los puso a reflexionar y pensar que se debe de tener un plan a seguir.

Como practicante de psicología y futura profesional es muy placentero ver estos resultados, observar cómo los estudiantes que se intervinieron están tan interesados en su futuro y

como pueden planificarlo, además que las habilidades sociales son fundamentales en su ejecución ya que estas les permitirá en la sociedad actual un individuo con efectividad y eficacia en su relacionamiento con las demás personas en todos los ámbitos.

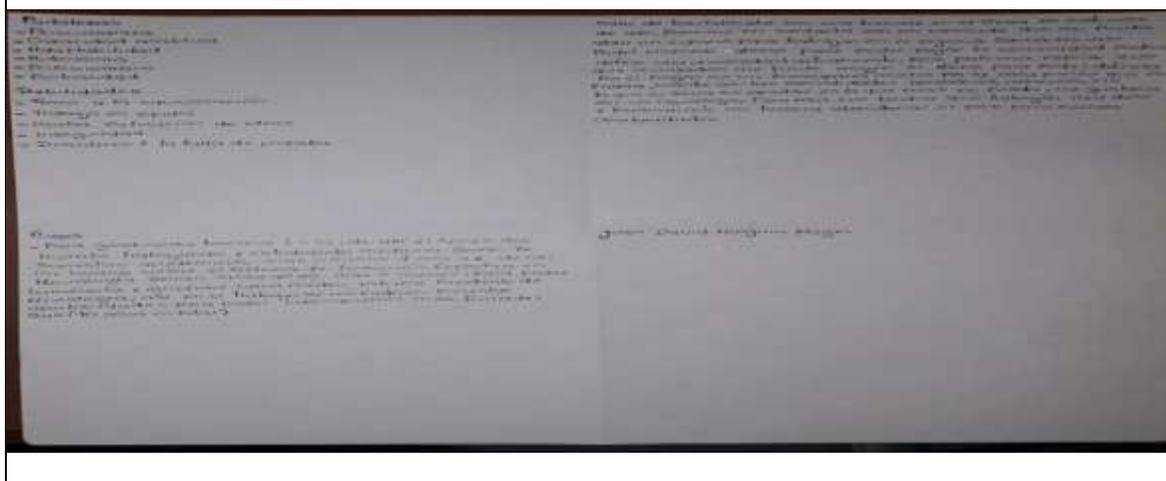
Documentos de referencia sobre esta actividad

Diapositivas que se utilizaron en la actividad



Evidencia de la actividad

Evidencia de algunos estudiantes que enviaron la actividad



Anexo 11. Ficha técnica de recuperación de aprendizajes: Construyendo mi proyecto de vida

Título de la ficha	
Construyendo el proyecto de vida	
Nombre de la persona que la elabora:	Jenny Alexandra Salcedo Londoño
Fecha y lugar de elaboración:	26 marzo de 2021 Institución Educativa José Antonio Aguilera. Plataforma de Google Meet
1) Contexto de la situación	
Esta actividad tiene como objetivo continuar con la construcción del proyecto de vida, esta	

se desarrolló de forma virtual por medio de la aplicación de Google Meet, por la contingencia de COVID-19, se desarrolló con 50 estudiantes del grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera.

2) Relato de lo que ocurrió

Siendo el día 26 de marzo de 2021, en el horario de mañana se conecta por la plataforma virtual Google Meet, los estudiantes del grado decimo de la Institución Educativa José Antonio Aguilera. Se les da la bienvenida, y se comienza a proyectar una presentación por PowerPoint para la intervención.

En primera instancia se les socializa a los estudiantes los temas y objetivos de la intervención, el tema principal de esta intervención es el proyecto de vida y su construcción, se les explica que construir un proyecto de vida es de gran importancia para lograr todos los objetivos y metas que se proponen ya que este da una dirección.

Se les preguntan si tiene alguna duda el cual refieren que no.

Se continúa recopilando el tema de la intervención pasada que fue sobre proyecto de vida y su construcción, se les socializa definición sobre proyecto de vida el cual es un plan personal a corto, media y largo plazo que se piensa seguir a lo largo de los años, este se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades.

