

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD  
DEL CUSCO**

**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



---

**“PROGRAMA ELAN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE 5° DE  
SECUNDARIA DE LA I.E. RAMIRO PRIALÉ PRIALÉ –  
PAUCARTAMBO, 2019”**

---

**TESIS PRESENTADA POR:**

Br. Elizabeth María Huamán Ttica

Br. Annie Eva Cruz Supanta

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Psicología

**ASESORA:**

Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota

CUSCO - PERÚ

2022

## Dedicatoria

A mi querida madre con todo mi corazón, aquella mujer que simplemente me hace llenar de orgullo, te amo y no habrá manera de devolverte los sacrificios que hiciste por mis hermanos y por mí, de no ser por tus ayudas, compañía y amor no sé en donde me encontraría.

Te doy mis sinceras gracias, madre.

(ANNIE)

A mi adorada Micaela y a cada integrante de mi familia, por el acompañamiento y apoyo que día a día me dan para seguir adelante, por ese amor bonito que nos tenemos y ver en mí una persona de lucha y admiración.

(ELIZABETH)

### **Agradecimiento**

A Dios por darnos un día maravilloso de vida, guiando cada senda que damos.

A nuestra asesora Dra. Vilma Aurora Pacheco Sota, quien nos brindó su apoyo, conocimientos y experiencia profesional, en el proceso de enseñanza de asesoramiento de esta investigación.

A nuestro mentor y a quien admiramos, doctor en letras y ciencias humanas, especialista en Filosofía y Psicología Dr. Jaime Pilco Loayza, que durante nuestro periodo en la universidad contamos con un profesor tan especial, que no solo nos formó en materia de carrera, también nos instruyó en materia humana, en cómo ser mejores personas y profesionales. Le agradecemos por todo.

A la institución educativa Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo donde se llevó a cabo la aplicación del programa, por autorizar la ejecución de esta investigación.

Y finalmente a los estudiantes que colaboraron voluntariamente en esta investigación.

## Resumen

La investigación tiene como objetivo evaluar el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé del distrito de Challabamba en la provincia de Paucartambo. El estudio tiene un enfoque cuantitativo de tipo tecnológico y de diseño cuasi experimental de pre test y post test con un solo grupo, con una muestra compuesta de 75 adolescentes de 15 a 18 años de edad. El instrumento utilizado es la escala de ansiedad de Hamilton, se realizó una prueba piloto para la confiabilidad utilizando Alfa de Cronbach y para la validez se utilizó una valoración mediante juicio de expertos. En relación de los datos adquiridos y basándonos en programas previos de diferentes autores, se ha adaptado nuestro programa. Para los resultados se utilizó la prueba paramétrica de t de Student, la cual indica que la aplicación del programa ELAN reduce significativamente el nivel de ansiedad en adolescentes con un nivel de significancia  $< .05$ , donde se obtuvo en el pre test 24,04 puntos de media y 6,08 en el post test. Se discuten los principales efectos de programas en habilidades sociales para la reducción de ansiedad en adolescentes y finalmente, se realizaron recomendaciones sobre la aplicación del programa ELAN en poblaciones similares, fomentar su producción a nivel educativo y comunitario.

*Palabras clave:* Programa ELAN, habilidades sociales, ansiedad, adolescentes, institución educativa

### **Abstract**

The objective of the research is to evaluate the effect of the ELAN program on the level of anxiety in the 5<sup>th</sup> year high school students of The Ramiro Prialé High School in the district of Challabamba in the province of Paucartambo. The study has a quantitative technological approach, with a quasi-experimental design of pre-test and post-test in a single group, with a sample composed of 75 adolescents from 15 to 18 years of age. The instrument used is the Hamilton anxiety scale, a pilot test was conducted for reliability using Cronbach's alpha and an evaluation of expert judgment was used for validity. Our program was adapted in relation to the data acquired and based on previous programs by different authors. For the results we used the parametric Student's t-test which indicates that the application of the ELAN program significantly reduces in the pre-test from 24.04 points on average to 6.08 in the post-test in the level of anxiety in adolescents, with a significance level  $< .05$ . The main effects of social skills programs for the reduction of anxiety in adolescents are discussed and finally, recommendations were made on the application of the ELAN program in similar populations, encouraging its production at the educational and community level.

*Key words:* ELAN program, social skills, anxiety, adolescents, educational institution

## **Tabla de contenido**

<b>Dedicatoria</b>	<b>2</b>
<b>Agradecimiento</b>	<b>3</b>
<b>Resumen</b>	<b>4</b>
<b>Abstract</b>	<b>5</b>
<b>Tabla de contenido</b>	<b>6</b>
<b>Lista de tablas</b>	<b>11</b>
<b>Lista de figuras</b>	<b>13</b>
<b>Apéndice</b>	<b>14</b>
<b>Introducción</b>	<b>15</b>
<b>Capítulo I</b>	<b>20</b>
<b>Planteamiento de la investigación</b>	<b>20</b>
<b>Descripción del problema</b>	<b>20</b>
<b>Formulación del problema</b>	<b>31</b>
<b>Problema general</b>	<b>31</b>
<b>Problemas específicos</b>	<b>31</b>
<b>Objetivos de la investigación</b>	<b>32</b>
<b>Objetivo general</b>	<b>32</b>
<b>Objetivos específicos</b>	<b>32</b>
<b>Justificación de la investigación</b>	<b>32</b>
<b>Valor Social</b>	<b>33</b>
<b>Valor teórico</b>	<b>33</b>
<b>Valor metodológico</b>	<b>34</b>
<b>Valor aplicativo</b>	<b>34</b>

**Viabilidad 35**

**Capítulo II 38**

**Marco teórico 38**

**Antecedentes 38**

**Antecedentes internacionales 38**

**Antecedentes latinoamericanos 38**

**Antecedentes nacionales 40**

**Marco teórico – conceptual 44**

**Programa ELAN – (Elizabeth y Annie) 44**

**Definición de programa. 44**

**Definición del programa ELAN. 44**

**Sustentos del programa ELAN. 45**

**Relación del programa ELAN y la ansiedad. 51**

**Habilidades sociales 54**

**Definición de habilidades sociales. 54**

**Dimensiones conductuales. 54**

**Enfoques de estudio de las habilidades sociales. 57**

**La Ansiedad 61**

**Definición de ansiedad. 61**

**Sintomatología de ansiedad. 63**

**Características de la ansiedad. 64**

**Enfoque de estudio de ansiedad. 65**

**Otro enfoque de estudio. 66**

**Relación entre ansiedad y habilidades sociales. 67**

**Adolescencia 68**

**Definición de adolescencia. 68**

**Relación de la adolescencia con la ansiedad. 69**

**Género 69**

**Definición de género. 69**

**Relación de género con la ansiedad. 70**

**Capítulo III 72**

**Hipótesis y variables 72**

**Formulación de hipótesis 72**

**Hipótesis general 72**

**Especificación de variables 72**

**Variable independiente 72**

**Programa ELAN. 72**

**Variable dependiente 73**

**Ansiedad. 73**

**Variables intervinientes 73**

**Género. 73**

**Edad. 74**

**Operacionalización de variables 75**

**Capítulo IV 77**

**Método de investigación 77**

**Tipo de investigación 77**

**Diseño de investigación 77**

**Metodología de control de variables intervinientes 78**

**Validez interna 78**

**Validez externa 80**

<b>Población y muestra</b>	<b>81</b>
<b>Descripción de la población</b>	<b>81</b>
<b>Descripción de la muestra y método de muestreo</b>	<b>82</b>
<b>Criterios de inclusión y exclusión</b>	<b>84</b>
<b>Técnica e instrumento de recolección de datos</b>	<b>84</b>
<b>Descripción e interpretación</b>	<b>85</b>
<b>Propiedades psicométricas</b>	<b>86</b>
<b>Validez de constructo o contenido</b>	<b>86</b>
<b>Confiabilidad por alfa de Cronbach</b>	<b>87</b>
<b>Descripción del programa ELAN</b>	<b>88</b>
<b>Características psicométricas (Validación del programa ELAN)</b>	<b>91</b>
<b>Validez de contenido.</b>	<b>91</b>
<b>Procedimiento de recolección de datos</b>	<b>95</b>
<b>Selección del instrumento</b>	<b>95</b>
<b>Procedimiento y aplicación del instrumento</b>	<b>95</b>
<b>Construcción de la base de datos</b>	<b>96</b>
<b>Procedimiento de análisis de datos</b>	<b>96</b>
<b>Selección de un programa estadístico.</b>	<b>96</b>
<b>Determinación del tipo de distribución de datos.</b>	<b>97</b>
<b>Elección de la prueba paramétrica.</b>	<b>97</b>
<b>Procedimiento y aplicación del programa ELAN</b>	<b>98</b>
<b>Aspectos éticos</b>	<b>102</b>
<b>Matriz de consistencia</b>	<b>106</b>
<b>Capítulo V</b>	<b>109</b>
<b>Resultados</b>	<b>109</b>

**Descripción sociodemográfica de la investigación 109**

**Estadística descriptiva aplicada al estudio 110**

**Estadística inferencial aplicada al estudio 113**

**Capítulo VI 115**

**Discusión 115**

**Conclusiones y recomendaciones 119**

**Conclusiones 119**

**Recomendaciones 120**

**Referencias 121**

### **Lista de tablas**

- Tabla 1 Cuadro comparativo de los enfoques que estudian las habilidades sociales 60
- Tabla 2 Cuadro comparativo de los enfoques que estudian la ansiedad 67
- Tabla 3 Operacionalización de variables 75
- Tabla 4 Esquema del diseño de investigación 78
- Tabla 5 Tamaño de la población de estudio por secciones 82
- Tabla 6 Muestra de estudio 83
- Tabla 7 Criterios de inclusión y exclusión 84
- Tabla 8 Ficha técnica del instrumento de medición 85
- Tabla 9 Validación de contenido calculada por las investigadoras para la muestra investigada 87
- Tabla 10 Confiabilidad de la escala de ansiedad de Hamilton calculadas por las investigadoras para la muestra investigada 88
- Tabla 11 Ficha técnica del programa ELAN, DEVIDA Y MINSA 89
- Tabla 12 Calificación del juicio de expertos del programa ELAN 91
- Tabla 13 Prueba de Kolmogorov - Smirnov para una muestra 97
- Tabla 14 Matriz de consistencia 107
- Tabla 15 Características sociodemográficas 109
- Tabla 16 Nivel de ansiedad de acuerdo al género antes y después de la aplicación del programa ELAN 110
- Tabla 17 Nivel de ansiedad de acuerdo a la edad antes y después de la aplicación del programa ELAN 111
- Tabla 18 Puntaje de ansiedad antes y después del programa según género 112
- Tabla 19 Puntaje de ansiedad antes y después del programa según la edad 112
- Tabla 20 Estadística descriptiva e inferencial de la variable - puntajes de ansiedad 113

Tabla 21 Prueba de muestras emparejadas 113

### **Lista de figuras**

- Figura 1 Línea del tiempo de los antecedentes 43
- Figura 2 Componentes conductuales de habilidades sociales 46
- Figura 3 Componentes cognitivos de habilidades sociales 48
- Figura 4 Componentes fisiológicos de las habilidades sociales 50
- Figura 5 Control de la validez interna 80
- Figura 6 Control de la validez externa 81
- Figura 7 Escala de valoración del DPP del programa ELAN 94

## Apéndice

- Apéndice A Árbol de problemas 133
- Apéndice B Análisis FODA de los estudiantes de la I.E. RPP 134
- Apéndice C Autorización para trabajo de investigación 135
- Apéndice D Solicitud para la aplicación del programa ELAN 137
- Apéndice E Hoja de testimonios 138
- Apéndice F Consentimiento informado para participar en el estudio de investigación 139
- Apéndice G Certificado de revisión de redacción y ortografía del programa ELAN 141
- Apéndice H Instrumento para ansiedad 142
- Apéndice I Matriz de instrumento 144
- Apéndice J Prueba piloto de escala de ansiedad Hamilton 145
- Apéndice K Validación de instrumento 145
- Apéndice L Validación de programa ELAN 149
- Apéndice M Prueba de Kolmogorov 162
- Apéndice N Vaciado de datos estadístico 163
- Apéndice O Cronograma de fechas de aplicación del pre test 164
- Apéndice P Cronograma de fechas de aplicación del programa ELAN 165
- Apéndice Q Cronograma de fechas de aplicación del pos test 167
- Apéndice R Contenido del programa ELAN 168
- Apéndice S Manual y anexos del programa ELAN 169

## Introducción

Actualmente nuestra sociedad se encuentra colmada de requerimientos cada vez mayores, lo que implica que todas las personas deben estar preparadas para confrontar una serie de nuevos contextos, generando en muchos casos estados de ansiedad, al no sentirse preparados para afrontar a esta sociedad altamente competitiva, llegando así a presentar problemas de inseguridad y desconfianza en sí mismos, según los últimos reportes en salud mental indican que la gran mayoría de nuevos casos que son atendidos tienen el diagnóstico de ansiedad (Hospital Víctor Larco Herrera, 2019).

Por esta razón es importante realizar la presente investigación desde un ámbito psicológico, social y educativo para favorecer la intervención de la ansiedad en el Perú, de acuerdo con el Ministerio de Salud (MINSA, 2018) elaboró un documento técnico sobre la salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú, donde menciona la situación sobre los trastornos mentales tanto en áreas urbanas como rurales, encontrando mayor incidencia del trastorno de ansiedad generalizada con un promedio del 3% y fobia social con 2,9%.

Se debe prevenir el incremento de este fenómeno a través de proyectos de prevención, detección y difusión de la salud, ya que estos problemas de salud mental se interrelacionan con enfermedades físicas e inclusive con problemas sociales. Asimismo la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) presenta el trabajo en el desarrollo de estrategias, programas y herramientas dirigidos a ayudar a los gobiernos a dar respuesta a las necesidades de salud de los adolescentes, debido a que una de cada seis personas que tiene entre 10 y 19 años de edad sufre de un problema de salud mental, que representan el 16% de la carga mundial de enfermedades y lesiones en las personas, la ansiedad ocupa la novena causa de enfermedades en adolescentes.

Es por ello que el presente estudio tuvo como principal objetivo evaluar el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad, en un contexto específico para este caso se estudió

la población de estudiantes del 5° de secundaria en la etapa de adolescencia de la I.E. Ramiro Priale Priale de la provincia de Paucartambo. Recordemos que la familia y las amistades están íntimamente ligadas a la vida de los adolescentes, el rechazo o aceptación, el entorno familiar y el grado de sus relaciones interpersonales desencadenan ansiedad social y puede repercutir a largo plazo (Mak et al., 2017). Según datos recientes de la revista digital española del órgano de comunicación del Consejo General de Psicología en España (INFOCOP, 2019) considera que, en la última década, se han incrementado los diagnósticos de trastornos de ansiedad entre los adolescentes cuyas edades son menores de 17 años, tanto así que del 3,5% ha aumentado a 4,1% actualmente.

Por otro lado, cabe resaltar que el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales es una herramienta fundamental de habilidades sociales. Según Aroni y Ponce (2018) desde el punto de vista de la promoción de la salud escolar, busca contribuir en la formación integral del adolescente, desde la orientación en las habilidades sociales favorables para que estas interacciones sean de calidad. Logrando así ser capaces de expresar sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes contextos o situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas, cabe resalta que las habilidades sociales no son una característica innata ni predeterminada genéticamente, sino son un conjunto de conductas que por medio de un entrenamiento apropiado pueden adquirirse (Donguil y Cano, 2014).

El programa ELAN es una adaptación de los programas de entrenamiento, tales como: Programa familias fuertes amor y límites - DEVIDA y programa de habilidades sociales - MINSa, los cuales nos han servido de guía para su adaptación de contenido y forma. Los programas de intervención son una herramienta básica para desarrollar las habilidades sociales y competencias en las personas siendo un abordaje fundamental en el campo de la salud (Lacunza, 2012). Por tal motivo conlleva a instaurar un programa de intervención dados

los casos, respecto a la ansiedad en los adolescentes, por ser un tema de interés actual y un problema a nivel internacional, nacional y local, por lo antes descrito.

La I.E. Ramiro Priale Priale (RPP) de la provincia de Paucartambo del distrito de Challabamba, fue el lugar donde se realizó la investigación; se experimentó el efecto de la aplicación del programa ELAN de estrategias y técnicas sociales, de acuerdo a la observación, registros, reportes de docentes y dirección, se realizó un mapeo de diagnóstico situacional a inicios del periodo escolar marzo 2019, así mismo durante el apoyo en el área de tutoría y psicopedagogía se evidenció las interacciones entre estudiantes en el desarrollo de sesiones pedagógicas, sesiones de recreo, actividades y hora de salida de la institución educativa. Se afirma que los estudiantes del 5to grado de secundaria de la I.E. RPP atraviesan por un periodo ansioso según la información recabada en la descripción del problema, se busco responder la hipótesis, si reduce el nivel de ansiedad debido al efecto de la variable independiente; hallando que sí existe reducción aceptando la hipótesis alterna; se obtuvo estos resultados mediante los métodos concernientes de la investigación, a partir del enfoque de investigación cuantitativa el cual recurre a la recolección de datos para su análisis estadístico; así mismo, la metodología se constituye por un enfoque cuantitativo de tipo tecnológico debido a que se adaptó el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales como un instrumento, mediante la validación de contenido y produciendo un servicio social a la población aplicada, la investigación también presenta nivel experimental de diseño cuasi experimental, porque se utiliza el pre test y pos test con un solo grupo, debido a que se registra en un grupo único de estudiantes de 5to de secundaria, donde se les administró la escala de ansiedad de Hamilton antes y después de aplicar el tratamiento en este caso el programa ELAN, se comparó las dos mediciones y se determinó que si se ha producido algún cambio, para garantizar su eficacia en intervenciones psicológicas se hizo con la ayuda del método científico validez interna y para la aplicabilidad del programa ELAN el uso de la

validez externa para el control de variables intervinientes, necesario para el diseño correspondiente. Para concluir con la investigación se pretende dejar un antecedente importante respecto a la prevención e intervención de la reducción de los niveles de ansiedad, así como mostrar formas posibles de elaborar programas que permitan generar enseñanzas para el desarrollo adecuado de habilidades sociales y es esencial para producir conocimiento a través de todo este proceso, el cual será utilizado en beneficio de la sociedad.

Para dicho fin, la presente investigación consta de cinco capítulos organizados en dos partes: Los tres primeros están enmarcados en la fundamentación teórica y los dos últimos a la investigación empírica. Estructurada de la siguiente manera:

El primer capítulo, contiene la descripción y formulación del planteamiento del problema, seguidamente se muestra los objetivos y la justificación de la presente investigación.

El segundo capítulo, presenta al marco teórico donde se describen los antecedentes de la investigación que guardan relación con el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales, tanto internacionales, latinoamericanos y nacionales, de la misma forma se explica el nivel de ansiedad en la población adolescente, también se encuentra en este apartado las bases teóricas y científicas de la investigación.

El tercer capítulo, presenta la formulación de hipótesis en el ámbito general con su respectiva operacionalización, también se estudia la variable independiente donde interviene el programa ELAN, la variable dependiente con el nivel de la ansiedad y finalmente las variables intervinientes de género y edad.

El cuarto capítulo, incluye el tipo y diseño de la investigación, la población y la muestra con la que se trabajó, así mismo se describen las técnicas y el instrumento utilizado para la recolección y el procesamiento de datos. Finalmente se consideró dentro del capítulo la validación de contenido del programa y para el instrumento la validez y confiabilidad.

En el quinto capítulo, se exponen los resultados obtenidos del presente estudio con ayuda del análisis descriptivo e inferencial y también comprende la descripción de tablas.

El sexto capítulo, expone las discusiones, contrastando con el marco teórico y antecedentes a nivel internacional, latinoamericano y nacional. De la misma forma se da a conocer el análisis a las hipótesis planteadas en un primer momento, también se presentan las conclusiones a las que se llegó después de haber realizado la investigación, de igual manera se detallan las recomendaciones. Finalmente se mencionan las referencias indicando los libros, revistas y estudios que se utilizaron para la investigación y anexos respectivos que acreditan su veracidad.

## Capítulo I

### Planteamiento de la investigación

#### Descripción del problema

Es de gran importancia considerar la ansiedad como un desafío constante que amenaza al ser humano, que es entendida como una respuesta afectiva de temor de notoriedad subjetiva y fisiológica para el organismo frente a situaciones de riesgo o la anticipación a un suceso peligroso (Basile et al., 2015). Indudablemente en la actualidad, la ansiedad como tal es un motivo de interés en las consultas correspondientes, abordado frecuentemente en la atención de corte primario y es un constante problema en la salud mental. En un gran porcentaje de casos se presenta con características o síntomas muy inexactos, enmascarándose en dolencias corporales y en un 50% de los casos intervenidos no es diagnosticado adecuadamente (Roberge et al., 2015). Reportes recientes del Hospital Víctor Larco Herrera (2019) indican que en su gran mayoría de nuevos casos que son atendidos tienen el diagnóstico de ansiedad, en ese mismo contexto cabe señalar que todas las personas sienten y manifiestan ansiedad frente a una situación de exposición social de gran medida, si esta situación implica una evaluación y es una nueva experiencia en su totalidad, por tal motivo, muchas veces se suele confundir las concepciones de ansiedad social y trastorno de ansiedad.

Para precisar este aspecto se sugiere diferenciar estos constructos anteriores, siendo la ansiedad social algún grado de miedo hacia la evaluación negativa durante situaciones de exposición social, sin embargo para el caso específico del trastorno de ansiedad según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (5ª ed.; DSM-5) de la Asociación Americana de Psicología (2013) lo define como un deterioro en el desempeño del sujeto en sus diferentes áreas de vida, se caracteriza por una ansiedad y preocupación

excesiva acerca de diferentes actividades y acontecimientos que están presentes durante varios días de la semana siendo mayor a seis meses.

Sin embargo la ansiedad social, es catalogada como la ansiedad en general, un recurso indispensable para los seres humanos proporcionados de una notable capacidad de interacción social, dicha dinámica es enriquecido por la cultura, de esta manera representa una respuesta valiosa dado que permite el desarrollo de la motivación necesaria para que las personas se comporten de manera determinada ante diversas situaciones precisas en el ámbito social, llevando a las personas al cumplimiento de normas y parámetros sociales establecidos (Camilli y Rodríguez, 2008).

A pesar de lo argumentado anteriormente, para que la ansiedad social se torne un trastorno es necesario que las situaciones sociales sean abordadas por las personas con una intensidad mayor a la usual, desarrollando así malestar y perturbación que afectan el desempeño funcional esperado, hasta lograr incapacitar a la persona en los diversos ambientes que requieren interacción social (Escribano y Quintana, 2010).

Conformando todos estos factores observamos que una etapa del desarrollo humano, tal como está comprendida la adolescencia. Gómez et al., (2016) plantean que se han visto afectados en mayor proporción a los adolescentes, que, por su biología y edad, viven conflictos emocionales, donde la ansiedad realza y es manifestada en gran medida, centrándose en particular en la ansiedad social. McCarthy (2019) argumenta que la ansiedad social fue siempre una problemática dentro de la salud mental, demostrada por las estadísticas que va en aumento en los adolescentes.

En tal sentido la reciente indagación nace a partir de una necesidad por contener la ansiedad en relación a los signos y síntomas hallados, que atraviesan los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé (RPP) de la provincia de Paucartambo del distrito de Challabamaba, debido a las exigencias inherentes hacia el estudiante en su condición de

ser próximos a culminar sus estudios, siendo la idea ya tradicional en todo educando con secundaria completa en Cusco, seguir una carrera profesional o técnica, empezando con altas expectativas y presión por alcanzar el éxito, desde las pruebas estandarizadas y logros culturales, los estudiantes de hoy sienten la presión de tener éxito de otras formas que las generaciones anteriores no obtenían, existiendo un grupo de causas influyentes como la genética, la química del cerebro, rasgos de personalidad, sucesos de la vida y su propia edad ubicada en la etapa de la adolescencia, siendo los síntomas de la ansiedad similares entre el género masculino y femenino (Sánchez y Socastro, 2020). Al mismo tiempo los mismos autores argumentan que la ansiedad en adolescentes es uno de los problemas psicológicos más frecuentes, debido a que es un interferente en la etapa vital que se manifiesta de forma negativa y directa en la vida social, el bienestar, el desarrollo de adecuadas habilidades sociales y en el rendimiento académico.

Para el presente estudio el problema de ansiedad afecta a los estudiantes, basados en las siguientes razones: Testimonios de maestros, padres de familia, dirección y estudiantes.

Según el análisis FODA institucional proporcionado por la misma I.E. RPP, observación y aplicación de una prueba psicológica para medir los niveles de ansiedad. Se realizaron las entrevistas a diversos padres de familia, docentes y cierto grupo de estudiantes, con el objetivo principal de recoger información de acuerdo al contexto en el que se desenvuelven.

Así los testimonios demuestran con las siguientes preguntas hechas a los padres de familia y docentes; ¿Cómo describiría la conducta actual de los estudiantes que están en 5to de secundaria?, ¿Cómo describiría actualmente la conducta de su hijo ahora que está en 5to de secundaria? Así también se encuentra testimonios de los estudiantes con la siguiente pregunta; ¿Cómo se siente actualmente al saber que terminará el colegio?, a continuación, se

redacta la entrevista a diversos integrantes que conforman la institución educativa y se respeta el tipo de castellano utilizado por el entrevistado:

“El señor S., padre de familia del estudiante A.S.F. del 5° de secundaria de la I.E. RPP de la provincia de Paucartambo, declaró lo siguiente: Bueno señorita ahora está estudiando más mi hijito, está leyendo más sus libros, pero también lo veo preocupado porque quiere estudiar una carrera, a veces no duerme mucho y se está levantando tempranito, lo veo nervioso (se mueve de un lado a otro agarrando su librito y lo noto preocupado). Él siempre ha sido buen alumno, nunca me ha traído malas notas, pero siempre lo estoy viendo preocupado porque me dice que este año acabará el colegio y quiere ingresar a la universidad para no hacernos gastar mucho a mi esposa y a mí.”

“La estudiante Y. Y. C., estudiante del 5° de secundaria de la I.E. RPP de la provincia de Paucartambo, declaro lo siguiente: Mis padres son muy exigentes en realidad, mi papá me enseñó a ser perfecta, por ser la mayor de mis hermanos, porque hace años cuando di un examen de conocimientos que hacen en el colegio, quedé en tercer lugar eso me afectó demasiado y mis padres no me entendían por qué me sentía mal, porque no quería ir al colegio y me falté tres días, me quedaba en casa llorando y renegando conmigo porque yo me quería sacar el primer puesto, mi papá me enojó tanto que me puse mal e intenté tomar veneno porque me sentía culpable, después paso todo eso y desde ahí siempre me repite que debo dar el ejemplo a los menores y debo ingresar si o si, yo quiero estudiar ciencias de la comunicación, porque yo hablo en la radio, me llaman cada vez y me gusta, quisiera pedirle un favor si tuviera exámenes de años pasados que me pueda prestar para resolverlos”.

“El docente T.C, coordinador del departamento de tutoría de la I.E RPP de la provincia de Paucartambo, declaro lo siguiente: Veo a los papás que exigen a sus hijos tanto a varones y mujeres, pero sobre todo veo que les exigen más a los varones, esto lo veo año tras año que llevo enseñando más de quince años en la institución educativa que a mediados del

año entre mayo y junio los estudiantes comienzan a actuar de manera preocupada, ansiosa y de miedo ya que los padres comienzan a sacarlos del colegio y los envían a Cusco para prepararse en las academias pre universitarias y postularse a la universidad nacional. Este año a mi persona han estado llegando solicitudes verbales y algunas ya escritas, que después de vacaciones de medio año que se dan en agosto se irán a Cusco para entrar a las academias e internarse en un preuniversitario para el examen de primera opción. Este hecho hace que peligren el año escolar ya que no presentan tareas y no rinden en los exámenes de las materias impartidas en el año correspondiente al grado”.

“El docente R, tutor del 5º de secundaria sección Innovadores de la I.E. RPP de la provincia de Paucartambo, declaro lo siguiente: Estos estudiantes no quieren hacer nada, solo están pensando en el examen y examen todos los días y no se dan cuenta que si repiten o jalan el quinto de secundaria sería perjudicial para ellos y su familia, porque paran retirándolos sus padres con la justificación que tiene que ir a la academia a prepararse para el examen de primera opción. Los noto demasiado preocupados casi podría decir que están desesperados por irse de aquí, no rinden en el colegio como quisiéramos y algunos estudian demasiado y no veo resultados, y casi ni participan en las actividades, los veo descuidados de su aseo personal y ni siquiera terminan su Qaliwarma dejando algunos a la mitad y otros lo echan, para que nomás pagarán los padres van a terminar con anemia”.

Además el análisis FODA realizado por la I.E. aportó a la investigación, resaltando que los estudiantes en fortalezas y oportunidades presentan una formación en valores y desarrollo personal, con disposición a nuevas formas de aprendizaje y con acceso a talleres para desarrollar capacidades y habilidades, evidenciado por las instituciones que realizan eventos académicos (exámenes de conocimientos organizado por la municipalidad de Paucartambo, institutos, universidades privadas y academias) y acceso a programas sociales como BECA 18 y el programa JUNTOS (Programa social de transferencias monetarias

condicionadas a través del cual se entrega un subsidio en dinero efectivo a las familias más pobres del país).

Por otro lado, las debilidades y amenazas identificadas en el análisis FODA realizado por la institución educativa, muestran que los estudiantes presentan dificultades de aprendizaje por diversos factores; como por ejemplo: (1) Priorizan la preparación preuniversitaria en las academias, se evidenció constantes faltas en la I.E. que perjudican el progreso y proceso del aprendizaje de acuerdo a lo establecido en el diseño curricular de la UGEL Paucartambo, (2) Proliferación de alcoholismo y drogadicción, debido al fácil acceso que tienen los estudiantes a las sustancias psicotrópicas (alcohol, tabaco, marihuana) tergiversando la idea sobre el verdadero impacto de estas sustancias y justificando su consumo como un relajante inofensivo; y (3) Acceso a programas gratuitos generando en los estudiantes condiciones que obstaculizan su desarrollo académico de modo regular (el programa JUNTOS condiciona a los padres de familia a enviar a sus hijos a la I.E. sin faltar, por un apoyo económico mensual que el estado les proporciona y en realidad no se cumple debido a que los estudiantes faltan por prepararse para la universidad, teniendo la obligación los padres de justificar dichas faltas de sus hijos mediante solicitudes, oficios y comunicados), dicha información complementa a la observación realizada por las investigadoras.

Finalmente, los diagnósticos previos en base a la observación, entrevistas que realizaron las investigadoras y complementado con el análisis FODA, muestran que, los padres exigen demasiado a sus hijos e hijas, viendo como principal objetivo el ingreso a la Universidad Nacional de Cusco, no ven como segunda opción; institutos, universidades particulares, hacer un oficio u otras alternativas para su autorrealización, un factor resaltante es la condición económica de las familias de recursos bajos y promedios. Sin embargo, los estudiantes por priorizar actividades académicas, en algunos casos sienten preocupación por

el que hacer después de terminar la secundaria generándoles incertidumbre, algunos hogares disfuncionales, desintegración familiar y el ingreso a la universidad, es por ello que en su mayoría desatienden su cuidado personal (no duermen horas completas, insomnio, mala alimentación, desgaste físico, cansancio mental y emocional), descuidan sus deberes y labores académicas.

A través de una ficha de observación no estructurada<sup>1</sup> y preguntas abiertas<sup>2</sup> que se realizó a los estudiantes, se identificó conductas que ayudarían aclarar mejor un diagnóstico de necesidades, por ejemplo; nerviosismo, inquietud, agitación, fatiga, tensión muscular, molestias estomacales, se frotaban las manos y evitaban el contacto visual; agarraban el lápiz o lapicero para morderlo y pedían permiso al baño en reiteradas ocasiones, debido a estas evidencias y con los indicadores mencionados permitieron inferir presencia de ansiedad en los adolescentes (Sánchez y Socastro, 2020). Por otra parte, en la cognición se presentaron de manera frecuente pensamientos tales como: “no voy a saber qué decir”, “me voy a quedar en blanco”, “van a pensar que soy tonto” y “no voy a caerle bien”, preocupación excesiva, miedo, dificultad para tomar decisiones, cambios de ánimo y riesgo o consumo de sustancias psicotrópicas (captados en las entrevistas, observaciones y dinámicas). Estas cogniciones se manifiestan de manera constante y desordenada, de contenido negativo sobre la apreciación personal, en especial en adolescentes, las cogniciones inadecuadas se relacionan con la insuficiencia en el desempeño social (Ollendick y Benoit, 2012).

Con previa coordinación, permiso de dirección y de los docentes de la I.E. RPP, se realizaron acompañamientos en algunas sesiones de clases que impartían asignaturas correspondientes al grado, observando que muchos de ellos no sacaban el curso

---

<sup>1</sup> No tiene un esquema predefinido y puede adoptar diversas formas, según se avance en el recojo de información. Es muy utilizada en estudios exploratorios y pilotos.

<sup>2</sup> Es una oportunidad de responder libremente, permitiendo obtener información detallada.

correspondiente al horario y en vez de ello abrían sus libros o fichas de la academia u otros textos. Según las observaciones hechas priorizan más adquirir conocimientos pre universitarios y descuidando la parte de las competencias académicas que son escasas o nulas en cada estudiante.

Aproximándonos a un nivel local, según observación de las autoras, se puede evidenciar mayor migración de postulantes de provincia a la ciudad del Cusco, de acuerdo a los datos encontrados en la página oficial de modalidad primera opción (Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco [UNSAAC], 2019). Otro hecho a considerar es que en su gran mayoría las familias que esperan a sus hijos a puertas de la universidad, dos horas aproximadamente hasta finalizar el examen, son de las provincias de Cusco, esto se corrobora mediante las televisoras y radios locales.

Más allá de lo reseñado, el problema de la ansiedad adquiere relevancia cuando se constata que él mismo no solo es característico de la población en particular que se pretende estudiar, sino que es una fenómeno que se ha evidenciado y su importancia de fortalecer las habilidades sociales generando un efecto positivo en el estado anímico de los estudiantes, hecho que se corrobora en anteriores investigaciones revisadas y se describen en los antecedentes.

A nivel nacional se verifica que ocurre este grado de relación con la ansiedad y habilidades sociales, que argumenta como pie en los hallazgos logrados en su estudio sobre las relaciones que hay entre ansiedad y habilidades sociales, se puede señalar que, a nivel íntegro, se recomienda incluir el desarrollo de una guía en habilidades sociales como una práctica para el tratamiento de la ansiedad en los peruanos (Sánchez, 2016).

La problemática de la ansiedad en adolescentes es una causa de preocupación a nivel mundial, existe un porcentaje que está estimado entre 10% y el 20% de los adolescentes que sienten problemas mentales, pero no llegan a diagnosticarse mucho menos a tratarse a tiempo

y de forma adecuada, siendo uno de ellos el problema de la ansiedad ubicándose como la novena causa entre los adolescentes de 15 a 19 años y la sexta causa principal para niños que oscilan entre las edades de 10 a 14 años ya que estos problemas pueden afectar de manera alarmante el rendimiento académico y la asistencia escolar, denominada como una alerta en el impacto potencial que pueden tener repercusión sobre el ejercicio académico e interpersonal de los estudiantes (Kessler et al., 2020).

A nivel local se identifica que en cusco se puede visualizar que un 32.8% de cusqueños ha presentado un trastorno mental en algún momento de su vida, los más frecuente son los trastornos afectivos y de ansiedad que son tratadas oportunamente, en este indicador se contempla el total de personas con tamizaje positivo en ansiedad, en los establecimientos de salud del primer nivel de atención, generando una disminución significativa de la calidad de vida, el indicador permite medir la atención oportuna de las personas con tamizaje a través de un tratamiento y busca prevenir la agudización de la enfermedad, reducir los ratios de suicidio y problemas sociales asociados. Por ese motivo es necesario una intervención oportuna en la población cusqueña y sobre todo en la etapa de la adolescencia (Dirección Regional de Salud Cusco [DIRESA], 2020).

La problemática abordada se dimensiona de la siguiente manera:

Social, requiere ser intervenida debido al reporte de estudios epidemiológicos de salud mental que respaldan la presente investigación con un valor estadístico, ya que, anualmente en promedio, el 20.7% de la población mayor de 12 años de edad padece algún tipo de trastorno mental<sup>3</sup> entre ellos de ansiedad y en Cusco el año 2011 se llegó a una prevalencia

---

<sup>3</sup> Según el DSM-5, es un síndrome caracterizado por una modificación clínicamente significativa del estado cognitivo, la regulación emocional o de un sujeto, se manifiesta con disfunción en procesos psicológicos, biológicos o del desarrollo, se esconden en la función mental, con regularidad los trastornos mentales parten de un estrés significativo o una discapacidad, ya sea social, laboral o de otras actividades trascendentales. No es trastorno mental, una respuesta predecible, un estrés usual o una pérdida

del 14.3%, por ende, sus relaciones sociales son menos efectivas (Ministerio de Salud del Perú [MINSA], 2018).

Política, requiere ser abordado por ser de importancia mundial, no siendo ajeno Perú, según un informe general que se preparó de acuerdo al estudio sobre la salud mental en hospitales generales y centros de salud de Lima en el 2015 se detectó la aparición de síntomas de ansiedad y está muy vinculada a la aparición de conductas de riesgo para la salud como el consumo de sustancias psicotrópicas (Instituto Nacional de Salud Mental, 2018). Por ende, se requiere intervenir la salud mental de los adolescentes, además del sector de la salud, es esencial la participación de los sectores de educación, trabajo, justicia, transporte, medio ambiente, vivienda y asistencia social. En lo que respecta a la conservación o recuperación de la salud requiere ser abordado para tener una vida saludable, sin riesgo de violencia, evitar la vulnerabilidad de los trastornos mentales y el riesgo al consumo de sustancias psicotrópicas.

Las investigadoras del presente estudio adaptaron el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales para la reducción de ansiedad en estudiantes. González (2018) refiere en su estudio que, las habilidades sociales están enfocadas en las competencias de interacción con los demás y con uno mismo, concluyéndose que, a mayor desarrollo de las habilidades sociales, menor es el nivel de ansiedad en los estudiantes. González argumenta que al desarrollar habilidades relacionadas al control de la ansiedad a partir de programas psicoeducativos son de beneficio para el adolescente, aplicables al ámbito educativo, resaltando que un programa desarrollado en instituciones educativas es diferente a las intervenciones terapéuticas que son propios de la psicología clínica.

De las evidencias anteriores, se observa la necesidad de desarrollar un programa psicoeducativo en habilidades sociales con la principal finalidad de reducir los niveles de ansiedad en adolescentes, este programa de intervención tendría un efecto positivo en cuanto al estado anímico, en tal sentido las intervenciones psicológicas con contenido de las

habilidades sociales que lo conforman, tiene como objetivo principal la adquisición de destrezas que permitan mantener interacciones más satisfactorias en las diferentes áreas de la vida (García y Sanz, 2016). Es por este motivo considerar a los programas de intervención como una herramienta básica para incrementar las habilidades sociales y competencias en los sujetos. En 1967, Argyle y Wolpe a partir de sus aportes se iniciaron los programas de intervención que se consideran un abordaje en el campo de la salud, enfocados a la prevención primaria, secundaria o terciaria y con objetivos únicos o variados según el grupo de trabajo (véase Lacunza, 2012, para más detalles). Todos los programas de intervención tienen soportes teóricos diversos, como para este estudio se consideró el enfoque cognitivo conductual para abordar la ansiedad. Caballo et al., (2014) señalan que las técnicas cognitivo - conductuales es la que predominan en los programas de intervención en la ansiedad, por tal motivo resulta importante que un programa de intervención realice acciones sistemáticas, planificadas y ejecutadas en un momento determinado que desarrollen la solución de una problemática, siendo estas acciones derivadas de un diagnóstico de la situación inicial, en las que se evalúen las necesidades y los recursos para iniciar un entrenamiento.

A lo anterior se suma la demanda de la población investigada, donde se evidenció que se requiere la intervención y prevención de la problemática antes descrita (según los testimonios, diagnósticos previos y análisis FODA ya mencionados), haciendo uso de técnicas e instrumentos de recolección de datos en psicología y de la aplicación del programa ELAN adaptado por las investigadoras. Además, se hizo presente una solicitud a la I.E. para su pronta intervención, de la misma forma fue aceptada para realizar el trabajo de investigación, firmada por la directora de la I.E. y el coordinador de tutoría documentos que se puede visualizar en los Apéndices C y D. Así mismo un representante de los padres de

familia para el consentimiento informado que fue aprobado, documento que se puede visualizar en el Apéndice F.

Para el presente estudio se plantea un programa para la intervención y prevención de la problemática descrita, siendo uno de los primeros estudios realizados en nuestra ciudad y en la provincia de Paucartambo, así como se evidenció en la bibliografía consultada que el problema abordado cuenta con numerosas teorías y antecedentes de investigación sobre los efectos de un programa de intervención que trabaje en habilidades sociales para el tratamiento de la ansiedad, sin embargo no se encontró antecedentes de estudios hasta donde se ha podido revisar la bibliografía, en donde se apliquen programas como el propuesto en una población similar en el ámbito local, es por ello que la presente investigación resulta novedosa.

En síntesis, se evidencia la presencia del problema de investigación y se hizo necesaria su intervención por medio de una adaptación de los programas del MINSA y DEVIDA, es así que se aplicó el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales para reducir los niveles de ansiedad en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. RPP. Por lo que se formuló el siguiente problema de investigación.

### **Formulación del problema**

#### ***Problema general***

¿Qué efecto tiene el programa ELAN en el nivel de ansiedad en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019?

#### ***Problemas específicos***

PE1: ¿Varia el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad de acuerdo al género en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019?

PE2: ¿Varia el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad de acuerdo a la edad en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019?

### **Objetivos de la investigación**

#### ***Objetivo general***

Evaluar el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.

#### ***Objetivos específicos***

**OE1:** Determinar si el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad varía de acuerdo al género de los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.

**OE2:** Determinar si el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad varía de acuerdo a la edad de los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.

### **Justificación de la investigación**

El presente estudio se realiza porque en la actualidad existe evidencia de una enorme necesidad por abordar el problema principal en los estudiantes de la provincia estudiada al presentar ansiedad según los síntomas y signos gracias a las observaciones, entrevistas, FODA institucional y aplicación de una prueba psicológica, es importante destacar que para un buen procedimiento de solución de problemas es que la institución educativa brinde una alternativa de intervención a través de la participación del psicólogo por medio de un programa de estrategias y técnicas sociales para reducir los niveles de ansiedad, tales estrategias de intervención por medio del desarrollo de talleres que incluyen psicoeducación, entrenamiento en relajación, reestructuración cognitiva, modalidades de exposición y

resolución de problemas. Debido a que la amenaza real es la exigencia a dar el paso al mundo profesional y superior, evidenciado al cabo de terminar el nivel. Teniendo en cuenta que el programa adaptado tiene un enfoque cognitivo-conductual siendo una alternativa que enseña al adolescente habilidades sociales que le permitan desarrollar un sentido de control sobre los síntomas ansiosos.

### ***Valor Social***

Requiere ser intervenida, según el MINSA (2018) realizó estudios epidemiológicos de salud mental donde dan cuenta que, al año el promedio, el 20.7% de la población mayor de 12 años de edad padece algún tipo de trastorno mental entre ellos de ansiedad, en Cusco el año 2011 se llegó a una prevalencia del 14.3%, por ende, sus relaciones sociales son menos efectivas. A esto se suma los indicadores de existencia de ansiedad ya descritos en la población abordada.

Núñez y Crismán (2016) manifiestan que en la ansiedad se debe intervenir por el incremento de este fenómeno a través de proyectos de prevención, detección y difusión de la salud, ya que esos trastornos mentales se interrelacionan con enfermedades físicas e inclusive con problemas sociales. OMS (2020) en la actualidad se vienen desarrollando en muchos países programas de prevención de estos trastornos a temprana edad, cabe destacar entre ellos los siguientes recursos: La aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes (¡Guía AA-HA!), plan de acción sobre salud mental 2013-2020 y programa de acción para superar las brechas en salud mental (MHGAP) enfocados al adolescente.

### ***Valor teórico***

En la teoría la investigación de las autoras permite que las teorías, ya establecidas a nivel de la academia sean confrontadas con la realidad propia de las unidades investigadas, en la medida que aporta la conceptualización de programas de habilidades sociales y reducción

de la ansiedad para así establecer que son válidas, también en este contexto o sí existen divergencias, contando con textos científicos, libros, páginas web fiables y medios de comunicación reconocidos, para todo aquel que quiera investigar y aplicar el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales, sumado a ello el gran aporte al conocimiento científico.

### ***Valor metodológico***

En cuanto a la metodología la investigación aporta un programa adaptado de estrategias y técnicas sociales como herramienta de intervención, que a través de talleres psicoeducativos que contribuye en la reducción y mejor manejo de la ansiedad, además de instrumentos con contenido adecuado, válido y confiable, en lo particular está establecida para la realidad indagada, que valdrá ser utilizado en futuras investigaciones, de modo que brindara información pertinente a los futuros investigadores ya sea para describir o explicar una problemática determinada de la realidad.

De este modo se reconoce la importancia del conocimiento y uso adecuado de los métodos, técnicas, instrumentos y procedimientos de investigación en la elaboración de un trabajo de investigación.

### ***Valor aplicativo***

En la práctica, el resultado a obtener de la investigación es una solución a los problemas, en el ámbito económico, social y político debido a que los programas del MINSA y DEVIDA trabajan en estos ámbitos antes mencionados bajo metas y en el ámbito educativo la adaptación del programa ELAN se hace íntegro con su participación, complementando la unificación en cada ámbito que permite mejorar la situación por la que atraviesan en la actualidad los estudiantes que cursan el 5to de secundaria de la I.E. RPP. Por esta razón justifica el hecho de reducir la ansiedad presente en los estudiantes mediante el desarrollo o

mejora de las habilidades sociales por medio del programa ELAN. Romero (2017) refiere que, se mejora el desenvolvimiento de los estudiantes tanto a nivel social, académico y pedagógico, proponiendo la aplicación de programas en habilidades sociales y de ese modo se contribuirá en la formación integral del estudiante.

Siendo un beneficio aplicar un programa de intervención en la etapa adolescente, que resulta mucho más efectivo, debido a que los programas de prevención buscan introducir acciones para la detección temprana de un factor de riesgo o un trastorno en una etapa en que pueda ser mejorado. (Sánchez y Olivares, 2009) fundamentan que la edad de aparición y adquisición de ansiedad es a edades tempranas, por ende, es fundamental abordarlo para evitar el curso de un trastorno en la vida adulta, lo que termina por desencadenar una notable afectación en el sujeto, siendo la edad promedio de aparición de un trastorno de ansiedad entre los 11 y 12 años.

### **Viabilidad**

La viabilidad de la investigación radica en el acceso a la población y que la variable dependiente es medida con una prueba confiable y válida a nivel local, así mismo la variable independiente utilizada para la aplicación es un programa validado a nivel de contenido, el proceso de viabilidad se garantiza a detalle y está ubicado en el capítulo de marco teórico.

El programa ELAN tiene como beneficio el desarrollo de estrategias, técnicas sociales en la intervención y aplicación de un programa psicoeducativo, con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad. La adaptación de los talleres dinámicos para el programa ELAN surge a partir del ensamblaje de conocimientos, cursos y capacitaciones en DEVIDA, experiencia laboral de las autoras, es decir en prácticas pre profesionales en el MINSA y desenvolvimiento competitivo en centros educativos nacionales y particulares del nivel secundario.

Actuar sobre la variable ansiedad, sirve para mejorar el desarrollo personal de los estudiantes, hasta llegar a una estabilidad emocional proporcionándoles herramientas de ayuda para mejorar sus capacidades, cómo: seguridad, confianza en el manejo de sus interacciones sociales además del fortalecimiento en conjunto de habilidades sociales.

La originalidad de la investigación radica en ser el primer estudio en el ámbito regional, no se han encontrado antecedentes que abarquen las variables independiente y dependiente en la población de estudiantes de la I.E. RPP. En base a lo planteado la investigación resulta útil y necesaria para desarrollar, reforzar y mejorar el manejo de estrategias y técnicas sociales en adolescentes para así lograr la reducción en los niveles de ansiedad.

Es novedosa, debido a que el programa ELAN, es un trabajo deliberado y planeado por ser una selección de sesiones de MINSA y DEVIDA en habilidades sociales, donde su contribución es un motor para el avance científico para la reducción de la ansiedad, ya que es creativo y su mayor aporte es la adaptación del programa ELAN a la población adolescente de Paucartambo.

El esfuerzo en equipo es posible porque se obtuvo resultados efectivos, se realizó una entrevista y evaluación del pre test de ansiedad a los estudiantes, luego se procedió a la aplicación del programa ELAN, con una duración aproximada de tres meses y para finalizar se aplicó el pos test para identificar que el programa dio buenos resultados. Se cumplió como un propósito inicial que los estudiantes puedan conocer conceptos básicos sobre la comunicación, la ira, autoestima, manejo del estrés, presión de grupo y toma de decisiones, al conocer diferentes técnicas sociales que facilitó y mejoró las relaciones humanas a diferentes niveles, permitiendo practicar una adecuada interacción social, relacionarse de manera eficaz en su desempeño educativo y adquirir calidad de vida entre los adolescentes, por tal motivo los resultados quedan como antecedentes y el programa ELAN como herramienta para la

aplicación de las futuras promociones, tomando en cuenta las constantes auto presiones y exigencias familiares que reciben los estudiantes, más aún cuando concluyen la etapa escolar y deben prepararse para la postulación a diversas carreras profesionales o técnicas y rendir pruebas en cada una de ellas, lo cual ocasiona un incremento en sus niveles de ansiedad.