Seguidamente se les muestra un video llamado ¿tienes un proyecto de vida?, de Mafalda,

posterior al verlo se pregunta que les pareció el video, en el cual intervino dos estudiantes, socializan el primer estudiante, que ese video lo puso a reflexionar, quizá en la vida hay muchos como el personaje que no tiene aspiraciones y esperan que todo la vida se les dé, el siguiente estudiante dice que conoce muchos como Miguelito el personaje del video, por ende se deben proyectar y realizar un proyecto de vida, para tener una guía para cumplir sus objetivos y metas, también refiere que estos espacios son muy valiosos y este tema más, ya que en este momento ellos están pensando en el proyecto de vida y que los guíen es de gran ayuda.

En la segunda diapositiva se empieza con una actividad donde se va a realizar el proyecto de vida, se les pide que un hoja en blanco la dividan 4 partes, en la parte inferior van a colocar como se visualizan de 7 a 10 años, con fechas, se les hace énfasis en esta parte, porque si colocan fechas van a saber qué tiempo tienen para ejecutar ese objetivo o meta, posterior se les pide que al lado coloquen los objetivos a metas en que se tienen de 2 a 5 años y posterior en la parte superior colocar los objetivos y metas desde la fecha a 2 años, se les socializa que este debe ser congruente, es decir cada uno da paso al otro; además que en la parte superior izquierda coloquen todas las fortalezas y debilidades que tienen para cumplir o no sus objetivos o metas.

Para la actividad anterior se les da 30 minutos, con acompañamiento permanente en dudas o inquietudes que tengan acerca de la actividad propuesta, posterior un estudiante nos socializa que coloco en su proyecto de vida.

Un estudiante socializa la actividad en el cual refiere que en la parte de su proyecto de vida a largo plazo plasmó que en 2028 estará terminando su carrera profesional como contador público en la Universidad Uceva de la ciudad de Tuluá, que debería tener una moto la cual estará pagando por medio de un préstamo o porque la saque de un concesionario, además estaría trabajando en una ferretería familiar como auxiliar contable. Además, que de conocer varios lugares que los tendría planillados con fechas, también de ahorrar un dinero para la cuota inicial de su casa. En el autocuidado seguir con el deporte del ciclismo y comer saludablemente.

En la parte de mediano plazo es decir en dos a seis años, en el 2023 inscribirse en la universidad para estudiar contaduría pública, además seguir trabajando atendiendo en la ferretería familiar, en el 2024 continuar con sus estudios e ir mirando para comprarse la moto que quiere, ir realizando la programación de los viajes que quiere realizar, además ayudarle a su mamá con los servicios en la casa, en el 2025, entrar a un curso de idiomas que dura 1 año y terminarlo.

En los propósitos a corto plazo es ganar el año que estoy cursando y el próximo año graduarse como bachiller, tener un buen puntaje de ICFES para ver la posibilidad de ganarme alguna beca para la universidad, conocer el año que viene el mar, pues en mi familia estamos reuniendo para irnos todos, además de ser más ordenado con mi tiempo.

En debilidades socializo que le dan miedo los cambios, no sabe trabajar en equipo, le falta empatía, es muy desordenado con su tiempo. En fortalezas socializo que tiene el apoyo de su familia, es analítico, tiene una ventaja ya que su familia tiene una ferretería y ahí trabaja en atendiendo que le gustaría cuando sea profesional ayudar a crecer el negocio y ser el contador de él, además es muy autónomo y perseverante. Se finalizó socializando que es muy importante que el proyecto de vida contenga fechas, ya que este les dará una guía cronológica.

3) Aprendizajes

Como practicante de psicología y futura profesional es muy placentero ver estos resultados, observar cómo los estudiantes que se intervinieron están tan interesados en su futuro y como pueden planificarlo, además que las habilidades sociales son fundamentales en su ejecución ya que estas les permitirá en la sociedad actual un individuo con efectividad y eficacia en su relacionamiento con las demás personas en todos los ámbitos.

4) Recomendaciones

Las recomendaciones de esta experiencia son muy significativas y saber que se está trabajando con adolescentes y se puede aportar para su crecimiento es muy gratificante; las intervenciones deben de ser didácticas y realizar actividades para que ellos realicen, además de colocarles alternativas pueden ser audiovisuales con contenido para reflexionar.

Palabras Claves:

Proyecto de vida, debilidades, fortalezas