Por último, es de interés personal de las investigadoras el presente estudio, porque observaron que hoy en día un fenómeno que afecta a todos los seres humanos es la ansiedad, por lo antes argumentado en referencias científicas, que no solo afecta a la población de adultos, sino también a los niños y adolescentes, quienes, por temor a enfrentar las situaciones estresantes, prefieren evitar y renunciar a nuevas experiencias o desafíos, relacionados como el bajo rendimiento académico, fracaso escolar, baja autoestima y dificultad para adaptarse a nuevas experiencias por tal motivo la necesidad de incorporar en población estudiantil un programa de intervención en habilidades sociales.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### Antecedentes

##### *Antecedentes internacionales*

Caballo et al., (2014) investigaron la “Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad” España. El objetivo de la investigación era determinar la relación que existe entre Habilidades Sociales (HHSS), la ansiedad social (AS) y los trastornos de personalidad (TPP). La muestra estuvo conformada por 537 partícipes, que fueron estudiantes de las universidades Granada, Murcia y Valladolid. La metodología fue cuantitativa - correlacional. Los instrumentos utilizados fueron; Cuestionario de habilidades sociales, inventario de asertividad de Rathus, inventario de aserción, escala de autoexpresión universitaria, cuestionario de ansiedad social para adultos, escala de ansiedad social de Liebowitz y cuestionario exploratorio de personalidad - III. La conclusión a la que llegaron fue: 1) Según los resultados que se obtuvieron en el estudio sobre las relaciones entre la ansiedad social y las habilidades sociales, confirman que hay una relación inversa, es decir a mayor habilidad social menor ansiedad y de forma viceversa, por lo que los investigadores sugieren entrenamiento en habilidades sociales como una técnica estándar para el tratamiento de la ansiedad social.

##### *Antecedentes latinoamericanos*

Gaytan García (2014) realizó la investigación titulada “Programa terapéutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro NUFED N° 40 de la aldea de San Lorenzo el cubo” La antigua Guatemala. Tuvo como objetivo proporcionar un programa terapéutico que disminuya los efectos de la ansiedad de los estudiantes de tercero básico del centro educativo, ya que se evidenció bajo desempeño en los exámenes. La

muestra estuvo conformada por 30 adolescentes de 13 a 18 años de edad. La metodología del estudio es de diseño cuasi experimental. El instrumento utilizado para el estudio fue el cuestionario de ansiedad ante los exámenes CAEX. Las conclusiones a la que llegó la investigadora fueron: 1) El programa terapéutico fue efectivo, disminuyó de una forma significativa los niveles de ansiedad en los sujetos ante los exámenes, 2) Existe diferencia estadísticamente significativa entre la evaluación pre-test y la evaluación pos-test, luego de la aplicación del programa terapéutico de ansiedad ante los exámenes, 3) El programa terapéutico de reducción de ansiedad influye de forma positiva en los niveles de ansiedad de los estudiantes de 13 a 18 años y 4) Luego del programa terapéutico se pudo evidenciar que los sujetos con mayor prevalencia de ansiedad ante los exámenes fueron los estudiantes del género femenino.

Wagner et al., (2014) investigaron la “Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad social por medio de un programa de entrenamiento en habilidades sociales” Brasil. El objetivo del estudio realizado fue evaluar la eficacia de un programa de entrenamiento en habilidades sociales en la disminución de la ansiedad social. La muestra estuvo conformada por 32 estudiantes con sintomatología de ansiedad social. La metodología fue de diseño cuasi experimental. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de ansiedad social para adultos - CASO A30 y la escala de ansiedad social de Liebowitz- versión de autoinforme. La conclusión fue: 1) El programa de EHS es eficaz para disminuir la ansiedad social en los estudiantes universitarios y 2) La diferencia de pre y post tratamiento fue significativo ya que se obtuvo de 0.001 de significancia.

Romero Suarez (2017) en su investigación realizada “Plan de intervención psicopedagógica, aplicado a los adolescentes de 1ro de bachillerato de la unidad educativa Juan de Velasco, que presentan ansiedad, depresión y bajo rendimiento académico” Ecuador. Tuvo como objetivo principal mitigar los síntomas de ansiedad y depresión y buscar la

mejora del rendimiento académico de los estudiantes adolescentes a partir del plan de intervención psicopedagógica. La muestra estuvo conformada por 72 estudiantes de 15 a 17 años con trastornos de ansiedad y depresión. La metodología es de diseño cuasi experimental y de tipo descriptivo. Los instrumentos utilizados fueron la escala de HAD y el boletín de calificaciones. Las conclusiones fueron: 1) La aplicación del plan de intervención psicopedagógica en los adolescentes arrojó resultados alentadores, pues ayudo a mitigar las problemáticas identificadas reduciendo la muestra de 155 a 72 estudiantes con trastorno, lo que fue verificado con la evaluación al re test. 2) El plan de intervención psicopedagógica a estudiantes adolescentes de 15 a 17 años redujo la muestra de 90 a 34 estudiantes con trastornos de ansiedad y 3) El plan de intervención psicopedagógica a estudiantes adolescentes redujo la muestra de 17 a 10 estudiantes con trastornos de depresión.

### ***Antecedentes nacionales***

Castro Coronel (2018) en su investigación “Ansiedad y habilidades sociales en escolares de instituciones educativas nacionales de la UGEL 05 distrito de San Juan de Lurigancho en Lima Metropolitana 2016” Perú. Tuvo como objetivo determinar los niveles de ansiedad y habilidades sociales que presentan los escolares de primero a quinto de secundaria, así mismo contrastarlas y asociarlas en función al género y año escolar. La muestra estuvo constituida por 345 estudiantes del nivel secundario. La metodología de la investigación es no experimental de tipo descriptivo y de diseño comparativo-correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: El STAI y lista de chequeo de habilidades sociales (LCHS) de Goldstein. Las conclusiones a la que llegó la investigadora fueron las siguientes: 1) Se obtiene relación inversa, en las habilidades sociales con la ansiedad estado-rasgo. 2) En el caso de ansiedad como rasgo, existen diferencias significativas en cuanto al género, donde el género femenino presenta mayor promedio que el género masculino y 3) Por otra parte, las

habilidades sociales según el género, se halló que, el género femenino presenta mayor promedio a comparación del género masculino.

Bedregal Utrilla (2017) en su investigación elaborada: “Diferencia de género de la ansiedad estado-rasgo en estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Pública de Lima Metropolitana” Perú. Tuvo como objetivo determinar la diferencia de género de la ansiedad Estado - Rasgo en los estudiantes de quinto de secundaria. Consideró una muestra de 114 estudiantes de quinto de secundaria. La metodología es no experimental y de corte transversal. El instrumento utilizado fue el inventario de ansiedad, rasgo y Estado (IDARE). A las conclusiones que llegó el autor con la investigación fue: 1) El nivel de ansiedad en los estudiantes se encuentra en un nivel regular y 2) El nivel de ansiedad del género masculino se encuentra en mejores condiciones que el género femenino.

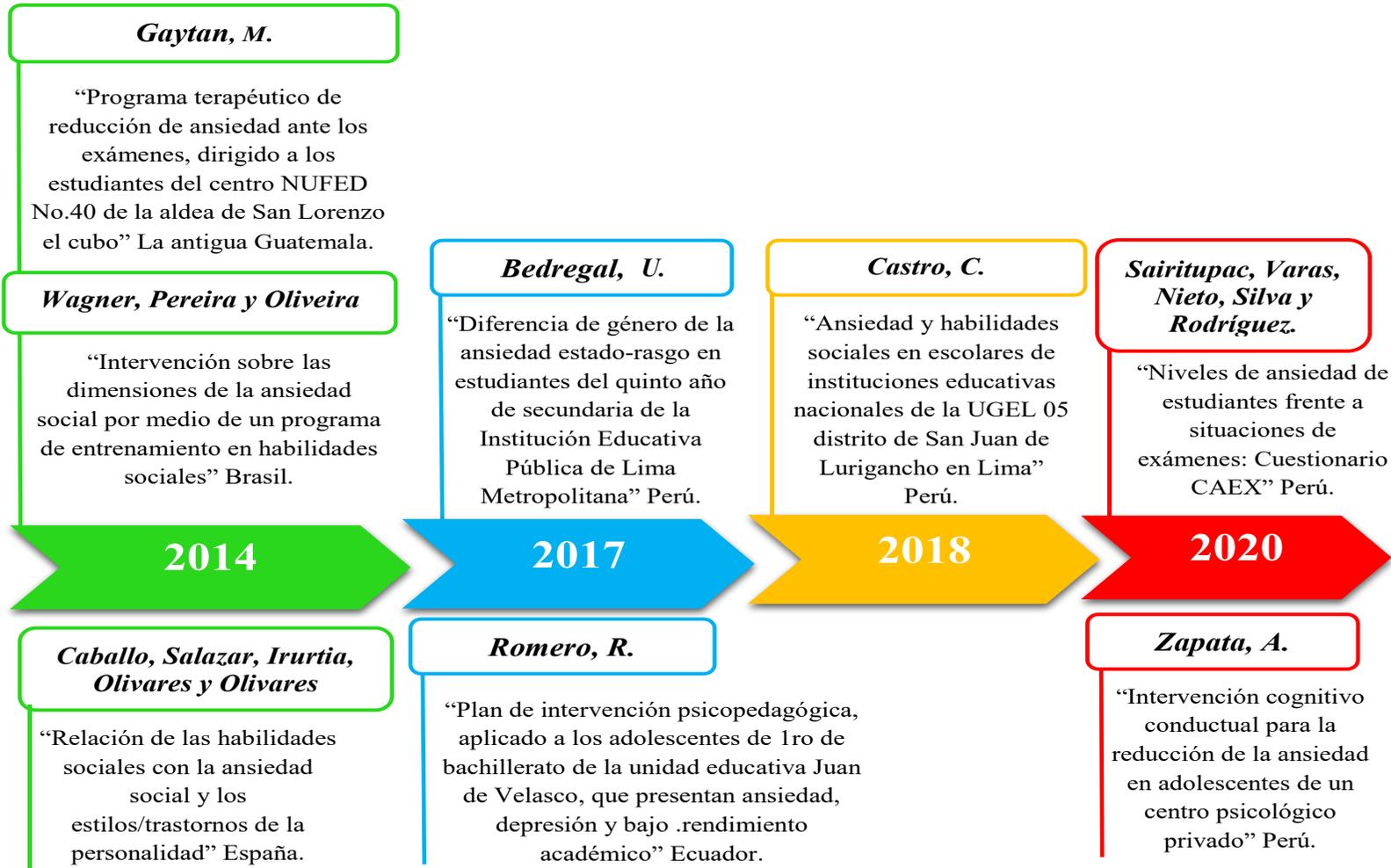
Sairitupac et al., (2020) investigaron “Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX” Perú. La investigación realizada tuvo como objetivo comparar los niveles de ansiedad de estudiantes de quinto año de secundaria de dos instituciones educativas privadas. La población estuvo conformada por 400 estudiantes de dos colegios privados. La metodología del estudio fue de nivel descriptivo comparativo y de diseño no experimental transversal. El instrumento utilizado fue el cuestionario de evaluación de problemas de ansiedad ante los exámenes (CAEX). De acuerdo al presente estudio se concluyó lo siguiente: 1) Existen diferencias entre los valores obtenidos en los niveles de ansiedad por género en las instituciones de estudio, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de ansiedad. 2) Se encuentran diferencias importantes entre los niveles de ansiedad ante algún examen en alumnos de secundaria de dos instituciones privadas.

Zapata Arias (2020) realizó una investigación sobre “Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado de Lima” Perú. Donde su objetivo fue reducir los niveles de ansiedad, a través de 14 sesiones.

La muestra estuvo conformada por quince adolescentes de 13 a 15 años de edad. La metodología es de diseño cuasi experimental de pre y post test con un solo grupo. El instrumento utilizado fue el Inventario de ansiedad de Beck (BAI). Con el estudio realizado llegó a las siguientes conclusiones: 1) La media de los niveles de ansiedad en ambas situaciones era moderada. 2) Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambas evaluaciones (pre y pos test), con una significancia de .001 que es menor a .05. 3) A pesar de la diferencia significativa entre ambas evaluaciones no se podría considerar como mejoras ya que solo se realizaron tres sesiones de las 14 propuestas.

Figura 1

Línea del tiempo de los antecedentes.



*Nota.* En la figura 1 se visualiza una línea del tiempo dinámica, con los antecedentes internacionales, latinoamericanos y nacionales, considerando las fechas de forma ascendentes y sus respectivos autores que trabajaron en las investigaciones. Es todo en cuanto las autoras pudieron encontrar en apoyo a la contribución de la investigación que se pretende presentar.

### **Marco teórico – conceptual**

#### ***Programa ELAN – (Elizabeth y Annie)***

**Definición de programa.** Un programa de intervención es considerado un abordaje en el campo de la salud que está enfocado en la prevención y con diversos objetivos de trabajo. En 1996, Ballesteros describe que un programa de intervención admite acciones metódicas, planificadas y establecidas que se determinan en un período con la intención de resolver un problema que inicia por la derivación de un diagnóstico, donde se evalúan las necesidades y los recursos para empezar un entrenamiento (para más información, véase Lacunza, 2012).

**Definición del programa ELAN.** Se define al programa ELAN, como un plan de enseñanza y formación de las estrategias y técnicas sociales para la reducción de la ansiedad, tratándose de una herramienta de enfoque cognitivo y conductual en el cual el objetivo elemental es la prevención e intervención en la capacidad social de los adolescentes, a través del entrenamiento de las habilidades sociales en estudiantes de los últimos años del nivel secundario, estando a cargo su desarrollo o aplicación de los talleres, por personas significativas y capacitadas para los estudiantes, es decir por, psicólogos, maestros, tutores y facilitadores que estén preparados en la conducción y aplicación del programa ELAN.

Se denominó ELAN al programa a partir de las siglas iniciales de los nombres de las autoras, que, para su adaptación, trabajaron con un ensamblaje de conocimientos y experiencia que se adquirió en el desarrollo de los programas del MINSA de habilidades

sociales para nivel secundaria y DEVIDA Familias fuertes, certificados en el ámbito laboral y en el área de capacitación, el trabajo se desarrolló en el ámbito educativo de las instituciones educativas nacionales y particulares del nivel secundario.

Es indispensable desarrollar el programa ELAN en la región de Cusco dirigido a los estudiantes que cursan el último año del nivel secundario, siendo una de las causas principales la afección en sus habilidades sociales que están relacionados con el acceso a la educación, el empleo, migración, familias, redes de apoyo social, entre otros.

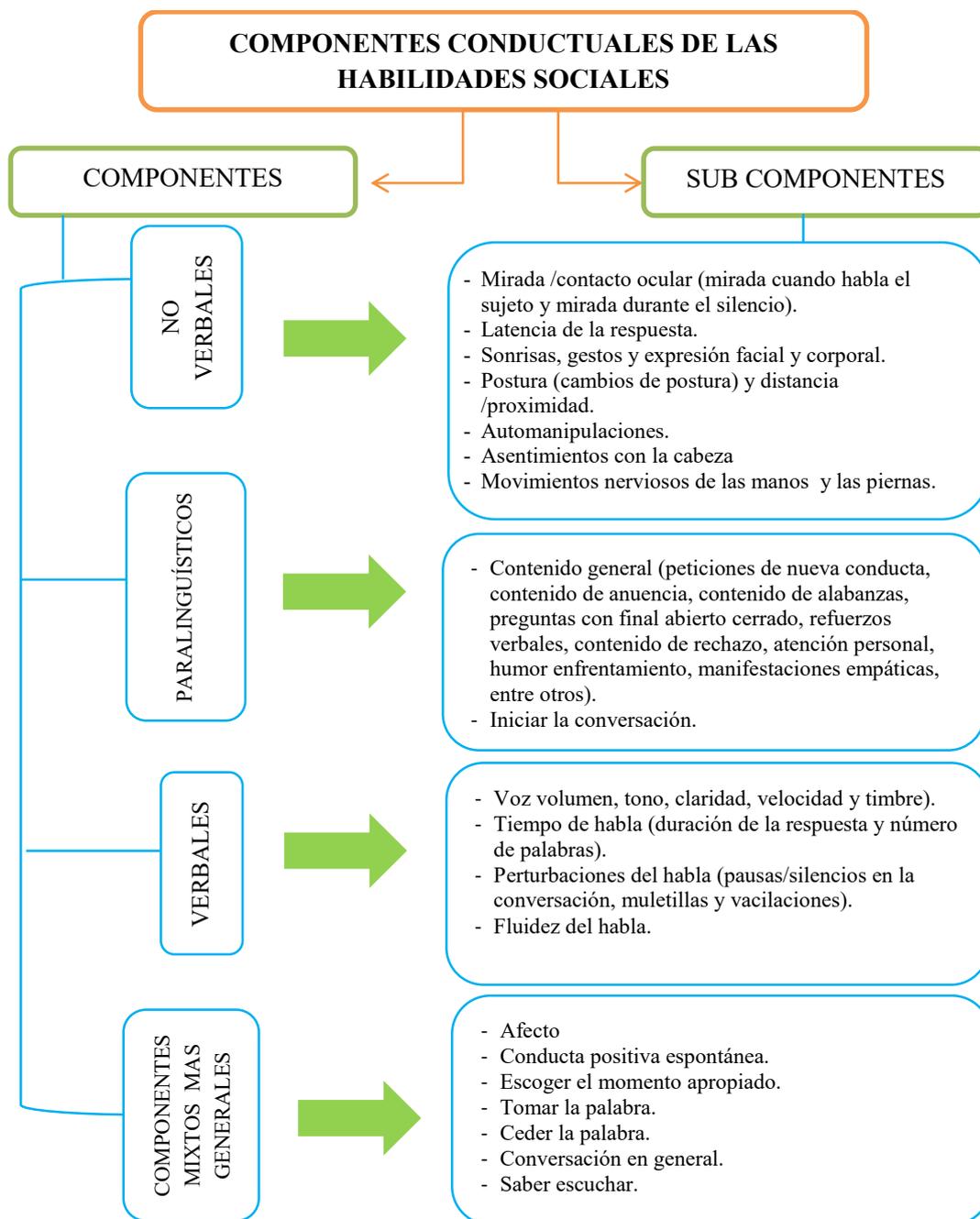
El programa interviene en estudiantes para construir estrategias de protección, incluyendo los siguientes recursos: Manuales de enseñanza, modelos para las prácticas individuales y de grupo, juegos, cambio de roles e historias ilustrativas. Es así que el programa ELAN fue adaptado desde la necesidad que las autoras vieron en los adolescentes por fortalecer y mejorar sus capacidades en habilidades sociales y reducir los niveles de ansiedad.

**Sustentos del programa ELAN.** El programa ELAN se basa en los siguientes teóricos desarrollados:

*Enfoque conductual.* Caballo (2007) refiere que gran parte sobre la investigación de los componentes conductuales de las habilidades sociales están basados en un pensamiento instintivo y se halla la relación demostrada de forma empírica de las conductas y juicios del exterior a cerca de la habilidad. Caballo (1993) exploró noventa trabajos que se efectuaron en los años setenta donde se utilizaron elementos conductuales en su indagación, no pretende ser exhaustiva en encontrar todos los elementos de las habilidades sociales conductuales, pero sí que sirva como fuente orientativa de los elementos conductuales más utilizadas y a continuación se menciona todos los componentes que se han descrito en los estudios originales:

**Figura 2**

*Componentes conductuales de habilidades sociales.*

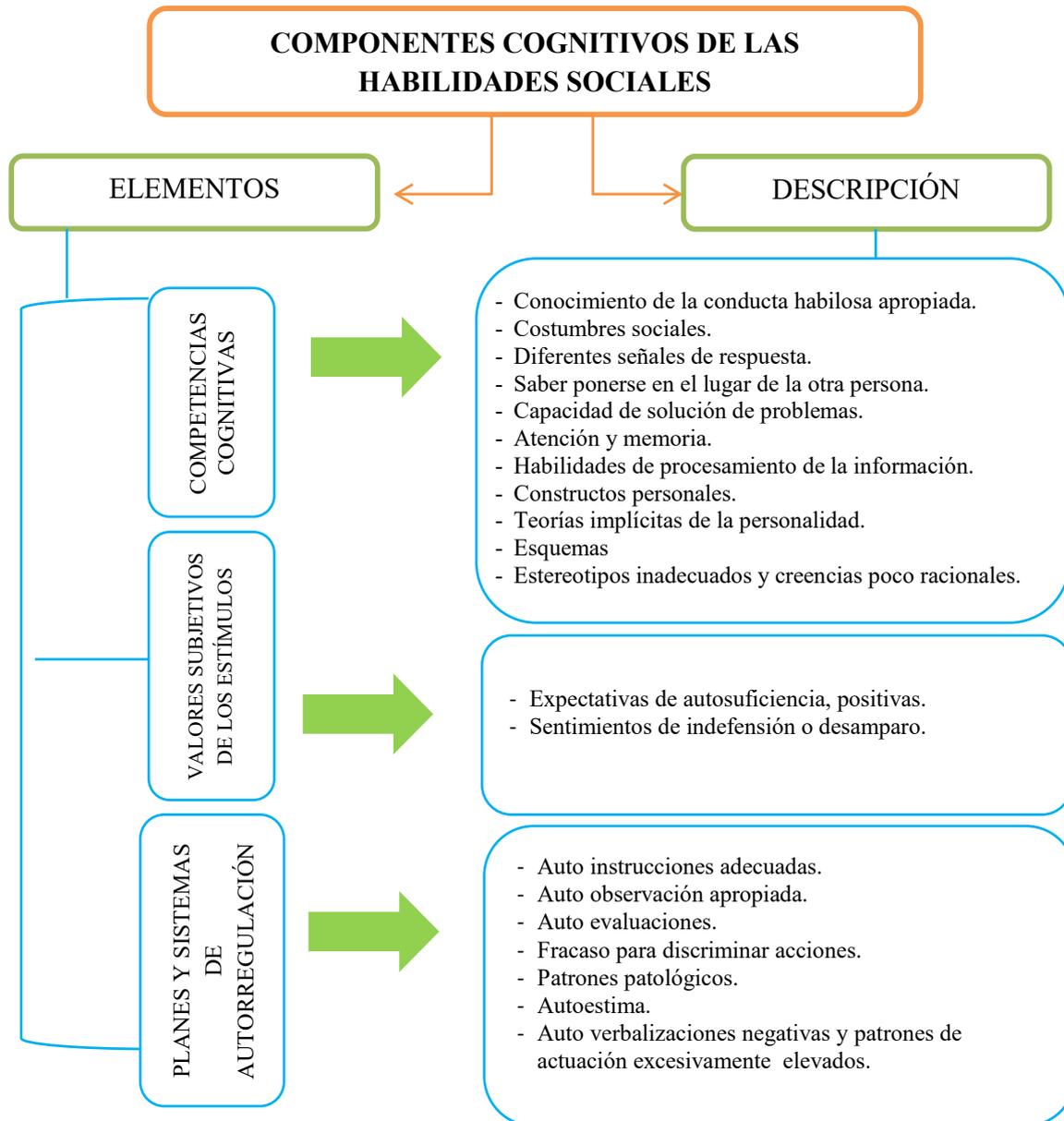


*Nota.* La figura muestra los componentes y sub componentes de las habilidades sociales, donde se considera en los sub componentes; no verbales, paralingüísticos, verbal y los componentes mixtos más generales, los datos fueron tomados del libro de Caballo (2007).

***Enfoque cognitivo.*** Diversas situaciones y contextos influyen en los pensamientos, sentimientos y acciones de los individuos (Caballo, 2007). El sujeto explora algunas situaciones y evade otras, se afecta por hechos en las que se encuentra y los que está pasando, está continuo cambio según las condiciones situacionales y ambientales. Caballo argumenta que el proceso cognitivo es muy importante y decisivo para la selección de situaciones, estímulos y acontecimientos, de la forma como el sujeto lo percibe, construye y evalúa en sus procesos cognitivos.

**Figura 3**

*Componentes cognitivos de habilidades sociales.*

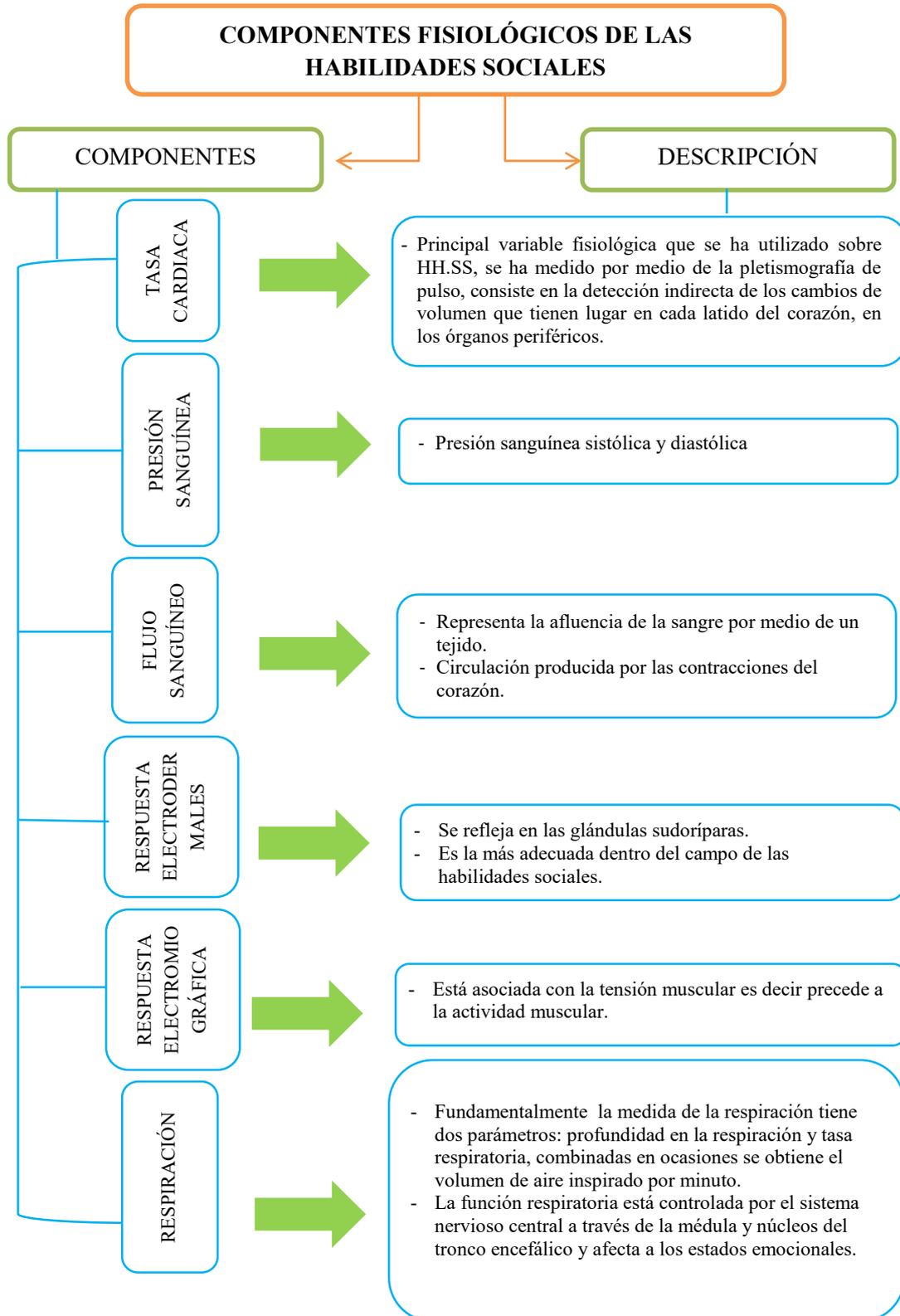


*Nota.* La figura muestra los elementos cognitivos y la descripción de las habilidades sociales, donde se considera en los elementos a las competencias cognitivas, valores subjetivos de los estímulos y planes con sistemas de autorregulación, los datos fueron tomados del libro de Caballo (2007).

***Enfoque fisiológico.*** Se han realizado muchos trabajos sobre habilidades sociales, a pesar de su extenso estudio hay pocas investigaciones que han empleado variables fisiológicas, que son señales o variables del cuerpo que se manifiestan como activación del sistema nervioso y el aparato respiratorio, digestivo, circulatorio, entre otros Caballo (2007). Identificándose como variables fisiológicas que se han desarrollado como parte de la investigación en habilidades sociales y son: tasa cardíaca, presión y flujo sanguíneo, respiración, respuestas electrodermales que se conducen por la piel, respuestas electromiográficas que se relacionan con la tensión y relajación muscular. En relación a lo argumentado Caballo resalta que un cambio en la forma de investigar las variables fisiológicas referentes al desarrollo social, el sujeto pueda seguir con su actividad habitual y desenvolverse en su medio natural, esto es gracias a los avances tecnológicos que permiten que durante la evaluación lograron registros fisiológicos a través de aparatos portátiles y métodos telemétricos.

Figura 4

*Componentes fisiológicos de las habilidades sociales.*



*Nota.* La figura muestra los componentes fisiológicos y la descripción de cada una, donde se considera en los componentes a la tasa cardíaca, presión sanguínea, flujo sanguíneo, respuesta electrodermales, electromiográficas y respiración, los datos fueron tomados del libro de Caballo (2007).

**Relación del programa ELAN y la ansiedad.** Se proponen los temas de los talleres del programa ELAN de estrategias y técnicas sociales para fundamentar la relación con la ansiedad, conformados por; la comunicación, el control de ira, la autoestima, el manejo de estrés, presión de grupo y toma de decisiones.

- Comunicación: Caballo (2007) señala que los componentes paralingüísticos de la comunicación humana por medio del habla dependen del empleo especializado del canal audiovisual, la emisión de las señales vocales es apta para anunciar mensajes por si solas como, por ejemplo; suspirar, quejarse, llorar, reír, silbar, bostezar, etc. Entre otras vocalizaciones se hallan relacionadas con el contenido verbal, como; el volumen de voz, el tono, el timbre de claridad, velocidad, fluidez y énfasis, si hay un déficit en el uso de una buena comunicación podría producir sumisión, tristeza, ira, tosquedad, neuroticismo y apatía, los cuales producen un estado de ansiedad, es así que el resultado de una combinación de señales vocales y conducta verbal, deben ser empleadas por los elementos en conjunto para una buena expresión y actitud interpersonal. (Dongil y Cano, 2014) refieren que la comunicación es indispensable por ser una habilidad social que pertenece a las dimensiones conductuales en lo esencial haciendo referencia al tipo de comportamiento que se requiere en diversas situaciones, desarrollar esta habilidad a través de la palabra, conocido como conversación, permite establecer relaciones con otras personas, transmitir información, compartir sentimientos, puntos de vista y experiencias, ayuda a mejorar

el hecho de sentir incomodidad, timidez o ansiedad en una situación cotidiana de la vida.

Ira: Considerada como técnica social, es una habilidad alternativa a la agresión, control emocional y así evitar dificultades con otras personas. Cuando la demanda del medio que rodea a las personas es excesiva, considerando los recursos de afrontamiento que posee el individuo, desarrollará reacciones adaptativas, caso contrario serán reacciones acompañadas de emociones desagradables, entre ellas la ira, es considerada como una focalización de la atención en las dificultades del medio que frenan la consecución del objetivo, siendo responsables de la frustración y ansiedad, en consecuencia determinada como la dificultad para la práctica eficaz de procesos cognitivos (Benito et al., 2011). Algunas personas pueden calificar su activación fisiológica en situaciones interpersonales como ansiedad, otros como excitación fisiológica o como ira.

- Autoestima: Núñez y Crismán (2016) refieren que la autoestima baja es una reacción ya sea de fracaso o de algún obstáculo y para una buena autoestima es necesario considerar aquella habilidad social que capacita al sujeto para actuar de forma adecuada, es decir que una autoestima positiva logrará que la persona se adapte a cualquier contexto y sus relaciones interpersonales serán mejores, caso contrario señalan que existen relaciones negativas entre ansiedad y autoestima si no se interviene en su afianzamiento o mejora.
- Manejo del estrés: Sierra et al. (2003) describen a la ansiedad como una emoción a consecuencia del estrés, confundiendo a la ansiedad como el estado agudo del estrés, pero se considera que los términos estrés y miedo son indicadores de fases temporales de un proceso que da lugar a la reacción de ansiedad por tal motivo es básico el

manejo del estrés para prevenir la ansiedad. Barrio et al. (2006) refieren a la ansiedad como un estado emocional alto, pero sin ser intenso, es una respuesta donde el organismo nos sirve como apoyo para afrontar unas situaciones, ya sean nuevas o amenazadoras, haciendo que rindamos, centrado la atención en el trabajo y activa a la persona, es importante sentir cierto grado de estrés desenvolviéndose en público es normal y logra reflejar lo correcto, cuando sea momentáneo y no sea tan acelerado como para obstruir en el manejo del estrés. Por lo contrario, se considera la dificultad para respirar, taquicardia extrema, trastornos gastrointestinales severos, temblor de piernas, rigidez muscular y en este último caso la respuesta original de ansiedad a un nivel de estrés que puede liberar síntomas físicos, cognitivos y conductuales.

- Presión de grupo: Es una estrategia social avanzada. Castro (2019) argumenta que a través de la presión social se influencia la toma de decisiones, es decir la manera de actuar con otros, existiendo consecuencias positivas y negativas, resalta que los efectos negativos de la presión social es la ansiedad, el sentimiento de tristeza y la culpa, para lograr afrontar la presión de grupo es necesario reconocerla, se debe prestar cuidado a las creencias e ideas que se consideran positivas o negativas, con ayuda de la comunicación y el fortalecimiento de la autoestima.
- Toma de decisiones: Se considera como un proceso mediante el cual se ejecuta una determinada elección entre varias opciones o formas posibles para resolver diferentes circunstancias en la vida, en otro sentido la toma de decisiones está en concordancia a los proyectos de la persona, debido a la posibilidad que hay de no lograr siempre las metas y lo que se desea lograr debido a una fuerte presencia que se relaciona con la experiencia de la ansiedad (Flores et al., 2018). En tal sentido se entiende a la ansiedad como un estado normal, como una emoción psicobiológica fundamental, siendo adaptativa ante un desafío, peligro actual o futuro, ayuda a la motivación de

conductas apropiadas para superar diversas situaciones y la duración depende a la resolución de un evento ansiógeno, puede resultar incapacitante o su aparición o desaparición son circunstanciales, relacionada como una alarma negativa en la actividad de las áreas ejecutivas de la corteza frontal asociada con la atención, memoria y toma de decisiones (Sosa, 2020).

### ***Habilidades sociales***

**Definición de habilidades sociales.** Caballo (1993) definió a un grupo de conductas ejecutadas por un sujeto dentro de un ambiente interpersonal donde se señalan las emociones, actitudes, deseos, acuerdos y derechos de forma apropiada en cada escenario, de forma honesta para respetar la conducta en otros y llegar a una solución de problemas de forma inmediata y así disminuir la posibilidad de tener problemas en el futuro.

Asimismo, las habilidades sociales se presentan como pasos orgánicos en secuencia, por medio de los cuales el estímulo entrante o tareas situacionales se transforman en la respuesta o realización de la tarea, la cual será calificada como competente o incompetente, si se llega a adquirir en su entendimiento de aprendizaje numerosos caracteres sociales se tendrá cualidades y expresiones en la sociedad (Cobeña, 2001).

Es decir, son las habilidades sociales aquellas que se pueden definir como un atesorado grupo de destrezas y capacidades externas que permiten corresponder y desarrollarse con otros sujetos de forma eficaz, dando la capacidad para expresar emociones, opiniones, sin la necesidad que se entre en un estado de tensión, ansiedad o emociones que sean desagradables (Dongil y Cano, 2014).

**Dimensiones conductuales.** Gismero (2000) menciona que se tiene seis componentes de las habilidades sociales y continuación se especifican:

- Situaciones sociales con autoexpresión; el componente de la autoexpresión manifiesta la capacidad de pronunciar por sí solo de manera espontánea y sin contenido ansioso

en diferentes tipos de contextos y situaciones sociales, de la misma forma se da en las entrevistas de trabajo, comercios, grupos y tertulias sociales, entre otros.

- Derechos como usuario y su defensa; se refiere a la expresión de diversas conductas de forma asertiva delante de anónimos que defienden sus derechos en situaciones de gasto.
- Expresar enfado o desacuerdo; viene a ser una capacidad que logra expresar de forma natural la molestia o sentimientos de fastidio con justa razón y disconformidades con otras personas, así formen parte de la familia o círculo de amigos.
- Lograr decir no y terminar interacciones; manifiesta una habilidad para terminar cualquier tipo de interacciones que resulten incómodas o negativas, podría darse con las amistades que en un momento dado ya no queremos seguir platicando y podemos interrumpir la charla, también se aplica para terminar lazos íntimos con las personas que ya no se quiere seguir manteniendo relación amical o de pareja. Decir no cuando nos pide un favor o un préstamo, es un componente esencial, ya que permite a la persona, poder decir no a terceros y terminar las interacciones de corto o largo plazo que no se quieren mantener por el tiempo.
- Realizar peticiones; aquí se expresa todo tipo de peticiones a las personas, por algo que se requiere, por ejemplo, que la persona pida que se regrese el objeto que se le prestó a su amigo, porque costó conseguir con esfuerzo el dinero para comprarlo y apreciar ese objeto o también en escenarios públicos, por ejemplo, pedirle a una señora que un cambio de galleta que se le compró, porque al comerla sabía a descompuesta y al fijarse la fecha de vencimiento ya tenía días de ser expirada.
- Realizar interacciones efectivas con los pares; es una destreza el poder realizar interacciones con los pares, del género opuesto, por ejemplo, entablar una plática,

lograr solicitar una cita u realizarlo de forma natural con un cumplido amable o halagador.

Dongil y Cano (2014) en tal sentido consideran que las dimensiones conductuales son básicas y hacen referencia al tipo de comportamiento que se necesita en diferentes situaciones, tenemos nueve tipos de respuestas utilizadas con más frecuencia y aceptadas comúnmente entre ellas tenemos:

- Iniciar, mantener y cerrar conversaciones; el principal medio para comunicarse es a través de la palabra, denominado conversación, lo que permite establecer relaciones con otras personas, transmitir información, compartir sentimientos, experiencias y puntos de vista.
- Expresar sentimientos positivos; una persona asertiva no solo consta de la capacidad para expresar sentimientos negativos, también incluye la expresión de emociones y sentimientos positivos, también se define como elogios sinceros al expresarse honestamente los sentimientos positivos a personas que son aprecio, que les hacen sentir bien o agradan.
- Recibir sentimientos positivos; en el caso de otras personas hacia el sujeto, es también una habilidad social necesaria para relacionarse adecuadamente con los demás. En ocasiones se ha experimentado algún malestar de haber hecho un elogio sincero y la otra persona no lo ha aceptado o lo niega, la persona se siente incomprendida y podría cambiar por completo y aceptar la expresión de sentimientos positivos es una parte fundamental de las habilidades sociales.
- Defender los propios derechos; es un comportamiento asertivo que hace referencia al respeto por los propios derechos y por los derechos de los demás, así las personas

asertivas tienden a tener en cuenta sus propios sentimientos, deseos y necesidades, pero también tienen en cuenta los de los demás.

- Hacer peticiones o pedir favores; es una habilidad social esencial hacer peticiones para lograr lo requerido o deseado, la persona es capaz de conseguir que los demás lo consideren y tomen en cuenta sus sentimientos cuando pone en acción las peticiones.
- Rechazar peticiones; es importante reconocer que en toda la vida de toda persona se encuentran diversas situaciones en las que se ve obligada a realizar determinadas cosas que no desea hacer, por ejemplo, cuando se recibe propuestas o peticiones de otras personas para que haga algo que no nos apetece o incluso que no es posible hacer.
- Decir No; es importante resaltar que decir no, a una petición afianza las habilidades sociales porque van de la mano con rechazar favores que resulten difíciles, incómodos y hasta imposible de realizarse.
- Afrontar las críticas; es una técnica asertiva el afrontar las críticas y evitar problemas de inhibición social, si se manejan bien las críticas de forma asertiva, ayudara a mantener las emociones bajo control.
- Petición de cambio de una conducta; es una técnica mediante la cual la persona intenta resolver un problema o situación incómoda con otra persona con la que no quiere romper la relación, se utiliza para resolver conflictos con personas con las que se comparte tiempo, como amigos, pareja, familiares, entre otros y cuyo objetivo es hacer consciente a la persona que su conducta es molesta o desagradable.

### **Enfoques de estudio de las habilidades sociales.**

***Enfoque del aprendizaje social.*** Como Bandura y Walters (1974) diferenciaron el aprendizaje de observación y la imitación, debido a que la persona, no solo imita conductas,

sino que también las analiza en cada situación y extrae pautas generales de la forma de actuar en el contexto donde se desenvuelve, para llegar a ponerlas en práctica cuando lo vea pertinente y le den resultados favorables.

Para Bandura (1987; como se cita en Lacunza y Cortini, 2011) considera el comportamiento social como producto de la interacción entre factores intrínsecos<sup>4</sup> y extrínsecos<sup>5</sup> de la persona, estos procesos son importantes porque influyen en el comportamiento social, considerados el modelado, el feedback<sup>6</sup> y el moldeamiento o también referido como perfeccionamiento de las habilidades, es la cantidad de oportunidades para practicar las conductas y la anticipación de las consecuencias de las respuestas, logrando autoeficacia, consecuencias de las respuestas y autorregulación del comportamiento, al mismo tiempo demarca el estudio de corte experimental del aprendizaje, mayor predominio del aprendizaje vicario, nombrado como el modelado, refiriéndose a la actuación social y estableciendo este proceso como el básico con relación a la labor psicológica.

***Enfoque de interacción.*** Caballo (2007) manifestó al respecto sobre la interacción social, como uno de los procesos de suma importancia y que es decisiva en la manera como se selecciona las diversas situaciones, los estímulos y hechos, como se perciben, como construyen y evalúan sus procesos cognitivos según Schlundt y McFall (1982; como se cita en Torres, 2014) han formulado los modelos interactivos más relevantes y se distinguen tres categorías de habilidades; habilidades de descodificación de los estímulos situacionales, habilidades de decisión y habilidades de codificación.

***Enfoque cognitivo - conductual.*** En 1973, Bower y Endler, contribuyeron con el enfoque cognitivo y conductual, de esa forma, explican que la conducta estaría determinada

---

<sup>4</sup> Son los procesos cognitivos y motivacionales.

<sup>5</sup> Relacionado al ambientales y situaciones.

<sup>6</sup> Evaluar las propias experiencias mediante la autorreflexión ejerciendo que influyen en las actuaciones futuras.

desde la interacción entre las características propias del sujeto y condiciones de situación que se le presente, logrando que un individuo sienta o presente tener ansiedad, interviniendo en un proceso con diferentes variables, así que ninguna de ellas debe ser excluida para el estudio, tratándose de variables cognitivas de la persona, como las creencias, los pensamientos, opiniones, entre otros y variables de situación, como los estímulos discriminativos que activan la manifestación de la conducta (véase Sierra et al., 2003, para más detalles).

Caballo (2007) es el mayor representante de la teoría cognitivo conductual, quien precisa que las habilidades sociales tienen relación directa con las conductas y cogniciones, que expresa un sujeto en un determinado ambiente social, donde se pretende responder por un estímulo en general, formando diferentes expresiones, tanto emocionales, anhelos, derechos entre otras, se acompañan de pensamientos y creencias del sujeto.

**Tabla 1**

*Cuadro comparativo de los enfoques que estudian las habilidades sociales*

Teoría	Autor	Año	Concepto	Diferencia	Semejanzas
Aprendizaje Social	Bandura y Walters	1974	Permite comprender el comportamiento social como fruto de factores intrínsecos y extrínsecos.	Tiene influencia en el aprendizaje observacional o vicario, denominado “modelado” en la conducta social.	Los tres enfoques trabajan en función al pensamiento y lo que genera en el individuo, una modificación de pensamiento y conducta.
	Bandura	1987			
	Lacunza y Cortini.	2011			
Interactivo	Schlundt y Mc Fall	1982	Las habilidades sociales resultan de variables cognitivas.	El sujeto es un agente activo que busca procesar información y controla sus acciones para lograr objetivos determinados.	
	Caballo	2007			
	Torres	2014			
Cognitivo-Conductual	Bower y Enderl	1973	Conductas que emite un individuo en determinado contexto social, el cual intenta responder frente a un estímulo social, generando distintas expresiones cognitivas.	La interacción entre las características entre la persona y las condiciones situacionales.	
	Sierra et al.	2003			
	Caballo	2007			

*Nota.* En la tabla 1 de las tres teorías de habilidades sociales se detallan el aprendizaje social, interactivo y cognitivo conductual, para el presente estudio se eligió basarse en la teoría de enfoque cognitivo conductual, argumentando que las conductas que emite un individuo en determinado contexto social, el cual intenta responder frente a un estímulo social, generan distintas expresiones y el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales, recurre a los procedimientos cognitivos conductuales que se utilizan en la intervención para los problemas de ansiedad.

## ***La Ansiedad***

**Definición de ansiedad.** Es una experiencia emocional donde todos están familiarizados, se considera a la ansiedad como un fenómeno que se presenta de forma normal, llevando conocimiento de la propia persona que motiva el logro de alcanzar metas y adecuada conducta, por el contrario, cuando la ansiedad se vuelve perjudicial repercute en una mala adaptación y conlleva a las enfermedades convirtiéndose en un trastorno (Ortega et al., 2003).

La ansiedad forma parte de la vida humana, todas las personas sienten un grado moderado de la misma, siendo ésta una respuesta adaptativa. Por otra parte, el término de ansiedad toma un significado como un ánimo momentáneo de tensión relacionado al sentimiento, estando de forma natural de conciencia de algún peligro que se conecta con el miedo, al ser un deseo intenso se convierte en un anhelo, por una respuesta física ante una petición o demanda frente a un estado mórbido de sufrimiento y se vuelve un trastorno de ansiedad (Reyes, 2005).

Por otra parte la ansiedad social, es catalogado como la ansiedad en general, un recurso indispensable para los seres humanos proporcionados de una notable capacidad de interacción social, dicha dinámica social es enriquecido por la cultura, de esta manera representa una respuesta valiosa dado que permite el desarrollo de la motivación necesaria para que las personas se comporten de una manera determinada ante diversas situaciones precisas en el ámbito social, llevando a las personas al cumplimiento de normas y parámetros sociales establecidos (Camilli y Rodríguez, 2008).

Asimismo, es necesario diferenciar entre un trastorno de ansiedad y ansiedad en general o ansiedad social. DSM-5 (2013) lo define para el caso específico del trastorno de ansiedad, representado por un deterioro en el desempeño del sujeto en diferentes áreas de su vida, se caracteriza por preocupación y ansiedad excesiva sobre diversas actividades o

acontecimientos presentes, el tiempo es durante varios días de la semana y mayor a seis meses. Teniendo como criterios de diagnóstico del trastorno de ansiedad social (fobia social) los siguientes:

- A. Miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas.
- B. Miedo de actuar de cierta manera o demostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente (humillación, vergüenza, rechazo).
- C. Situaciones sociales que casi siempre provocan miedo y ansiedad.
- D. Situaciones sociales que se evitan o resisten con miedo o ansiedad intensa.
- E. Miedo o ansiedad desproporcionados por la amenaza real planteada de una situación social y el contexto sociocultural.
- F. Miedo, ansiedad o evitación persistente y dura típicamente 6 o más meses.
- G. Miedo, ansiedad o evitación causada por un malestar clínico significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.
- H. Miedo, ansiedad o evitación que no se pueden atribuir a los efectos fisiológicos a una sustancia (p.ej., una droga, un medicamento) ni otra afección médica.
- I. Miedo, ansiedad o evitación que no se explica por los síntomas de otro trastorno mental, como el trastorno de pánico, trastorno dismórfico corporal o un trastorno del espectro del autismo.
- J. Si existe otra afección médica (p.ej., enfermedades de parkinson, obesidad, desfiguración debido a quemaduras o lesiones) el miedo, la ansiedad o evitación está claramente relacionada o es excesiva.

Es importante resaltar que estos son los criterios para un trastorno de ansiedad social que para el presente estudio no se considera realizar un diagnóstico clínico debido a que la investigación tiene otro objetivo.

Rojas (2014) define la ansiedad en general de dos tipos:

Ansiedad negativa como una emoción de alarma que da lugar a una hiperactivación fisiológica, donde se vive con miedos, temores y malos presagios, en este sentido se debe tener en cuenta las consecuencias de no poder controlar o manejar dicha emoción, por otra parte, la ansiedad creativa que es positiva y que conduce a un mejor progreso personal (p. 29 - 30).

**Sintomatología de ansiedad.** García (2012) plantea que la sintomatología se refiere a que existen señales típicas de una ansiedad de forma normal con elevación de una frecuencia cardíaca con respiración acelerada acompañada de sudoración y rigidez muscular. De otra forma se estaría hablando de ansiedad de tipo patológica cuando las respuestas se manifiestan ante estímulos intrascendentes, produciendo una intensidad excesiva o se prolongan por mucho tiempo. Para lograr distinguirlos se debe ver siempre el grado de obstrucción que le produce a un sujeto en su desarrollo cotidiano, por ejemplo, si un sujeto está en constante preocupación por salud, dinero o el trabajo de manera excesiva y tiende al anticipo de un desastre, este sujeto vivirá a diario con síntomas muy elevados de ansiedad, también es importante ver si esta ansiedad va relacionada a otro tipo de trastornos, teniendo una detección temprana la ansiedad sería controlada al ser intervenida y tratada. Se muestra a continuación un listado de los síntomas más comunes que presenta la ansiedad, representado en dos niveles:

**Nivel cognitivo.**

- Periodo de constante preocupación.

- Irritable.
- Impaciente.
- Temor.
- Sensación de no lograr concentrarse.
- Intranquilidad constante por temas de la vida cotidiana.
- Conflictos para la toma de decisiones.
- Pensamientos negativos hacia uno mismo o los demás.

#### **Nivel fisiológico.**

- Rigidez muscular
- Cambios en el sueño
- Sudoración
- Taquicardia
- Sequedad en la boca
- Molestias gástricas
- Cefaleas
- Náuseas, mareos y arcadas.

#### **Características de la ansiedad.** En relación a las características de la ansiedad.

Navas y Vargas (2012) mencionan que se hallan cinco factores o características que intervienen en los trastornos de ansiedad:

Características biológicas: Son los factores genéticos importantes para la predisposición de los trastornos de ansiedad, en relación a la vulnerabilidad genética se han encontrado en gran parte, el trastorno de pánico, fobia social y trastorno obsesivo compulsivo.

Características psicosociales: Se refiere a la carga psicosocial en lo interpersonal, laboral, socioeconómico, entre otros, desempeñan un papel muy importante en varios trastornos de ansiedad, como factores agravantes o producto de ello y trastornos de adaptación, se inician en la infancia y en la edad adulta se convierte en trastorno de ansiedad, sin embargo, todavía no se han identificado las causas específicas de lo mencionado.

Características traumáticas: Son experiencias de eventos traumáticos de fuera, como los accidentes graves, situaciones de desastres, hurtos, violaciones, secuestros, torturas, entre otros y suele inducir a serios daños biológicos cerebrales asociados a graves síntomas de ansiedad.

Características psicodinámicas: Se determina como una respuesta individual a un peligro que amenaza desde adentro, en forma de un impulso instintivo prohibido que está a punto de escapar del control del individuo, se liberan o se controlan, de acuerdo al tipo de defensa que se emplea, llegando a presentar algunos síntomas disociativos, obsesivo compulsivos y fóbicos.

Características cognitivas - conductuales: Se considera como rasgos cognitivos distorsionados, como el procedimiento de pensamientos negativos, se anteponen a trastornos emocionales y conductas desadaptadas, se presenta en la ansiedad una sobrevaloración que amenaza a los estímulos y una infravaloración del potencial individual, empezando por estímulos del exterior y mecanismos de generalización y finalmente el condicionamiento, logrando aprender o repetir respuestas o conductas ansiosas de otros.

### **Enfoque de estudio de ansiedad.**

**Enfoque cognitivo - conductual:** La conducta estaría determinada a partir de la interacción de las características propias de la persona y de condiciones situacionales que se muestran, cuando un sujeto siente o manifiesta tener ansiedad, se interpone en dicho proceso diversas variables, tratándose del área cognitivas de la persona, como los pensamientos,

ideas, opiniones, creencias, entre otras y situaciones, como los estímulos discriminativos que se activan con la manifestación de la conducta, la ansiedad pasa de ser creada como un rasgo de personalidad y considerada como una concepción multidimensional (Sierra et al., 2003).

Asimismo, el enfoque cognitivo conductual incluye una serie de estrategias en psicoeducación, entrenamiento en relajación, reestructuración cognitiva, resolución de problemas, modalidades de exposición y prevención de recaídas, las cuales son utilizadas según el tipo de trastorno de ansiedad (Tayeh et al., 2016).

### **Otro enfoque de estudio.**

**Enfoque cognitivo:** En 1976, Aron Beck aporta al enfoque cognitivo con el modelo estímulo y respuesta, que ayudaba a explicar la ansiedad, indicando que los procesos cognitivos aparecen entre el reconocimiento de una señal de peligro y cuando la persona lo emite como respuesta de ansiedad; la persona observa la situación, evalúa y valora sus contenidos, si el resultado de la evaluación es amenazador, en ese momento se iniciará una reacción de ansiedad modulada de procesos cognitivos y contextos similares que causarán reacciones de ansiedad semejantes según el grado de intensidad, los escenarios que producen mayor reacción de ansiedad se pueden evitar, en general la reacción se forma a raíz del significado o interpretación de la persona y cuanta importancia se da a tal situación, en ocasiones la persona reconoce que tal situación no llega a ser amenaza objetiva y en ocasiones no puede controlar de forma voluntaria la reacción de ansiedad (véase Sierra et al., 2003, para más detalles).

**Tabla 2**

*Cuadro comparativo de los enfoques que estudian la ansiedad.*

Teoría	Autor	Año	Concepto	Diferencia	Semejanzas
COGNITIVO	A. Beck	1976	El individuo percibe la situación, la evalúa y valora sus implicaciones; si el resultado de dicha evaluación es amenazante, entonces se iniciará una reacción de ansiedad modulada por otros procesos cognitivos.	En el enfoque cognitivo se basa en el estímulo y respuesta del sujeto, percibiendo la situación evalúa y valora sus implicancias.	Los dos enfoques trabajan en función al pensamiento y lo que genera en el individuo ya sea una reacción fisiológica de pensamiento.
	Sierra et al.	2003			
COGNITIVO-CONDUCTUAL	Sierra et al.	2003	Interacción entre las características individuales de la persona y las condiciones situacionales que se presentan.	En el enfoque cognitivo conductual las características individuales tratan dos variables cognitivas y situacionales.	
	Tayeh et al.	2016			

*Nota.* Se puede visualizar en la tabla 2 las dos teorías de ansiedad, como el psicoanálisis, conductual y cognitivo conductual, para el presente estudio se elige basarse en la teoría de enfoque cognitivo conductual, ya que el programa ELAN de habilidades sociales, recurre a los procedimientos del mismo, que tradicionalmente se utilizan en la intervención para los problemas de ansiedad.

**Relación entre ansiedad y habilidades sociales.** Si reforzamos el modelo cognitivo conductual en la ansiedad, se considera que las personas que tienen déficit en las habilidades sociales experimentaron situaciones de ansiedad, por ese motivo es necesario que aprendan y practiquen dichas habilidades sociales. Conforme la ansiedad disminuye y la actuación social mejora en el entrenamiento de habilidades sociales implica frecuentemente elementos de reducción de la ansiedad, una restauración cognitiva y ensayo del comportamiento (Caballo,

2007). El desarrollo de las habilidades sociales está relacionada al control de la ansiedad a partir de programas psicoeducativos que son en beneficio para el adolescente, en el ámbito educativo, las habilidades sociales están enfocadas en las competencias de interacción con los demás y con uno mismo, afirmando que al desarrollar las habilidades sociales contribuye en la reducción de la ansiedad (González, 2018).

### *Adolescencia*

**Definición de adolescencia.** Es una transición del desarrollo entre la infancia y la adultez que conlleva a cambios físicos, cognitivos y psicosociales, siendo de suma importancia considerado como un periodo comprendido entre los 11 y 19 años de edad y por tal motivo lo definen como un constructo social (Papalia et al., 2009).

Asimismo la adolescencia es una etapa compleja, fundamentalmente porque se presenta una serie de cambios físicos y psicológicos, a los cuales el adolescente debe afrontar, exige gran demanda de su parte que produce elevados niveles de estrés, se convierte en uno de los de mayores factores de vulnerabilidad a nivel psicosocial dentro del ciclo vital, estableciendo mayor independencia en sus relaciones interpersonales, lo que implica el ser aceptado por sus pares, si se da el caso genera mayor presión al tener que afrontar una situación de rechazo, a través de una estrategia centrada en la emoción y puede afectar con la aparición de trastornos psicológicos (Beatriz et al., 2012).

En tal sentido se define la adolescencia como una etapa de crecimiento y desarrollo que es consecutiva a la niñez y se presenta antes de la adultez, comprendida alrededor de los 10 a 19 años de edad, es una etapa de transición y caracterizada por los cambios, está condicionada por procesos biológicos que influyen en lo psicológico y social, sin embargo, la duración y las diferentes características de este periodo pueden verse afectadas a lo largo del tiempo, pues puede variar entre una cultura y otra, también depende de los contextos socioeconómicos en el que se desenvuelve (OMS, 2019).

**Relación de la adolescencia con la ansiedad.** Craig y Baucum (2009) definen la adolescencia como la maduración física y sexual debido a la interacción entre niveles hormonales, factores de salud y la estructura genética del individuo, en relación directa entre los niveles hormonales durante la adolescencia se hallan; la ansiedad, el mal humor, inquietud, irritabilidad e impulsividad y falta de concentración, en conclusión muchos adolescentes son muy sensibles a su aspecto físico, de ahí que sienten mucha ansiedad e inseguridad en cuanto a su imagen, considerándolo menos perfecta y no corresponde a la percepción e ideal de su contexto.

Papalia et al. (2009) consideran la adolescencia como constructo social que se definió en el mundo occidental como una etapa vital independiente y universal, el ingreso a una vocación ocurre después y acompañado de capacitación vocacional, por ende prepararse para las responsabilidades adultas, lo alegado demuestra que la ansiedad es parte de la adolescencia como un proceso que contiene cambios biopsicosociales, por ejemplo; el hacerse cargo de responsabilidades, la elección vocacional y lo próximos que están a transitar a la adultez.

Dentro de este marco se considera a los trastornos de ansiedad en niños que se presenta con gran frecuencia de forma relacionada con otros trastornos de ansiedad y con otras patologías psiquiátricas, resaltando que el 39% de los niños y el 14% de los adolescentes cumplen criterios para más de un trastorno de ansiedad, como son los ataques de pánico y el trastorno de ansiedad social, donde estos dos trastornos de ansiedad tienen mayor tasa de comorbilidad (Tayeh et al., 2016).

### ***Género***

**Definición de género.** Papalia et al. (2009) definen al género como el significado de ser mujer o varón, influye en la manera cómo piensan acerca de sí mismo y acerca de lo que otros piensan de él o ella, todas estas características y más se incluyen en ser mujer o varón

que afecta la apariencia de la persona, la forma en que mueve su cuerpo y la manera en que trabaja, juega y se viste.

La OMS (2018) define el término género para describir las características de hombres y mujeres que están basadas en factores sociales, también lo describen como la referencia de roles, características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias, el género es también producto de las relaciones entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas, es un concepto dinámico que cambia con el tiempo y lugar, cuando las personas o los grupos no se adaptan a las normas por ejemplo los conceptos de femenino y masculino, los roles, las responsabilidades en relación al género, son objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación que puede afectar negativamente en la salud de las personas.

**Relación de género con la ansiedad.** Papalia et al. (2009) argumentan que en relación al género y la ansiedad se presenta con mayor frecuencia en las mujeres que en los varones, esta vulnerabilidad en las mujeres ante la ansiedad comienza desde los seis años, la ansiedad puede tener una base neurológica o quizá se deriven de vínculos inseguros, de la exposición a un familiar ansioso, de otras experiencias tempranas que hacen que los niños sientan que carecen de control sobre lo que sucede alrededor.

Tayeh et al. (2016) indagaron en cuanto a la relación con el género y la ansiedad, donde hallaron que la presencia de más de un trastorno de ansiedad durante la infancia y la adolescencia es casi exclusiva en el género femenino. Por lo tanto, la población que vive en zonas de conflicto aumenta su riesgo en la ansiedad, donde suele ser más habitual en las mujeres que en los varones y esta va en aumentan con la edad (OMS, 2019).

Sanchez y Socastro (2020) señalan que los síntomas de ansiedad en concordancia al género no se suelen diferenciar en la manifestación de síntomas entre mujeres y varones, si

bien la presencia de síntomas en las mujeres es mayor, por lo que ellas tienen más probabilidades de padecer problemas clínicos de ansiedad, sin embargo afirma que la mujer es más proclive que el varón a expresar cómo se siente, debido a que ellas suelen comunicar su situación y buscar ayuda, la atención a posibles problemas de ansiedad en ellos también resulta muy necesaria debido a que suelen ocultar las dificultades por las que están pasando en mayor medida.

## Capítulo III

### Hipótesis y variables

#### Formulación de hipótesis

##### *Hipótesis general*

HG1: La aplicación del programa ELAN reduce el nivel de ansiedad en los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.

Operacionalización:

$$H_1: \bar{x}_1 \neq \bar{x}_2$$

Dónde:

$H_1$ : Hipótesis general alterna

$\bar{x}_1$ : Promedio pre test

$\bar{x}_2$ : Promedio pos test

HG0: La Aplicación del programa ELAN no reduce el nivel de ansiedad en los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.

Operacionalización:

$$H_0: \bar{x}_1 = \bar{x}_2$$

Dónde:

$H_0$ : Hipótesis general nula

$\bar{x}_1$ : Promedio pre test

$\bar{x}_2$ : Promedio pos test

#### Especificación de variables

##### *Variable independiente*

**Programa ELAN.** El programa ELAN para la reducción de la ansiedad, primero evaluó (pre test) de forma individual a cada participante con la finalidad de indagar sus determinados problemas, limitaciones personales y así mismo estado de ánimo el cual

pasaron, en relación de los datos adquiridos y basados en programas previos elaborados por diferentes autores que trabajaron habilidades sociales, se adaptó el programa ELAN, compuesto de talleres basados en estrategias y técnicas sociales que se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que permiten relacionarse con otras personas de forma adecuada (Dongil y Cano, 2014). Para lo cual se trabajó con la aplicación de ocho sesiones de trabajo con diversos temas, en un periodo de tres meses aproximadamente, que consta de psicoeducación, dinámicas, técnicas para la ansiedad y trabajo para casa que ayudaron a visualizar la asimilación y efectividad de los talleres de modo progresivo. Finalmente se realizó la aplicación de una evaluación (post test) para comprobar su efectividad en la reducción de los niveles de ansiedad.

#### ***Variable dependiente***

**Ansiedad.** Se trata de una respuesta normal que se experimenta en todo el mundo de acuerdo a ciertas situaciones, actuando como un mecanismo de defensa del organismo y por tanto no es necesariamente negativa, la ansiedad se utiliza para describir una la respuesta mental y física que se produce ante situaciones de peligro, pero al no tener un control o manejo de las emociones podría conllevar a convertirse en un problema de salud para la persona que está siendo afectada (García y Noguera, 2013).

#### ***Variables intervinientes***

**Género.** Definido como femenino y masculino, donde se encuentran semejanzas y diferencias entre ambos géneros, determinado también como oposición al polo de la y sobre las causas de las diferencias, es un tema que no pierde actualidad, tanto para la opinión pública como en la investigación científica, se sabe que los seres humanos somos más semejantes que diferentes, pero justamente son las diferencias las que llaman la atención y las que tienen que ver con el género especialmente (Barberá y Martínez, 2004).

Al mismo tiempo se describe al género como los roles, las características y oportunidades definidas por la sociedad, tanto femenino como masculino, es también producto de las relaciones entre las personas, resaltando que no es un concepto estático, debido a que cambia con el tiempo y lugar, el género interactúa con el sexo biológico, pero son conceptos distintos (OMS, 2018).

En conclusión, el género tiene un nivel adicional de especificidad cuando se deben interpretar los patrones o fenómenos de la conducta humana según American Psychological Association séptima edición (APA, 2020) considerado, así como una construcción e identidad social, para fines de esta investigación se tomó a las personas como un grupo social donde se les denomina femenino y masculino de cisgénero.

**Edad.** El término de edad en referencia a la persona considera cinco dimensiones que se diferencian en: edad cronológica, biológica, psicológica, social y funcional, con estas dimensiones se manifiesta que las edades no necesariamente coincidirán con el tiempo muy al contrario será variado (Alcalde y Laspeñas, 2005). Para la presente investigación se consideró la definición de la edad cronológica, que se cataloga desde el nacimiento del ser humano hasta la edad actual que presente (Ferrer, 2020).

En tal sentido se considera a la edad como el tiempo que ha vivido una persona y en cada uno de los periodos en que se considera la vida humana (Real Academia Española [RAE], 2020).

## Operacionalización de variables

**Tabla 3**

### Operacionalización de variables

Variables	Dimensión	Indicadores	Nivel de medición
<p><b>Variable Independiente</b></p> <p>Programa ELAN</p>	<p>La estrategia y técnicas de este programa es bajar los niveles de ansiedad, con ayuda de la herramienta básica que todos debemos contar, que es insertar o fortalecer sus habilidades sociales.</p> <p><b>Ansiedad Psíquica</b></p> <p>Sentimientos de culpa. Deseos suicidas. Dificultades para dormir. Problemas de autoestima y concentración. Pensamientos negativos.</p> <p><b>Ansiedad Somática</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comunicación.</li> <li>- Ira.</li> <li>- Control del estrés.</li> <li>- Autoestima.</li> <li>- Manejo de presión de grupo.</li> <li>- Toma de decisiones.</li> </ul> <p><b>Ítems:</b></p> <p>1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14</p>	<p>Nominal (porque se toman los datos cualitativamente)</p> <p>Ordinal (denota la posición de un elemento perteneciente a una sucesión de forma ordenada)</p>
<p><b>Variable Dependiente</b></p> <p>Ansiedad</p>	<p>Náuseas y mareos. Sudoración, Hiperventilación Problemas cardiovasculares Gastrointestinales.</p>	<p><b>Ítems:</b></p> <p>7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13</p>	<p>Ordinal</p>
<p><b>VARIABLES INTERVINIENTES</b></p> <p><b>Género:</b> Definido como femenino y masculino, donde se encuentran semejanzas y diferencias entre ambos géneros por los roles y características (Barberá y Martínez, 2004).</p> <p><b>Edad:</b> Desde la cronología, se cataloga desde el nacimiento del ser humano hasta la edad actual que éste presente (Ferrer, 2020).</p>	<p><b>BIOLÓGICA</b></p> <p><b>BIOLÓGICA</b></p>	<p>Es de tipo independiente, de naturaleza cualitativa, con la medición nominal, con indicador de identidad de género, unidad de medida en % femenino y % masculino, el instrumento a usar es una ficha de datos y la definición de operacionalización es masculino y femenino. Es de tipo independiente, de naturaleza cuantitativa, la medición es de razón, el indicador es la fecha de nacimiento, la unidad de medida serán los grupos etarios o años y el instrumento a usar ficha de datos.</p>	<p>Ordinal/Nominal</p> <p>Ordinal</p>

**Adolescencia:** Es la transición del desarrollo entre la infancia y la adultez con cambios físicos, cognitivos y psicosociales, siendo un constructo social (Papalia et al., 2009).

Es de tipo independiente, de naturaleza cuantitativa, la medición es de razón, el indicador es la etapa de desarrollo humano, la unidad de medida serán los grupos etarios o años y el instrumento a usar ficha de datos.

Ordinal

---

## Capítulo IV

### Método de investigación

#### Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo tecnológica u operativa, denominada también investigación y desarrollo, cuyo objetivo radica en la creación o modificación de los diversos instrumentos, mediante la validación, la optimización de la tecnología y sus productos materiales, se guía por un interés eminentemente práctico, orientado a producir bienes y servicios de utilidad económica o social (Valderrama, 2015, p. 40).

#### Diseño de investigación

El diseño de la presente investigación es cuasi experimental de pre test – pos test con un solo grupo. Según Alarcón (2013) “este diseño trabaja con un grupo de sujetos que es medido, en alguna variable dependiente, dos veces: antes y después de administrar el tratamiento. Luego, se compara las dos mediciones, para determinar si se ha producido algún cambio” (p. 195).

Del mismo modo Anguera et al. (2012) mencionan lo siguiente para el diseño de la investigación:

Requiere de una observación previa en un momento a la administración del tratamiento, registrada en un grupo único de sujetos y una observación en un momento posterior a su administración al existir un solo grupo de sujetos, no existiría asignación de grupos. (p. 246)

En este estudio se prueba evaluar el efecto del programa ELAN de estrategias y técnicas para la reducción de la ansiedad en los estudiantes de 5º de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé y para ello se empleará el siguiente esquema de diseño:

**Tabla 4***Esquema del diseño de investigación.*

Diseño pre test – pos test				
Grupo	Asignación	Secuencia de registro		
		Pre test	Tratamiento	Pos test
ÚNICO	NE	Y <sub>1</sub>	X	Y <sub>2</sub>
Estudiantes de 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Priale Priale.	No existe asignación de grupos.	Escala de ansiedad de Hamilton.	Programa ELAN de estrategias y técnicas para la reducción de la ansiedad.	Escala de ansiedad de Hamilton.

*Nota.* Podemos apreciar en la tabla 4 el diseño mostrado para la presente investigación, permite observar los resultados de la muestra, denominado grupo único, quien es evaluado con el pre test y post test y recibe el tratamiento.

Dónde:

Y<sub>1</sub>= Pre test, mide la ansiedad de la muestra.

X= Tratamiento/Programa ELAN.

Y<sub>2</sub>=Pos test, mide la ansiedad de la muestra.

### **Metodología de control de variables intervinientes**

En cuanto al control de variables intervinientes para el diseño cuasi experimental de la presente investigación, se fundamenta la metodología con la utilización que hace referencia a las amenazas del diseño, con la validez interna y externa, debido a que se han convertido en un requisito básico para responder a dichas amenazas (Anguera et al., 2012).

#### ***Validez interna***

Alarcón (2013) explicó el diseño pre test y post test con un solo grupo, donde se deja de controlar un gran número de variables intervinientes, pero es útil cuando:

El tiempo de aplicación entre el pre test y post test es breve y se superan los efectos de la historia y la maduración, también cuando la variable dependiente es estable, es decir que los cambios que sufran se pueden atribuir a la variable independiente. (p. 196)

Shaughnessy et al. (2007) las amenazas que se pueden presentar en la validez interna son variables de confusión que sirven como posibles explicaciones alternas a un hallazgo en una investigación. Entre las principales clases de amenazas a la validez interna se hallan la historia, maduración, evaluación, instrumentación, regresión, selección, desgaste del sujeto y efectos aditivos con la selección.

A continuación, se explica el procedimiento de cómo las autoras del presente estudio realizan la posibilidad de controlar dichas amenazas que se presenta en la validez interna del diseño de pre test y pos test con un solo grupo, los cuales para este estudio se veló por solventar las amenazas de la historia, la maduración, instrumentación, regresión y desgaste del sujeto.

**Figura 5***Control de la validez interna.*

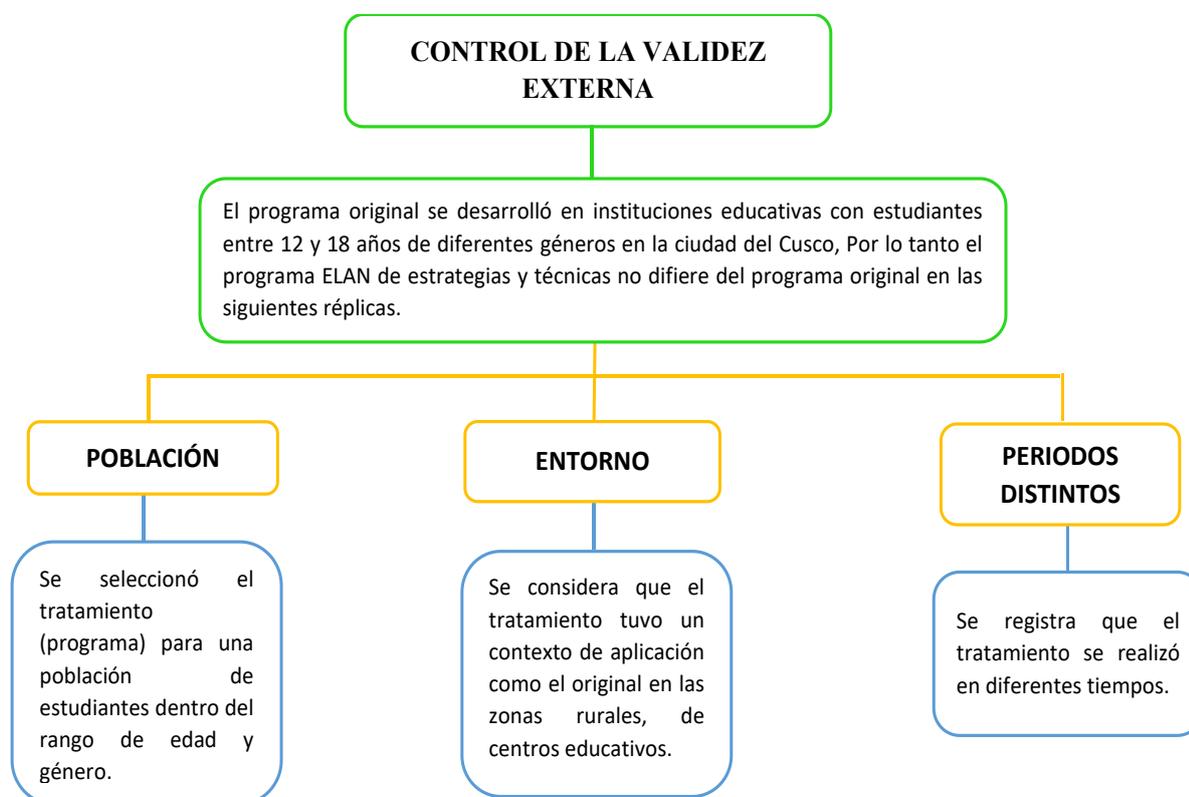
*Nota.* Se puede observar en la figura 5 el control de la validez interna para el control de cinco clases amenazas en la historia, maduración, instrumentación, regresión y desgaste del sujeto.

### ***Validez externa***

Para el control de la validez externa Shaughnessy et al. (2007) argumentan que de igual forma que sucede con la validez interna, se debe inspeccionar de forma crítica la validez externa de los hallazgos en el presente estudio, compuestos por la réplica en población, entornos y periodos distintos, debido a que beneficia la construcción de la validez externa al realizar la réplica en la población, corresponde demostrar resultados semejantes a la investigación de origen, tomando en cuenta que el comportamiento de los participantes es congruentemente y continuo en el tiempo y espacio, por ese motivo se demostrara a continuación dicha validez externa en la figura que acontece.

**Figura 6**

*Control de la validez externa.*



*Nota.* Se puede apreciar en la figura 6, el control de la variable externa en las réplicas de población, entornos y periodos distintos.

## **Población y muestra**

### ***Descripción de la población***

Para describir la población Pagano (2000) hace una definición determinando con su aporte lo siguiente:

La población viene a ser el conjunto completo de individuos, objetos o datos que el investigador está interesado en estudiar. En un experimento, la población es el grupo más grande de individuos del cual se pueden tomar los sujetos que participarán en dicho experimento. (p. 6)

Por consiguiente, el presente estudio tomó en cuenta los tres grados de 5to de secundaria de la I.E. RPP que está conformada por 84 estudiantes, registrando 41 mujeres y 43 varones, cuyas edades oscilan entre los 15 y 18 años de edad ubicados en la etapa de la adolescencia.

**Tabla 5**

*Tamaño de la población de estudio por secciones.*

Grado	Total de la población
Quinto Innovadores	30
Quinto Líderes	28
Quinto Creativos	26
Total de estudiantes	84

*Nota.* Se puede apreciar en la tabla el tamaño de la población de estudio determinado por secciones tomando en cuenta el grado y el total de la población de estudio.

En la tabla 5, podemos observar la población de 84 estudiantes del 5to grado de secundaria con denominaciones de cada quinto; innovadores, líderes y creativos. Aclarando que estas denominaciones fueron dispuestas por la dirección de la institución educativa con el fin de evitar seccionar por letras los salones.

### ***Descripción de la muestra y método de muestreo***

(Hernández et al., 2014) “definen a la muestra como un sub grupo de la población de interés sobre el cual se recolectan datos y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión y deberá ser característico de dicha población” (p. 173).

Así mismo la investigación presenta muestreo no probabilístico por conveniencia, en relación a la elección de los sujetos a investigar se determinó previamente de forma arbitraria y sin la probabilidad de elegir a todos, el muestreo no dependerá de la representatividad en la

selección de los elementos de una población, sino de una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características determinadas en el planteamiento del problema y siendo una estrategia de los modelos cuasi experimentales de recurrir a la estrategia de estudio no aleatorizado porque no se asignan a los sujetos o unidades de observación a las distintas condiciones del tratamiento (Anguera et al., 2012). Por ello el estudio consta de una muestra de 75 estudiantes del quinto de secundaria de la I.E. RPP, que fueron elegidos de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión, donde primó el criterio y análisis de las investigadoras.

**Tabla 6**

*Muestra de estudio*

Grado	Total de la muestra
Quinto Innovadores	30
Quinto Líderes	25
Quinto Creativos	20
Total de estudiantes	75

*Nota.* Se puede apreciar en la tabla 6 el tamaño de la muestra de estudio determinado por secciones, tomando en cuenta que son 30 estudiantes en quinto innovadores, 25 en quinto líderes y 20 en quinto creativos, haciendo un total de 75 estudiantes.

### ***Criterios de inclusión y exclusión***

**Tabla 7**

*Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Estudiantes matriculados según nómina.	No completar la escala de la evaluación.
Ser estudiantes de dicha institución educativa tanto varones y mujeres.	Estudiantes que faltaron a las evaluaciones (pre – test y post-test).
Cursar el 5to grado de secundaria.	Estudiantes que faltaron a talleres en reiteradas ocasiones.
Estudiantes que desean participar en los talleres del programa ELAN.	Estudiantes retirados y que se encuentren en la nómina inscritos.

*Nota:* En la tabla 7 podemos apreciar los criterios de inclusión y exclusión que se establecieron para el presente estudio.

### **Técnica e instrumento de recolección de datos**

Hernández et al. (2014) indican que el instrumento de medición es aquel que se utiliza en la investigación para registrar información o datos sobre las variables que están en el presente estudio y para ello se utilizó como instrumento, la escala de ansiedad de Hamilton, para medir la variable ansiedad, tomando en cuenta y revalorando su uso como una escala que actualmente en Perú se hace frecuente su utilización en el ámbito de la salud y el ámbito educativo, también ayuda en la construcción de nuevos test para la ansiedad por tener una adecuada validez y discriminación para detectar el nivel de ansiedad.

**Tabla 8***Ficha técnica del instrumento de medición*

Escala de ansiedad Hamilton	Versión adaptada	Original
Nombre	Escala de Ansiedad de Hamilton.	Hamilton Anxiety Scale
Autor	Lobo A, et al.	Hamilton M, et al.
Tipo de instrumento	Semiestructurada.	
Tipo de administración	Heteroaplicada.	
Tipo de Aplicación	Individual.	
Tiempo de administración	10 – 30 min.	
Población	Adolescentes y Adultos.	
Nº de ítems	14	
Área terapéutica	Sintomatología de la Ansiedad.	
Corrección e interpretación	<p>Aporta una medida completa de la ansiedad, que se obtiene por la suma de las puntuaciones obtenidas en cada ítem. Los puntos de valoración recomendados son los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– No Ansiedad: 0 – 5.</li> <li>– Ansiedad Leve: 6 – 14.</li> <li>– Ansiedad Moderada/Grave: <math>\geq 15</math>.</li> </ul>	

*Nota.* Datos tomados del manual de aplicación de la escala de ansiedad Hamilton.

***Descripción e interpretación.***

Esta escala evalúa el nivel de ansiedad de una forma individual y colectiva en personas que cumplan los criterios de ansiedad. Asimismo, es un excelente instrumento para monitorizar la respuesta para evaluar el cambio antes y después de un tratamiento psicológico. Compuesto de 14 ítems, los primeros 13 ítems están relacionados a signos y síntomas ansiosos, el último ítem valora la conducta del entrevistado durante la evaluación. El evaluador realiza puntuaciones de 0 a 4 en cada ítem, se valora la intensidad y frecuencia. El total de la puntuación es la suma de cada ítem. La categoría es de 0 a 56 puntos, donde se

pueden obtener, dos tipos de puntuaciones que pertenecen a la ansiedad psíquica en los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14, en la ansiedad somática están los ítems 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13, no hay puntos de trazo donde se distingue a una población con o sin ansiedad y finalmente el resultado tendrá que interpretarse como una medida de intensidad (Lobo et al., 2015).

### ***Propiedades psicométricas***

La escala de ansiedad de Hamilton adaptada revela adecuadas propiedades psicométricas, muy similares a la escala original y se presentan las siguientes propiedades psicométricas:

- Validez discriminante: Escala de ansiedad de Hamilton-Impresión Clínica Global de Gravedad:  $p < 0,001$ .
- Validez convergente: Escala de ansiedad de Hamilton - EuroQoL - 5D:  $p < 0,05$ .
- Consistencia Interna:  $\alpha$  de Cronbach Escala de ansiedad de Hamilton = 0,89.
- Fiabilidad test - retest y entre observadores, coeficiente de correlación intraclase: respectivamente; Escala de ansiedad de Hamilton = 0,92 y 0,92.
- Sensibilidad al cambio, tamaño del efecto: Escala de ansiedad de Hamilton = 1,36.

### ***Validez de constructo o contenido***

Según Hernández et al. (2014) “validez se refiere en términos generales al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (p. 243).

Para De la Torre y Accostupa (2013) “el proceso de validez de contenido es eminentemente lógico, se utiliza con jueces expertos en el tema para valorar la congruencia entre los diversos ítems y los diversos objetivos” (p. 16).

Para ello se llevó a cabo la validez de contenido de la escala de ansiedad Hamilton, en el cual no se realizó modificaciones al instrumento original ya que los términos plasmados en los ítems de la escala original eran entendidos por los adolescentes. Se presentó la escala sin

cambios y se aplicó el juicio de cuatro expertos quienes revisaron y dieron su calificación en puntuaciones, haciendo una valoración sobre los ítems que componían dicha escala, se les requirió que valoraran el grado de pertinencia al objeto de estudio y, además su grado de precisión y de adecuación para el estudio. En cuanto a los criterios de selección se optó por psicólogos expertos con larga trayectoria y experiencia. La modalidad de evaluación fue individual, a través de un cuestionario escrito que cada uno de los jueces debía responder.

**Tabla 9**

*Validación de contenido calculada por las investigadoras para la muestra investigada.*

N° de ítems	Expertos				Promedio
	A	B	C	D	
1	5	5	5	5	5
2	4	5	5	4	4.5
3	5	5	5	4	4.75
4	5	5	5	5	5
5	4	5	5	4	4.5
6	5	5	5	5	5
7	5	5	5	4	4.75
8	5	5	5	5	5
9	5	5	5	5	5

*Nota.* En el presente estudio, según la tabla 9, el valor encontrado de la DPP para el instrumento sometido a una validación, fue de 0.79, ubicándose dentro de una escala valorativa de “A”, lo que significa: Adecuación Total, lo que nos permite el poder aplicarlo a una población objetiva.

### ***Confiabilidad por alfa de Cronbach***

Hernández et al. (2014) indican que la confiabilidad de un instrumento de medición refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto produciendo resultados consistentes y coherentes. Es por ello que se utilizó para la confiabilidad el coeficiente alfa de Cronbach por medio de una prueba piloto, que es la aplicación previa del instrumento a un

número reducido de unidades de análisis para evaluar y eliminar los posibles errores y omisiones en la construcción del instrumento (Ríos, 2017). Se utilizó la escala de ansiedad de Hamilton con un total de 14 estudiantes del nivel secundario de la I.E. RPP, quienes fueron entrevistados y evaluados de forma aleatoria, para garantizar las condiciones de realización en el campo de trabajo real (De la Torre y Accostupa, 2013).

### **Tabla 10**

*Confiabilidad de la escala de ansiedad de Hamilton calculadas por las investigadoras para la muestra investigada.*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	0,72
Nº de elementos	14

*Nota.* En la tabla se puede observar, para la variable test de escala de ansiedad de Hamilton arrojó el alfa de Cronbach 0,72 lo que significa que está dentro del rango previsto y el instrumento es muy confiable. Se puede visualizar en el Apéndice J.

### **Descripción del programa ELAN**

Como lo fundamenta Lacunza (2012) que un programa de intervención es la herramienta básica para desarrollar las habilidades sociales y competencias, es por ello que se llevó a cabo un programa para la reducción de la ansiedad en estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. RPP, el cual centra su intervención en la adquisición de competencias básicas para afrontar situaciones que la vida plantea y a su vez fomentar el desarrollo integral del estudiante, es tanto de carácter preventivo como de tratamiento a nivel psicoeducativo. El programa ELAN está diseñado para trabajar el desarrollo de habilidades sociales con el objetivo de proporcionar a los estudiantes estrategias que les permita enfrentar la aparición de los síntomas psíquicos y somáticos de la ansiedad y a su vez adquirir técnicas para aprender a

relajarse, identificar pensamientos negativos y cómo sustituirlos por pensamientos positivos, cómo ser capaces de tomar sus propias decisiones y solucionar sus problemas.

El programa de intervención constó de 8 sesiones grupales de enfoque cognitivo-conductual, que invitó a los estudiantes a participar en talleres de 45 minutos las 7 sesiones y la 8va sesión de 60 minutos por ser la sesión de cierre, la intervención se desarrolló con una periodicidad de una sesión por semana a tres secciones de la I.E. (quinto innovadores, líderes y creativos) durante el horario de tutoría y da un total de tres meses de talleres. Las sesiones incluyeron explicaciones, ejercicios para el aprendizaje a través de la experiencia, actividades de lápiz y papel, adquisición de conocimientos, práctica de algunas habilidades, técnicas sociales y tareas para casa, con el fin de observar y comprobar que cada sesión estaba siendo entendida y asimilada.

En definitiva, se ofreció a los estudiantes, estrategias y técnicas de afrontamiento ante situaciones estresantes que pudiesen provocar un incremento en sus niveles de ansiedad. A continuación, se presenta la ficha técnica de los siguientes programas:

**Tabla 11**

*Ficha técnica del programa ELAN, DEVIDA Y MINSa.*

Nombre del programa	“ELAN de habilidades sociales”	“Familias fuertes en habilidades sociales”	“Habilidades sociales para escolares”
Autor	Elizabeth María Huamán Ttica. Annie Eva Cruz Supanta.	DEVIDA	MINSa
Año	2019	2016	2015
Procedencia	Perú	Perú	Perú
Administración	Colectiva	Colectiva	Colectiva
Duración	45 minutos cada sesión.	70 minutos	45 minutos
Aplicación	Adolescentes	Adolescentes	Adolescentes
Habilidades sociales	Comunicación, control de ira, control de estrés, toma de decisiones,	Tener metas y sueño, apreciar a los padres, Hacer frente al estrés,	Comunicación, autoestima, control de

	autoestima y presión de grupo.	obedecer las reglas, la presión del grupo y el valor de los buenos amigos y hacer frente a la presión de los compañeros.	la ira, valores y toma de decisiones.
Adaptación		Elizabeth María Huamán Ttica y Annie Eva Cruz Supanta.	
Cantidad de sesiones	08 sesiones.	07 sesiones.	05 módulos cada uno de 4 a 5 sesiones aproximadamente.
Ejecución	La ejecución de las sesiones fueron los meses de junio hasta agosto.		
Objetivo	Proporcionar a los estudiantes estrategias que les permita enfrentar la aparición de los síntomas psíquicos y somáticos de la ansiedad.	Fortalecer las capacidades de los adolescentes para tener una mejor comunicación, para tomar decisiones saludables y prevenir conductas de riesgo.	Fortalecer en las y los adolescentes escolares participantes, las habilidades sociales que les permitan una mejor interrelación en la familia, la escuela y en la comunidad.
Estrategias utilizadas	Dinámicas grupales de desarrollo del programa ELAN, siendo éstas: Juego de roles, análisis individuales y grupales, canciones, historias y juegos.	Dinámicas grupales, actividades a desarrollar en clase y para la casa, juego de roles, dibujo y pintura.	Dinámicas grupales, actividades individuales para la clase y para casa también y por último juego de roles.
Materiales	Se utilizaron carteles de cartulina, hojas de reciclaje, tarjetas con palabras motivacionales, computadora portátil para la reproducción de materiales audiovisuales, marcadores, cintas adhesivas, entre otros materiales de escritorio.	Papelógrafos, notas adhesivas, hojas bond, tarjetas de cartulina, rollos masking tape, plumones gruesos para papel, micas con gancho, lapiceros, globos, sobres para cartas, sogas para dinámica, bolsa o sombrero.	Plumones, pizarra, hojas bond, cintas masking tape, lápices, colores, materiales de dinámicas, cartilla y cuaderno de trabajo.

---

*Nota.* En la tabla 11 observamos detalladamente la ficha técnica del programa ELAN, DEVIDA y MINSA, se considera la adaptación del programa ELAN, tomando en cuenta los objetivos, sesiones y temas de los programas en mención.

### ***Características psicométricas (Validación del programa ELAN)***

**Validez de contenido.** Según Alarcón (2013) refiere que una prueba posee validez de contenido cuando los ítems que la integran constituyen una muestra representativa de los indicadores de la propiedad que se mide. (p. 270)

En este sentido el Programa ELAN fue sometido a validez de contenido, siendo evaluado por cinco expertos quienes establecerán la representatividad de los indicadores, buscando establecer si estos representan el universo del contenido de esa conducta y la importancia de los ítems para medir tales indicadores (Alarcón, 2013).

La finalidad de la evaluación de un programa es delimitar la calidad técnica, su viabilidad práctica y evaluabilidad, además de optimizar el programa antes de ser aplicado, cuya función primordial es permitir una toma de decisiones respecto a la mejora del programa, de un modo formativo, aunque en determinadas situaciones puede tener carácter sumativo y finalmente la metodología al evaluar el programa como tal se centra en el análisis de contenido del programa y el juicio emitido por expertos del área (Maquilón, 2005).

**Tabla 12**

*Calificación del juicio de expertos del programa ELAN*

Nº Ítem	Criterio	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Experto 4	Experto 5	Promedio
1	Contextualizado (Adecuado a las características y necesidades del contexto ecológico para el que sea diseñado)	4	5	4	4	4	4.2
2		4	4	5	4	5	4.4
3		3	5	5	4	4	4.2
4		4	5	5	4	4	4.4

5		4	4	5	4	4	4.2
6		3	4	5	4	4	4
7		5	4	5	4	5	4.6
8		4	4	5	4	4	4.2
9	Consistencia (Potente como programa en sí, con la	5	4	5	4	5	4.6
10	suficiente calidad técnica y los elementos que deben	4	4	5	5	4	4.4
11	configurar un programa)	4	4	4	5	4	4.2
12		3	4	5	4	4	4
13		5	4	4	4	4	4.2
14		4	4	4	4	5	4.2
15		4	4	4	4	4	4
16		4	4	4	4	4	4
17		4	4	4	4	4	4
18		4	4	4	4	4	4
19		4	4	4	4	4	4
20	Congruente (Basado en un modelo teórico de contrastada	4	4	4	4	5	4.2
21	validez, además de coherente a nivel pedagógico y en su	4	4	4	4	5	4.2
22	desarrollo)	4	4	4	4	4	4
23		5	4	4	4	4	4.2
24		3	4	4	4	4	3.8
25		4	4	4	5	4	4.2
26		5	4	4	5	5	4.6
27		4	4	4	4	4	4
28		4	4	4	4	4	4
29		5	4	4	4	4	4.2
30		4	4	4	5	4	4.2
31		3	4	5	4	4	4
32		4	4	4	4	4	4
33		4	4	4	4	4	4
34	Flexible (Adaptable, dinámico, elástico, que puede	4	4	4	4	5	4.2
35	adecuarse a situaciones diversas)	4	4	5	4	4	4.2
36		4	4	4	4	4	4
37		4	4	4	4	4	4
38		4	4	5	5	4	4.4
39		4	4	4	5	5	4.4
40		4	4	4	4	4	4
41		4	4	5	4	4	4.2
42		4	4	4	4	5	4.2
43		4	4	5	4	4	4.2

44		5	5	5	5	4	4.8
45	Conveniente (Útil para dar respuesta a las necesidades detectadas, eficaz en el logro de objetivos)	4	4	4	5	4	4.2
46		5	5	4	4	4	4.4
47		5	5	4	4	5	4.6
48		4	4	4	4	4	4
49		4	4	4	4	5	4.2
50	Factible (Aceptable desde el punto de vista de la institución responsable y ejecutable si existe la disponibilidad de espacios y recursos materiales y humanos)	4	4	4	5	4	4.2
51		4	4	4	5	4	4.2
52		4	4	4	5	4	4.2
53		4	4	4	4	4	4
54		4	4	5	4	4	4.2
55		4	4	4	4	5	4.2
56		4	4	4	4	4	4
57	Generalizable (Aplicable a situaciones diversas dentro del mismo contexto y en otros contextos de características similares)	4	4	4	4	4	4
58		4	4	4	4	4	4
59		4	4	4	4	4	4
60		4	4	4	4	5	4.2
61	Evaluable (Permite realizar juicios de valor y toma de decisiones sobre el propio programa y todos los aspectos relacionados a su aplicación, resultados y la propia evaluación).	4	5	4	4	4	4.2
62		4	4	4	4	4	4
63		4	4	4	4	5	4.2
64		5	4	5	5	4	4.6
65		4	4	4	4	4	4
66		4	5	4	4	4	4.2
67		4	5	5	5	4	4.6
68		5	4	4	4	4	4.2
69		4	4	4	4	4	4
70		4	4	4	4	5	4.2
71		4	4	4	4	4	4

*Nota.* En la tabla 12 podemos evidenciar las respuestas marcadas por los expertos, esta escala tiene una valoración de 1 a 5 puntos, con el promedio respectivo por ítem calificado.

Para el cálculo de la calificación de cada experto se realizó la operación matemática y la distancia del punto múltiple (DPP) para luego ubicarlo en la escala de valoración de DPP.

Fórmula:

$$DPP = \sqrt{(x - y_1)^2 + (x - y_2)^2 + \dots + (x - y_9)^2}$$

Dónde:

DPP = Distancia del punto múltiple.

x = Valor máximo en la escala concedida para cada ítem (en este caso, 5).

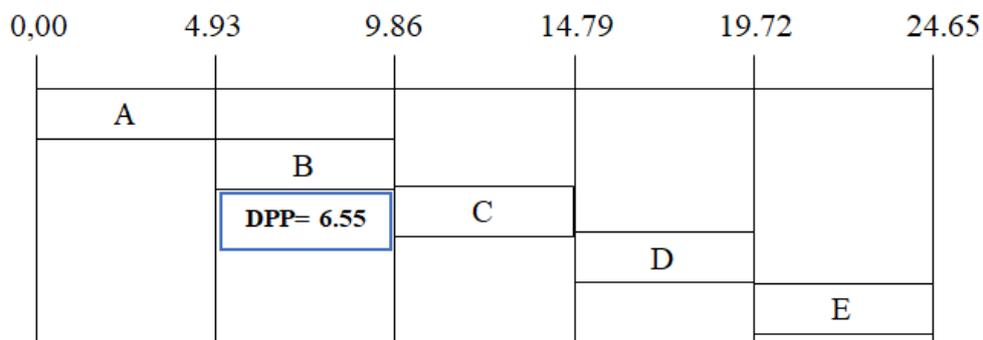
y = Promedio de cada ítem.

El valor es:

$$DPP = 6.55$$

**Figura 7**

*Escala de valoración del DPP del programa ELAN*



*Nota.* En la figura 7 se muestra el valor hallado del *DPP* que es 6.55 y se ubica dentro de la escala valorativa de “B”, lo que significa una adecuación en gran medida, permitiéndonos el poder aplicarlo a la población objetivo.

Dónde:

A = Adecuación total.

B = Adecuación en gran medida.

C = Adecuación promedio.

D = Escasa adecuación.

E = Inadecuación.

## **Procedimiento de recolección de datos**

### ***Selección del instrumento***

Se consideró pertinente utilizar escala de ansiedad Hamilton versión adaptada de Lobo et al (2015) por su similitud a la escala original, con lo que resulta apropiada para su uso. Se aplicó una prueba piloto a una población seleccionada de manera aleatoria entre estudiantes de quinto de secundaria de la I.E. RPP (Apéndice H). Donde los estudiantes demostraron que comprendieron las preguntas y se adaptaron a su vocabulario. Finalmente, la escala fue sometida a juicio de expertos y tiene un nivel de confiabilidad de 0,72, por lo tanto, la escala de Hamilton es confiable y válida para su aplicación en la I.E.

### ***Procedimiento y aplicación del instrumento***

Para la aplicación del instrumento se realizó una evaluación con carácter de pre test, posterior a ello se aplica el programa ELAN, para que una vez finalizado se realice el pos test y de esta manera se evalúe la variable de ansiedad.

Se eligió trabajar con la I.E. Ramiro Prialé Prialé Challabamba - Paucartambo debido a que una de las investigadoras laboraba en el área de psicopedagogía y tutoría del nivel secundario en el año 2019, gracias a la labor realizada se pudo solicitar la autorización para la aplicación de la escala de ansiedad de Hamilton a la dirección de la I.E. RPP. Así mismo la coordinación de psicopedagogía solicita a las facilitadoras y autoras de la adaptación del programa ELAN se aplique a los estudiantes de quinto de secundaria de la institución educativa en mención. Esto se visualiza en el Apéndice antes mencionado en la descripción del problema.

#### **Pre test.**

Se realizó la evaluación del pre test con la escala de ansiedad de Hamilton, desde el 28 de mayo hasta el 07 de junio del 2019, donde se puede visualizar en el Apéndice O, fue

aplicada de forma individual en las horas pedagógicas de tutoría. Se dividió en dos grupos por sección:

En el mes de mayo se evaluó a un total de 36 estudiantes, tomando dos horas pedagógicas de 45 minutos y en el mes de junio se evaluó a 39 estudiantes en dos horas pedagógicas.

Terminando la entrevista y evaluación con un total de 75 estudiantes. Se encargaron de la entrevista y aplicación del test las facilitadoras y adaptadoras del programa.

### **Pos test**

Se realizó el pos test con la escala de ansiedad de Hamilton, se aplicó culminando el desarrollo del programa ELAN (del 27 de agosto al 04 de octubre del 2019), esto con la finalidad de comparar los resultados con el pre test.

Finalmente, cuando se realizó la aplicación del post test de la escala de Hamilton a los 75 estudiantes se corroboró que sean los mismos a quienes se aplicó el pre test, con ayuda de la lista de estudiantes que se manejó desde el inicio de las evaluaciones y las asistencias tomadas a en los talleres de trabajo muy aparte de su control de cartilla que cada uno manejaba. Un cronograma detallado y organizado lo podemos observar en el Apéndice Q.

### **Construcción de la base de datos**

Se procedió con la construcción de la base de datos mediante la codificación de la variable ansiedad en excel y el paquete estadístico SPSS versión 25 y la presentación de estos resultados se visualizarán en tablas según referencias del manual de publicación de la American Psychological Association séptima edición (APA, 2020).

### ***Procedimiento de análisis de datos***

**Selección de un programa estadístico.** Para el análisis estadístico se hizo uso del paquete estadístico SPSS versión 25, donde se explora y analiza todas las respuestas de los

estudiantes de 5to de secundaria de la I.E RPP, así mismo se realizó la confiabilidad del instrumento a utilizar en el presente estudio.

**Determinación del tipo de distribución de datos.** Se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov - Smirnov para determinar el tipo de distribución de datos ya que esta prueba se aplica a muestras mayores de 50 participantes, considerando la cantidad de estudiantes para el presente estudio se consideró la utilización de la misma.

**Tabla 13**

*Prueba de Kolmogorov - Smirnov para una muestra.*

	Puntaje pre test
n	75
Media	24,04
Desv. desviación	7,030
Sig. asintótica (bilateral)	,107c

*Nota:* En la tabla 13 observamos que “n” es mayor a 50 por lo que se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov, a su vez el P valor es de ,107 > .05, lo cual determina que la distribución de datos es normal y por lo tanto la hipótesis se analizó por la prueba paramétrica.

**Elección de la prueba paramétrica.** Se aplicó la prueba estadística paramétrica t de Student para muestras emparejadas con la finalidad de comparar las medias muestrales, la cual es utilizada para comprobar la hipótesis general del estudio así mismo se ha encontrado una distribución normal, que cumple con los criterios de t de Student.

**T de Student para muestras emparejadas o relacionadas.** Esta prueba se utiliza cuando dos condiciones experimentales y las mismas personas participaron en ambas condiciones (González et al., 2017).

La aplicación de la prueba t Student para muestras emparejadas consiste en realizar la comparación de la media aritmética obtenida en cada medición: pre test y pos test. En

términos de hipótesis, se propone que la media de cada medición sea igual o que no existan diferencias entre éstas. El razonamiento es que si se logra rechazar la hipótesis nula se justifica que la diferencia entre ambas mediciones no se debe al azar, sino que se tiene algún dominio sobre la variable que se está manipulando, así como la variable que se está midiendo (González et al., 2017).

La fórmula para calcular el parámetro  $t$  para muestras relacionadas es la siguiente:

Fórmula

$$t = \frac{\bar{D} - \mu D}{SD / \sqrt{n}}$$

Dónde:

$t$  = Estadístico  $t$  Student para muestras relacionadas.

$\bar{D}$  = Diferencia entre los promedios de las dos mediciones.

$\mu D$  = Diferencia promedio entre las medias poblacionales.

$SD$  = Desviación estándar de las diferencias entre las dos mediciones.

$n$  = Tamaño de la muestra.

Las hipótesis a contrastar son:

- Hipótesis nula ( $H_0$ ): Afirma que la diferencia entre las medias aritméticas no existe ( $p > .05$ ).
- Hipótesis alterna ( $H_1$ ): Afirma que la diferencia entre las medias aritméticas sí existe (cuando  $p < .05$ ).

Por último, para los objetivos específicos del estudio se utilizó la estadística descriptiva para variables cualitativas como son los porcentajes.

### ***Procedimiento y aplicación del programa ELAN***

El procedimiento que siguió la elaboración del programa ELAN, primero fue la adaptación de dos programas en estrategias y técnicas sociales del MINSA y DEVIDA,

trabajadas en Cusco en el ámbito educativo, ambas fueron aplicadas a estudiantes del nivel secundario, como se había antes mencionado en la descripción y en la definición del programa ELAN, se elaboró en un ensamblaje de conocimientos y experiencias por parte de las investigadoras, se eligió temas de los módulos de trabajo de los programas en mención, elección de materiales a desarrollar que estén adecuados para la zona rural, canciones, historias adaptadas al contexto en el que se desenvuelven y tareas para ser presentadas en las sesiones que acontecen, para cerciorarse que cada taller sea comprendido y puesto en práctica. Se eligió los temas por ser considerados dentro del marco teórico conceptual, los temas en estrategias sociales para el trabajo en la reducción de la ansiedad y el uso de técnicas para la ansiedad, como son el control de ira y el manejo de estrés. También el programa ELAN tuvo la revisión de redacción y ortografía de una especialista en el área y se puede observar la certificación en el Apéndice G.

Para la aplicación del programa ELAN se coordinó con el área de tutoría de las tres secciones de 5to de secundaria, a cargo de un maestro delegado para dirigir a la promoción, previa observación a sus estudiantes sobre conductas que interfieren en su aprendizaje educativo, seguidamente se solicitó un permiso a dirección de la institución educativa la cual accedió dándole el visto bueno, dicha solicitud está mencionada en la descripción del problema.

Cada sesión siguió la misma distribución de trabajo, se inició con la revisión de contenidos y actividades que estaban programadas una semana anterior, se realizó la preparación y elaboración de materiales, la distribución de dinámicas a trabajar y temas a desarrollar, se acondicionó un ambiente libre y cálido para la realización de las experiencias y aplicación de estrategias ensayadas, para ello se distribuyeron las mesas cerca de las paredes y las sillas alrededor de todo el aula en media luna con vista a la pizarra. A continuación, se presenta una breve representación de los aspectos importantes de cada sesión a desarrollar:

**Primera sesión.** Presentación del equipo de facilitadores, exposición del propósito de los talleres y explicación del objetivo del grupo frente a las actividades a desarrollarse. Se repartió una cartilla de asistencia, se les pide que coloquen sus datos y que se les entregará en cada sesión, estas cartillas se guardarán en el aula con un responsable voluntario para su custodia y conservación. Posteriormente, se realiza la presentación de los participantes a todo el grupo mediante una dinámica. Se desarrollará el primer tema relacionado a la comunicación, titulado: “¡Yo me comunico así!... ¿Y tú?”, cuyo objetivo es, desarrollar en los estudiantes buenas relaciones interpersonales utilizando mensajes claros y precisos para una comunicación asertiva.

**Segunda sesión.** Exposición del segundo tema relacionado con el control de la ira, titulada: “¡Mi amiga, la Ira!”, que tiene como objetivo; que los estudiantes puedan identificar a la ira como una reacción emocional normal con el fin de controlarla.

**Tercera sesión.** Se continuará trabajando el tercer tema en referencia a la ira, cuyo objetivo es, lograr que los estudiantes modifiquen pensamientos sobre un evento no agradable e identificarlo, para que puedan cambiar sus emociones y reacciones, con la aplicación de técnicas en situaciones de ira.

**Cuarta sesión.** Explicación del cuarto tema en relación a la autoestima, que lleva por título: “Para: la persona más importante... ¡Yo!”, cuyo objetivo es; lograr que los estudiantes cambien características negativas en habilidades positivas en relación a su comportamiento y se sientan orgullosos de lo alcanzado.

**Quinta sesión.** El tema a trabajar se centrará en relación al estrés, que lleva por título: “Le pongo pare al Estrés”, cuyo objetivo es; Que los estudiantes identifiquen situaciones que le causen estrés y conozcan los síntomas.

**Sexta sesión.** Se continuará trabajando el sexto tema para su complementación relacionado al estrés, cuyo objetivo es; Lograr que los estudiantes aprendan el manejo saludable para combatir el estrés.

**Séptima sesión.** Se desarrollará el tema acerca de la presión de grupo y el valor de las amistades sanas, cuyo título es: “En mi grupo me siento genial”, que tiene como objetivo; Que los estudiantes aprendan habilidades para confrontar la presión de grupo y seleccionar a los buenos amigos.

**Octava sesión.** Finalmente se desarrollará el tema acerca de la toma de decisiones, titulada: “Yo decido”, teniendo como objetivo; desarrollar en los estudiantes una proyección sobre sus sueños y metas para el futuro, como su prioridad, alcanzando las herramientas necesarias para que sean claros y realistas.

Es importante mencionar que cada sesión de trabajo en el segmento de cierre se designó tareas para casa, donde se puso en práctica la sesión desarrollada con el tema adquirido, con el fin de garantizar si hay un avance en cada sesión de trabajo, si existe una buena asimilación de temas y si se halla una reducción en los niveles de ansiedad. Para confirmar el efecto se asistió de la técnica de observación por parte de las facilitadoras, la recepción y revisión de trabajos que los estudiantes presentaban al inicio de cada sesión, gracias a ello también se pudo definir la cantidad de sesiones de trabajo, según las sesiones desarrolladas por los programas, recomiendan trabajar 4 módulos (MINSa) o el desarrollo de 8 sesiones (DEVIDA), en el caso del programa ELAN según se iba dando el efecto en los estudiantes se logró concretar que son 8 sesiones en total como adecuadas, porque se percibió un cambio en los estudiantes.

Para el cierre se realizó un resumen general de los principales conceptos trabajados durante la intervención y se dio retroalimentación a los participantes, también se hizo una revisión de las cartillas de trabajo que se utilizó para cada sesión y finalmente se dio la

entrega de los diplomas de logro de trabajo a los estudiantes que cumplieron con las ocho sesiones de trabajo.

### **Aspectos éticos**

Para mantener y garantizar la integridad en la realización del proceso de investigación, necesariamente se debe seguir los aspecto éticos que son de suma importancia para salvaguardar el proceso de investigación, en el manejo de la investigación en psicología se toman los principios éticos (Shaughnessy et al., 2007), en la indagación del conocimiento para mejorar la calidad de vida de forma competente con el cumplimiento de los ideales y principios del comportamiento, se presenta la razón de riesgo y beneficio según el código ético, planteando los dos tipos de consecuencias en una investigación ya sean resultados positivos o negativos a la población investigada, si los riesgos destacan más que los beneficios entonces una investigación no se aprueba y en caso que suceda lo contrario donde se obtienen más beneficios con menos riesgos será aprobada.

Por tal motivo es imprescindible seguir los aspectos éticos referenciados por la American Psychological Association séptima edición (APA, 2020) en relación a la protección de los derechos y el bienestar de los participantes para la cooperación de manera voluntaria, lo cual se inició con la aprobación institucional que se detalla en el planteamiento del problema del presente estudio mencionado con el apéndice respectivo y la aprobación de padres y madres de familia antes de llevar a cabo la investigación, para ello se utilizó el formato de consentimiento informado sugerido por el comité de ética en investigación de la Universidad de San Martín de Porres (consentimiento informado para participar en el estudio de investigación 2018). Ver Apéndice F.

Con el fin de alcanzar el cumplimiento de los aspectos éticos se detalla a continuación el siguiente procedimiento:

Primero se expuso de forma detallada acerca del propósito de la investigación, haciendo extensiva la invitación a los estudiantes que conforman el quinto de secundaria de todas las secciones, donde se les explicó que se realizará el desarrollo de talleres psicoeducativos del programa ELAN de técnicas y estrategias sociales, que serán desarrollados en horas de tutoría una vez a la semana según manejo del cronograma de horarios por secciones, el desarrollo de talleres estará a cargo de dos facilitadoras quienes dirigirán los talleres, en este caso son las mismas investigadoras quienes se presentan como las responsables de direccionar los talleres.

Segundo, se presentó a los participantes el procedimiento de trabajo, pero previamente se les recordó y detalló acerca del contenido del consentimiento informado, que fue aprobado por los padres y madres de familia para que tengan la garantía de poder decidir de forma autónoma desde el inicio de entrevistas (pre test), el desarrollo de talleres (programa ELAN) y la finalización de entrevistas (pos test). Luego de ser expuesto, se pasó a realizar la entrevista individual a cada participante (pre test), en el área de psicopedagogía y tutoría, haciendo uso de un escritorio, sillas, papel, lapiceros, lápiz y borrador, el contenido de las preguntas fue en relación a la ansiedad y también se les expuso el esquema y dinámica de talleres a desarrollarse: 1) Bienvenida de inicio de talleres del programa ELAN de estrategias y técnicas sociales con la entrega de cartillas de asistencias para cada sesión. 2) Presentación del tema a trabajar en cada sesión que consta de ocho sesiones en total y con diversos temas. 3) Se presentó el objetivo de cada sesión de trabajo para un mejor entendimiento y así lograr las metas esperadas. 4) Tiempo de trabajo de cada sesión fue sincronizada con los horarios y horas de tutoría. 5) Los materiales a utilizar en cada sesión, fueron proporcionados por las facilitadoras del programa ELAN. 6) Procedimiento de cada sesión, compuesto por dinámicas, canciones, historias y el aprendizaje de cada tema. 7) Finalmente se realizó el cierre en cada sesión con una retroalimentación del taller trabajado y una actividad para casa.

Tercero, para complementar la información de los riesgos y beneficios del presente estudio, según los aspectos éticos en el manejo de la investigación psicológica, se argumentó a los participantes que no hay riesgos que comprometerán la salud física, social o emocional, luego se explicó sobre los beneficios que los talleres proporcionarán a los participantes por ser un programa dinámico, educativo e interesante que beneficiará de forma directa a los participantes con la adquisición de aprendizajes, técnicas y estrategias sociales.

Cuarto, para esta sección de costos y recompensas, se explicó a los participantes que no habrá ningún pago por participar en las entrevistas y talleres, que los materiales u otras herramientas para los talleres lo proporcionarán las facilitadoras, aclarando que no habrá la necesidad de invertir en ello, también se explicó que no se recibirá ninguna recompensa económica o de características similares, pero se menciona que al finalizar los talleres se les brindará un diploma de logro por participar en el programa ELAN de estrategias y técnicas sociales por su empeño, tiempo y dedicación en cada taller, este punto está establecido en el programa como parte del proceso de cierre de talleres en la sesión número ocho.

Quinto punto a tratar se garantizó la protección de confidencialidad según la participación en el proceso de entrevistas y desarrollo de talleres, precisando que las facilitadoras guardarán su información con códigos y sin nombres ni apellidos de los participantes, los logros solo serán compartidos en el grupo cerrado de cada sección por los participantes que lo solicitaron.

Sexto punto para finalizar, al culminar los talleres de ocho sesiones y lograr las entrevistas finales (pos test) en una fecha previamente programada con los participantes, siguiendo la misma dinámica de las entrevistas iniciales, se cerró con una despedida y agradecimiento por la labor que realizó cada participante en el desarrollo de talleres por secciones en horas de tutoría y se informó el objetivo general del programa ELAN de estrategias y técnicas sociales que beneficia en la reducción de la ansiedad a través de la

orientación, promoción, prevención e intervención de la ansiedad por medio del desarrollo de ocho sesiones de talleres psicopedagógicos como una experiencia exploratoria. Por ende, se resalta que su participación contribuyó en la realización de un estudio dirigido por las facilitadoras, en este caso se aclara que son investigadoras de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco y que su participación contribuirá en el proceso de indagación científica. Para concluir se reforzó a los participantes, los aspectos éticos en el manejo de la investigación psicológica, donde toda la información que se proporcionó en las entrevistas y el desarrollo de talleres se mantendrá en total confidencialidad, si los resultados de este alcance son expuestos, no se mostrará el nombre de ningún participante, tampoco fotos del desarrollo de secciones donde figuren sus rostros debido a que se trata de menores de edad y no se publicarán los logros de los adolescentes donde lleven sus nombres.

**Matriz de consistencia**

\*Título: “Programa ELAN y Ansiedad en Estudiantes de 5° de Secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé -/ Paucartambo, 2019”

Autoras: Annie Eva Cruz Supanta y Elizabeth Maria Huaman Ttica.

Enfoque: Cuantitativo, (Hernández et al., 2014, p. 36), (Valderrama, 2015, pp. 106 -116).

Tipo: Tecnológico (Valderrama, 2015, p. 40).

Nivel: Experimental, (Hernández et al., 2014, p.121).

Diseño: Cuasi experimental de pre test - pos test con un solo grupo (Alarcón, 2015, p. 195); ( Aguera et al., 2012, p. 246).

Población: Estudiantes de 5° de Secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé – Paucartambo, 2019 (Pagano, p. 06).

Muestra: Estudiantes de 5° de secundaria seleccionados por los criterios de inclusión y exclusión, con un muestreo por conveniencia (Hernández et al., 2014, p. 176).

Tabla 14

## Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	Técnica de procesamiento de datos
<p><b>Problema General:</b> ¿Qué efecto tiene el programa ELAN en el nivel de ansiedad en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019?</p>	<p><b>Objetivo General:</b> Evaluar el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad en estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé – Paucartambo – Cusco, 2019.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b> <b>H<sub>G1</sub>:</b> La aplicación del programa ELAN reduce el nivel de ansiedad en los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.</p>	<p><b>Técnicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Observación</li> <li>- Entrevista</li> <li>- Psicometría</li> </ul>	<p>Pasos a seguir y las operaciones matemáticas para comprobar la hipótesis, sumatoria de frecuencias.</p>
<p><b>Problemas Específicos:</b> <b>PE<sub>1</sub>:</b> ¿Varía el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad de acuerdo al género de los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019?</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b> <b>OE<sub>1</sub>:</b> Determinar si el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad varía de acuerdo al género de los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019</p>	<p><b>H<sub>G0</sub>:</b> La Aplicación del programa ELAN no reduce el nivel de ansiedad en los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.</p>	<p><b>Instrumento:</b></p> <p>Escala de Ansiedad de Hamilton.</p> <p>Versión adaptada de Lobo et al.</p>	
		<p><b>Hipótesis Específicas:</b> No requiere.</p>		

**PE<sub>2</sub>:** ¿Varia el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad varía de acuerdo a la edad de los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019?

**OE<sub>2</sub>:** Determinar si el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad varía de acuerdo a la edad de los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.

---

## Capítulo v

### Resultados

#### Descripción sociodemográfica de la investigación

**Tabla 15**

*Características sociodemográficas*

		n	f	%
Género	Femenino	39	52	52
	Masculino	36	48	48
Edad	15-16	54	72	72
	17-18	21	28	28
Nivel de estudios	Secundaria	75	100	100
Ocupación	Estudiantes	75	100	100
Lugar de procedencia	Paucartambo	75	100	100

*Nota.* En la tabla se muestra los datos sociodemográficos que incluyen: edad, nivel de estudios, ocupación y lugar de procedencia, presentados en frecuencias y porcentajes diferenciando los grupos entre el género femenino y masculino.

Según la descripción de la tabla 15, el 52% de la muestra está conformada por el género femenino, mientras que el 48% está conformado por el género masculino dando un porcentaje total del 100%.

El grupo etario de 15 a 16 años representa el 72% de la población en estudio siendo el grupo de mayor número y las edades de 17 a 18 años están representadas por el 28% de los participantes.

En cuanto a la ocupación, son estudiantes de quinto de secundaria de la institución educativa RPP de la promoción 2019, en la etapa de la adolescencia y siendo su lugar de procedencia la provincia de Paucartambo.

### Estadística descriptiva aplicada al estudio

**Tabla 16**

*Nivel de ansiedad de acuerdo al género antes y después de la aplicación del programa ELAN*

Criterio de evaluación	Pre test				Pos test			
	Femenino		Masculino		Femenino		Masculino	
	n	%	n	%	n	%	n	%
No ansiedad	0	0	0	0	15	38,5	24	66,7
Ansiedad leve	0	0	18	50	24	61,5	12	33,3
Ansiedad moderada	39	100	18	50	0	0	0	0
Total	39	100	36	100	39	100	36	100

*Nota.* Podemos apreciar en la tabla, antes de la aplicación del programa ELAN “ansiedad moderada” presenta el 100% de participantes del género femenino y el 50% el género masculino. “Ansiedad leve” solo presentan los participantes del género masculino con un 50%.

Se puede observar en la tabla 16, después de la aplicación del programa ELAN el 66,7% de los participantes del género masculino presentan “no ansiedad” siendo mayor porcentaje que el género femenino con un 38,5%. El 61,5% del género femenino tiene “ansiedad leve” siendo un mayor porcentaje al del género masculino con un 33,3%. Después de la aplicación del programa ELAN no se observó casos con ansiedad moderada.

**Tabla 17**

*Nivel de ansiedad de acuerdo a la edad antes y después de la aplicación del programa ELAN*

Criterio de evaluación	Pre test				Pos test			
	15-16		17-18		15-16		17-18	
	n	%	n	%	n	%	n	%
No ansiedad	00	0	00	0	27	50	12	57,1
Ansiedad leve	09	16,7	09	42,9	27	50	09	42,9
Ansiedad moderada	45	83,3	12	57,1	00	0	00	0
Total	54	100	21	100	54	100	21	100

*Nota.* Se puede visualizar en la tabla de nivel de ansiedad de acuerdo a la edad antes y después de la aplicación del programa ELAN, describiendo los criterios de evaluación y el total de puntajes en el pre test y post test.

Como se puede observar en la tabla 17, antes de la aplicación del programa ELAN la población estudiada de 15 a 18 años presentan “no ansiedad”, “ansiedad leve” presentan los estudiantes de 15 a 16 años con un porcentaje del 16,7% y los que oscilan entre las edades de 17 a 18 presentan el 42,9% y “ansiedad moderada” presentan el 83,3 los participantes entre las edades de 15 a 16 años a diferencia de las edades de 17 a 18 que tienen un porcentaje de 57,1%.

Después de la aplicación del programa ELAN los participantes que presentan “no ansiedad” representan el 50% de los estudiantes con edades de 15 a 16 años y de 17 a 18 años con un 57,1%, “ansiedad leve” presenta el 50% de los estudiantes entre las edades de 15 a 16 años y el 42,9% entre las edades de 17 a 18 años. El 0% presenta “ansiedad moderada” entre las edades de 15 a 18 años.

**Tabla 18***Puntaje de ansiedad antes y después del programa según género*

Estadísticas de grupo				
Pre test	Género	Media	n	Desviación estándar
	Femenino	27,77	39	+/-3,53
	Masculino	20,00	36	+/-7,65
Pos test	Femenino	6,46	39	+/-2,05
	Masculino	5,67	36	+/-2,93

*Nota.* Según la tabla 18, de pre y post test se puede observar que el género femenino redujo de 27,77 puntos de media a 6,46 con una desviación estándar de 3,53 y 2,05 respectivamente y en lo que respecta al género masculino la media de pre test es 20,00 puntos de media y se redujo a 5,67, con una desviación estándar de 7,65 y 2,93 respectivamente.

**Tabla 19***Puntaje de ansiedad antes y después del programa según la edad*

Estadísticas de grupo				
	Edad	Media	n	Desviación estándar
puntaje pretest	15-16 años	25,17	54	+/-6,61
	17-18 años	21,14	21	+/-7,39
puntaje post test	15-16 años	6,06	54	+/-2,06
	17-18 años	6,14	21	+/-3,52

*Nota.* Según la tabla 19, se observa que los estudiantes de “15 a 16 años” en el pre test tuvieron 25,17 puntos de media y se redujo a 6,06 en el post test, con una desviación estándar de 6,61 y 2,06 respectivamente. En lo que respecta a las edades de “17 a 18 años”,

se puede observar que la media de pre test es de 21,14 puntos y que se redujo a 6,14 con una desviación estándar de 7,39 y 3,52 respectivamente.

### Estadística inferencial aplicada al estudio

**Tabla 20**

*Estadística descriptiva e inferencial de la variable - puntajes de ansiedad*

	Media	n	Desviación estándar
Puntuación de la ansiedad antes de la aplicación del programa ELAN	24,04	75	+/- 7,030
Puntuación después de la aplicación del programa ELAN.	6,08	75	+/- 2,530

*Nota.* En la tabla 20 observamos las puntuaciones de la media antes y después de la aplicación del programa ELAN a los 75 participantes de la investigación.

**Tabla 21**

*Prueba de muestras emparejadas*

	Media	Desviación típica	95% Intervalo de confianza para la diferencia		t	gl	Significancia
			Inferior	Superior			
Puntuación de la ansiedad antes de la aplicación del programa ELAN menos la puntuación después de la aplicación del programa ELAN.	17,960	+/-6,465	16,473	19,447	24,059	74	,000

*Nota.* Se puede observar en la tabla 21, el P – Valor es menor a .05, por lo que se rechaza la Hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) de donde se puede observar que

hay una diferencia significativa entre las medias de pre test y post test después de la aplicación del programa ELAN. Por lo que se concluye que la aplicación del programa ELAN disminuye significativamente el nivel de ansiedad en los estudiantes del 5° de secundaria de la I.E. Ramiro Prialé Prialé - Paucartambo - Cusco, 2019.

## Capítulo VI

### Discusión

El principal objetivo de la presente investigación es ver el efecto del programa ELAN sobre los niveles de ansiedad en estudiantes de 5° de secundaria, es así que se obtuvieron resultados significativos que nos permite contrastar y analizar de la siguiente manera con datos teóricos y de investigaciones precedentes:

Con respecto al objetivo general, los resultados muestran que los estudiantes de 5to de secundaria reducen significativamente sus niveles de ansiedad luego de haber aplicado el programa ELAN. Estos resultados refuerzan lo mencionado por Caballo (2007) quien da a conocer que la ansiedad disminuye cuando se entrena las habilidades sociales, considerando esta mención podemos dar certeza que es un programa útil para prevenir y disminuir la ansiedad.

Con los resultados obtenidos sobre la diferencia significativa entre el pre y pos test sobre la aplicación del programa ELAN, coincide con el estudio de Wagner et al. (2014) quien investigó la eficacia de un programa de entrenamiento en habilidades sociales (EHS) en la disminución de la ansiedad social, donde obtuvieron como resultado una diferencia significativa, esto demostrado por la prueba t de Student con una significancia de 0.001 entre las medias de pre y pos intervención. Así mismo en la investigación de Romero (2017) confirma los resultados de la presente investigación, ya que en su estudio demostró la eficacia de un programa psicoeducativo, donde evidenció la reducción de la ansiedad en estudiantes con trastornos de ansiedad con un porcentaje del 62%, cabe resaltar que dicha investigación fue corroborada con la estadística descriptiva mas no inferencial, sin embargo, apoya los resultados obtenidos por las autoras del presente estudio, sobre la eficacia de programas psicoeducativos para reducir los niveles de ansiedad.

Ambas investigaciones de diseño cuasi experimental, incluyeron en su programa las habilidades sociales como: Manejo y control de la ira, Comunicación asertiva, toma de decisiones y manejo del estrés, según Caballo et al. (2014) en su investigación realizada sobre la ansiedad y habilidades sociales, llegan a la conclusión de que existe una relación inversa entre habilidades sociales y ansiedad, lo que nos da a entender que a mayor habilidad social menor será la ansiedad, por lo que sugieren el entrenamiento de HH.SS. como una técnica para el tratamiento de la ansiedad social.

A diferencia de nuestro estudio Zapata (2020) planteó un programa de intervención cognitivo conductual con el objetivo de reducir los niveles de ansiedad, la cual consistía de 14 sesiones sin embargo por la disposición de los adolescentes a acudir a todas ellas se realizó tres, es así que Zapata sugiere completar todas las sesiones para obtener mejores resultados en cuanto a la reducción de la ansiedad, no obstante hay una diferencia significativa menor a .05 entre el pre y pos test lo que significa que el programa es efectivo para la reducción de la ansiedad. Debemos tomar en cuenta que el programa planteado por Zapata es de enfoque cognitivo conductual, este enfoque es considerado también en la adaptación del programa ELAN pues menciona que el pensamiento actúa de moderador entre el estímulo y el sentimiento, se debe tener en cuenta que este pensamiento se forma a partir de un esquema cognitivo, por lo tanto si modificamos estos esquemas cognitivos a través de la práctica de habilidades sociales se podrá mejorar la interacción social y un mejor manejo de la ansiedad.

Como corolario el resultado descrito nos llega a comprobar la hipótesis general alterna al mismo tiempo que, demuestra que se alcanzó el objetivo general y se respondió positivamente al problema también general.

De la descripción de los resultados de acuerdo a los objetivos específicos del estudio, iniciaremos el análisis con el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad

de acuerdo al género donde se obtuvo los siguientes resultados: Ambos géneros redujeron sus niveles de ansiedad después de haber aplicado el programa ELAN, en el caso del género femenino redujo del 100% de ansiedad moderada a 61.5% de ansiedad leve y 38.5% a no ansiedad, de la misma forma el género masculino del 50% de ansiedad moderada a 33.3% de ansiedad leve y 66.7% a no ansiedad, por lo que se concluye que el programa ELAN no distingue género y es eficiente en la reducción de ansiedad para ambos. Sin embargo, el género femenino tiene mayor puntuación en ansiedad leve a comparación del género masculino, esto se debe a que las adolescentes maduran pronto y están propensas a la ansiedad por su vulnerabilidad en las relaciones sociales (Papalia et al., 2009). Tomando en cuenta las investigaciones realizadas en Perú con estudiantes en la etapa de la adolescencia, coincidieron en sus resultados donde indican que los estudiantes del género femenino presentan promedios altos de ansiedad a comparación del género masculino (Castro, 2018; Bedregal, 2017; Sairitupac et al., 2020). Sin dejar de lado Gaytán (2014) en su estudio de tipo cuasi experimental tuvo como resultados después de haber aplicado el programa terapéutico que de 30 adolescentes el 14% del género femenino presenta bajos niveles de ansiedad y el 11% el género masculino, llegando a la conclusión que los adolescentes con mayor prevalencia de ansiedad son los estudiantes del género femenino esto confirma los resultados que se obtuvieron en la presente investigación. De la misma forma Sánchez y Socastro (2020) profesores e investigadores del proyecto E-Motion Lab de la universidad Complutense de Madrid mencionan que en la adolescencia las mujeres son más ansiosas que los varones, esto se debe a que las mujeres tienen una disposición natural a expresar cómo se sienten, comunicar su situación y buscar ayuda a diferencia de los varones que tienden a ocultar las dificultades que están pasando.

Entonces podemos decir que estos datos brindan un sustento a los hallazgos encontrados en la presente investigación en referencia al género.

Seguidamente, en la descripción sobre el efecto del programa ELAN en el nivel de ansiedad de acuerdo a la edad, se tuvo como resultado que ambos grupos etarios redujeron sus niveles de ansiedad, en el caso de las edades de 15 -16 años en el pre test obtuvieron 83.3% de ansiedad moderada reduciendo a 50,00% de ansiedad leve y 50,00% de no ansiedad, de la misma forma del grupo etario de 17-18 años en el pre test obtuvieron 57,1% de ansiedad moderada y en el pos test obtuvieron 42,9 % de ansiedad leve y 57,1% de no ansiedad.

Realizando la comparación con Gaytan (2014) en su investigación de diseño cuasi experimental con una muestra de 30 adolescentes de 13 a 18 años llegaron a la conclusión que los estudiantes de las edades mencionadas después de la aplicación del programa aun presentan ansiedad en porcentajes de 76 y 24%, de igual manera Romero (2017) en su investigación menciona que 90 estudiantes adolescentes de 15 a 17 años presentaron altos niveles de ansiedad, antes del plan de intervención psicopedagógica propuesta por la misma autora, después de haber aplicado el plan de intervención fueron 34 estudiantes que presentaron niveles de ansiedad. Ambas investigaciones refuerzan los resultados obtenidos en el presente estudio, sin embargo, debemos realizar un hincapié con respecto al grupo etario de 17 a 18 años ya que fue el grupo que redujo mayor porcentaje sus niveles de ansiedad, debido a que cronológicamente los adolescentes se acercan a la transición de la etapa adulta y sus emociones son manejadas de forma adecuada por medio de una buena socialización entre pares y así lograr alcanzar la madurez (Papalia et al., 2009). Por consiguiente, contrastando ambas investigaciones que utilizaron programas similares al estudio presentado, en contenido, estrategias y técnicas sociales se puede deducir que estos programas son efectivos en la reducción de ansiedad en estudiantes de las edades mencionadas.

## Conclusiones y recomendaciones

### Conclusiones

Las conclusiones al culminar el presente estudio son:

**Primera:** El programa ELAN resulta efectivo para reducir el nivel de ansiedad en estudiantes del 5to de secundaria en la I.E intervenida puesto que se observa una diferencia estadísticamente significativa entre el pre y post test.

**Segunda:** Ambos géneros reducen sus niveles de ansiedad. No obstante, cabe recalcar que el género femenino presenta mayor porcentaje de ansiedad que el género masculino después de haber aplicado el programa ELAN.

**Tercera:** Los estudiantes adolescentes de ambos grupos etarios reducen sus niveles de ansiedad. Cabe resaltar que las edades de 17 a 18 años reducen en mayor porcentaje los niveles de ansiedad después de haber aplicado el programa ELAN.

## Recomendaciones

**Primera:** Aplicar el programa ELAN en poblaciones similares de otras I.E., sobre todo a los estudiantes adolescentes del nivel secundario quienes son los más afectados por la ansiedad conforme se ha demostrado en la teoría.

**Segunda:** Promover el desarrollo del programa ELAN en estudiantes de 5° de secundaria de instituciones educativas mixtas, ya que se ha comprobado que el programa reduce la ansiedad en el género femenino y masculino.

**Tercera:** Emplear el programa ELAN en estudiantes de 5° de secundaria y pre universitarios, por su validez en la reducción de los niveles de ansiedad en las edades de 15 a 18 años.

**Cuarta:** Se recomienda implementar el programa ELAN en el plan educativo del área de tutoría, sobre todo a las futuras promociones quienes de acuerdo con nuestro estudio son quienes tienen altos niveles de ansiedad al momento de decidir sobre su futuro profesional.

**Quinta:** Fomentar la producción y aplicación del programa ELAN en proyectos a nivel educativo y comunitario utilizando las lenguas originarias de cada lugar.

**Sexta:** Aplicar el programa ELAN a los padres de familia por ser fundamental el fomentar la calidad del funcionamiento familiar como sistema por medio de intervenciones psicoeducativas.

### Referencias

- Alarcón, R. (2013). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Lima: Editorial Universitaria.
- Alcalde, I., y Laspeñas, M. (2005). Ocio en los mayores: Calidad de Vida. *Dialnet*, 16. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1165462>
- Anguera, T., Arnau, J., Ato, M., Martínez, R., Pascual, J., y Vallejo, G. (2012). *Métodos de Investigación en Psicología*. Madrid: Síntesis Psicológica.
- American Psychological Association (2020). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association* (7 ed.). Mexico D.F.: Editorial El Manual Moderno.
- Aroni, J., y Ponce, B. (2018). *Habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa La católica* [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias y Humanidades]. Archivo digital. <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/257>
- Asociación Americana de Psicología (2013). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (5a ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Bandura, A., y Walters, R. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Alianza Editorial. [https://doi.org/http://www.soyanalistaconductual.org/aprendizaje\\_social\\_desarrollo\\_de\\_la\\_personalidad\\_albert\\_bandura\\_richard\\_h\\_walters.pdf](https://doi.org/http://www.soyanalistaconductual.org/aprendizaje_social_desarrollo_de_la_personalidad_albert_bandura_richard_h_walters.pdf)
- Barberá, E., y Martínez, I. (2004). *Psicología y Género*. Pearson Prentice Hall. <https://doi.org/https://www.copclm.com/wp-content/uploads/2021/04/Psicologia-y-genero.pdf>

- Barrio, J. G. (2016). Control de Estrés. *INFAD Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación*, 2(1), 429 - 439.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832312036>
- Basile, S. C. (2015). Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada. *Clínica y Salud*, 26(1), 121-129.  
<https://doi.org/doi:10.1016/j.clysa.2015.09.001>
- Beatriz, J., Ingles, M., y Garcia, F. (2003). La ansiedad social y el Autoconcepto en la Adolescencia. *Revista Psicodidáctica*, 18(1), 179 - 195.  
<https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.6411>
- Bedregal Utrilla, O. (2017). *Diferencia de Género de la Ansiedad Estado - Rasgo en Estudiantes del Quinto Año de Secundaria de la Institución Educativa Pública de Lima Metropolitana, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Privada TELESUP]. Archivo digital. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/546>
- Benito, P. S. (2011). *Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente*. España: McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación para Ciencias Sociales*. Colombia: Pearson.
- Caballo, V. (1993). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidadde Sociales*. España: Siglo XXI de España Editores.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI de España Editores, S. A.

- Caballo, V., Salazar, I., Irurtia, M., Olivares , P., y Olivares, J. (2014). Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad. *Psicología Conductual*, 22(3), 401-422. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/02-Caballo\\_Relacion\\_22-3oa-1.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/02-Caballo_Relacion_22-3oa-1.pdf)
- Camilli, C., y Rodríguez, A. (2008). Fobia social y terapia cognitivo - conductual: definición, evaluación y tratamiento. *Anales de Universidad Metropolitana*. 8(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3622427>
- Castro, N. (2018). *Ansiedad y habilidades sociales en escolares de instituciones educativas nacionales de la UGEL 05 distrito de San Juan de Lurigancho - Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad nacional federico villarreal]. Archivo Digital. <https://doi.org/http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2004/CASTRON%20CORONEL%20%20CARLA%20NANCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castro, S. (2019, 27 de Agosto). La presión social y cómo desprenderse de ella. <https://www.iepp.es/presion-social-como-liberarse/>
- Cobeña, A. (2001). *Un Modelo conceptual de las habilidades sociales desde el marco de la psicología de la salud. Las Inteligencias Sociales*. Sevilla: Departamento de Psicología Social. <https://doi.org/https://hdl.handle.net/11441/102360>
- Consejo General de Psicología en España [INFOCOP]. (2019, 19 de enero). *La eficacia de la terapia cognitivo-conductual a lo largo de 40 años*. [https://doi.org/Retrieved from http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=6582](https://doi.org/Retrieved%20from%20http://www.infocop.es/view_article.asp?id=6582)
- Craig, J., y Don Baucum (2009). *Desarrollo Psicológico*. Editorial Prentice Hall. <https://doi.org/https://psiqueunah.files.wordpress.com/2014/09/desarrollo-psicologico-9-ed-craig-baucum.pdf>

- De la Torre, C., y Accostupa, Y. (2013). *Estadística inferencial para la investigación en ciencias de la salud*. Perú: MOSHERA S.R.L.
- Dongil, E., y Cano, A. (2014). *Habilidades Sociales*. España: Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS).
- Dirección Regional de Salud Cusco (2019). *Plan operativo institucional 2020*. [http://www.diresacusco.gob.pe/planeamiento/docgest/POI/POI2020/POI2020\\_DIR ESA.pdf](http://www.diresacusco.gob.pe/planeamiento/docgest/POI/POI2020/POI2020_DIR ESA.pdf)
- Escribano, S., y Quintana, S. (2010, 10 de septiembre). *Fobia Social* [Conferencia]. *Revisión y exposición de un caso clínico. Sesiones Clínicas del Área*, Madrid. España. <http://www.madrid.org/cs/Satellite>
- Ferrer, R. (2020, 28 de Octubre). *La psicología de la salud desde una perspectiva del ciclo vital*. Psicología y Ciclo Vital. [http://www.aniorte-nic.net/apunt\\_psicolog\\_salud\\_11.htm](http://www.aniorte-nic.net/apunt_psicolog_salud_11.htm)
- Flores, J, De la Ossa, J., Castro, A., Noreña, N., Sánchez, M., Mejía, E., Villadiego, E., Rodríguez, G., Torres, P., Gonzales, M., Montero, D., Espinosa, V., y Parra, S. (2018). Depresión y ansiedad ante toma de decisiones, aislamiento existencial, muerte y carencia de sentido vital en religiosos y no religiosos. *Espacios*, 39(5), 1 - 15. <https://doi.org/https://www.revistaespacios.com/a18v39n05/a18v39n05p15.pdf>
- Galarza, C. (2012). *Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima socio familiar de los adolescentes de la I.E.N. Fe y Alegría 11, Comas-2012* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Archivo digital. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/988>

- García, J., y Noguera, V. (2013). *Guías de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad*. España: Servicio Andaluz de Salud.
- García, M., y Saens, J. (2016). *Tratamientos de los trastornos depresivos y de ansiedad en niños y adolescentes. De la investigación a la consulta*. Ediciones Pirámide.
- García, S. (2012, 20 de agosto). *Ansiedad normal frente a ansiedad psicopatológica*. Psicia. <http://www.psicia.com/ansiedad-normal-frente-a-ansiedad-patologica/>
- Gaytan, M. (2014). *Programa terapeutico de reducción de ansiedad ante los exámenes, dirigido a los estudiantes del centro Nufed No.40 de la Aldea de San Lorenzo El CUBO* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Archivo digital. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Gaytan-Maria.pdf>
- Gismero, E. (2000). *EHS Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA Ediciones.
- Gómez, O., Casas, C., y Ortega, R. (2016). Ansiedad social en la adolescencia: factores psicoevolutivos y de contexto familiar. *Psicología Conductual*, 24, 29-49. <http://olagomezortiz.es/wp-content/documentos/2.pdf>
- González, F., Escoto, M., y Chávez, J. (2017). *Estadística aplicada en Psicología y Ciencias de la Salud*. El Manual Moderno, S.A.
- González, M. (2018). *Habilidades sociales y ansiedad en estudiantes del nivel secundaria de la Corporación Educativa Guadalupe de Mala, 2018* [Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/21432>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Editorial Mc Graw Hill.

- Hospital Victor Larco Herrera. (2019). *Análisis Situacional de Establecimientos Hospitalarios*. <https://larcoherrera.gob.pe/wp-content/uploads/2021/03/ASEH-2019.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Mental (2018). *Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Hospitales Generales y Centros de Salud de Lima Metropolitana - 2015*. <https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2020/Salud.pdf>
- Kessler, R., Angermeyer, A., y Anthony, J. (2020, 28 de Septiembre). *Salud mental del adolescente*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Lacunza, A. B. (2012). Las intervenciones en Habilidades Sociales: revisión y análisis desde una mirada salugénica. *Psicodebate*, 12, 66-72. <https://doi.org/10.18682/pd.v12i0.367>
- Lacunza, A., y Cortini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Lobo, A., Chamorro, L., Luque, A., Dal-Ré, R., Bardía, X., y Báro, E. (2015). *Banco de Instrumentos y metodologías en Salud Mental*. Cibersam. <https://bi.cibersam.es/busqueda-de-instrumentos/ficha?Id=21>
- Mak, H., Fosco, G., y Feinberg, M. (2017). El papel de la familia en las amistades juveniles: examen de un mecanismo de ansiedad social. *El papel de la familia en las amistades juveniles*, 47(2), 306–320. <https://doi:10.1007/s10964-017-0738-9>

- Maquilón, J. J. (2005, del 7 al 27 de febrero). La evaluación del diseño de programas mediante el juicio de expertos [congreso]. *V congreso internacional virtual de educación*, Murcia, España. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/24733>
- McCarthy, C. (2019). *La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿Qué está pasando?* Healthy Children.
- Ministerio de Salud (2015). *Manual de Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares*. Editorial SINCO Diseño E.I.R.L
- Ministerio de Salud (2018). *Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental*. Editorial SINCO Diseño E.I.R.L.
- Navas, W., y Vargas, M. (2012). Trastorno de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria. *Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica*, 3(1), 497-507. <https://doi.org/https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Núñez, I., y Crismán, R. (2016). La ansiedad como variable predictora de la autoestima en adolescentes y su influencia en el proceso educativo y en la comunicación. *Revista Iberoamericana de Educación*, 71(1), 109-127. <https://doi.org/https://doi.org/10.35362/rie71219>
- Ollendick, T., Benoit, K. (2012). Un modelo de interacción entre padres e hijos del trastorno de ansiedad social en la juventud. . *Clin Child Fam Psychol*, 15(1), 81-91. <https://doi.org/doi 10.1007/s10567-011-0108-1>
- Organizacion Mundial de la Salud [OMS]. (2018, 23 de Agosto). *Género y Salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019, 11 de Junio). Salud mental en las emergencias. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- Organizacion Mundial de la Salud [OMS]. (2020, 28 de Septiembre). *La Salud Mental en el Adolescente*. <https://doi.org/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Ortega, V., Sierra, J., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar E Subjetivade*, 3(1), 10-59. <https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Pagano, R. (2000). *Estadística para las ciencias del comportamiento*. México: S.A. Ediciones Paraninfo.
- Papalia, D., Wendkos, O., y Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo*. Mc Graw Hill. <https://doi.org/https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- Real Académia Española [RAE]. (2020, 12 de Diciembre). *Diccionario de la Lengua Española*. <https://doi.org/https://dle.rae.es/edad>
- Reyes, J. (2005). *Trastornos de ansiedad guía práctica para diagnóstico y tratamiento*. Editorial SCIENS. <https://doi.org/https://docplayer.es/3018058-Trastornos-de-ansiedad-guia-practica-para-diagnostico-y-tratamiento-dr-j-americo-reyes-ticas.html>
- Ríos, R. (2017). *Metodología para la Investigación y Redacción*. Servicios Académicos Intercontinentales S.L. <https://doi.org/http://www.eumed.net/libros/libro.php?id=1662>

- Roberge, P., Dezetter, A., Duhoux, A., Menear, M., Chartrand, M., y Fournier, L. (2015). Razones y determinantes para percibir las necesidades insatisfechas de salud mental en la atención primaria en Quebec. *Revista Canadiense en Psicología*, 60(6), 284–293. <https://doi.org/10.1177/070674371506000607>
- Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Planeta. [https://doi.org/https://www.planetadelibros.com/libros\\_contenido\\_extra/30/29106\\_Como\\_superar\\_la\\_ansiedad.pdf](https://doi.org/https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/30/29106_Como_superar_la_ansiedad.pdf)
- Romero, R. (2017). *Ansiedad y Depresión y su influencia en el Rendimiento Académico de los adolescentes de Iro de bachillerato de la Unidad Educativa Juan de Velasco de la ciudad de Riobamba, Período septiembre del 2014 a septiembre del 2015* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Chimborazo]. Archivo digital. <https://doi.org/http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/3430/1/UNACH-EC-IP-EMIP-2017-0009.pdf>
- Sairitupac, S., Varas, L., Nieto, J., Silva, B., y Rodríguez, M. (2020). Niveles de ansiedad de estudiantes frente a situaciones de exámenes: Cuestionario CAEX. *Psicología Educativa*, 8(3), 786 - 787. <https://doi.org/http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v8n3/2310-4635-pyr-8-03-e787.pdf>
- Sánchez, D. (2016). *Ansiedad y habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de una institución educativa policial de Trujillo* [Tesis de pre grado, Universidad privada del norte]. Archivo digital. <https://hdl.handle.net/11537/10212>

- Sánchez Carlessi, H., Reyes Romero, C., y Mejía Sáenz, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Editorial Business Support Aneth S.R.L.
- Sánchez, A., y Socastro, A. (2020, 15 de Diciembre). *Ansiedad en adolescentes: causas y tratamiento*.  
<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2020/12/13/ansiedad-adolescentes-causas-tratamiento-175994.html>
- Sánchez, R., y Olivares J. (2009). Intervención temprana en niños y adolescentes con fobia social. *Anuario de psicología*, 40(1), 75-88.  
<https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97020402006>
- Shaughnessy J., Zechmeister E., y Zechmeister J. (2007). *Métodos de Investigación en Psicología*. Editorial Mc Graw Hall.
- Sierra, J., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar E Subjetividad*, 3(1), 10-59.  
<https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Sosa, C. (2020, 3 de Enero). *La Ansiedad*. <https://slidetodoc.com/la-ansiedad-dr-carlos-sosa-mendoza-mdico-psiquiatra/>
- Tayeh, P., Agámez, P., y Chaskel, R. (2016). Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia. *Precop SCP*, 15(1), 6-18. <https://doi.org/https://scp.com.co/wp-content/uploads/2016/04/1.-Trastornos-ansiedad-1.pdf>
- Torres, M. (2014). *Las Habilidades Sociales. Un programa de Intervención en Educación Secundaria Obligatoria* [Tesis de maestría, Universidad de Granada]. Archivo digital.

[https://doi.org/https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info\\_academica/trabajo\\_fin\\_de\\_master/tfmhabilidades sociales/!](https://doi.org/https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/)

Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco [UNSAAC]. (2019, 16 de Diciembre). *Examen de Admisión Primera Oportunidad*. <http://admission.unsaac.edu.pe/files/PO2019/>

Valderrama, S. (2015). *Pasos para elaborar proyectos de Investigación Científica: Cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial San Marcos E.I.R.L.

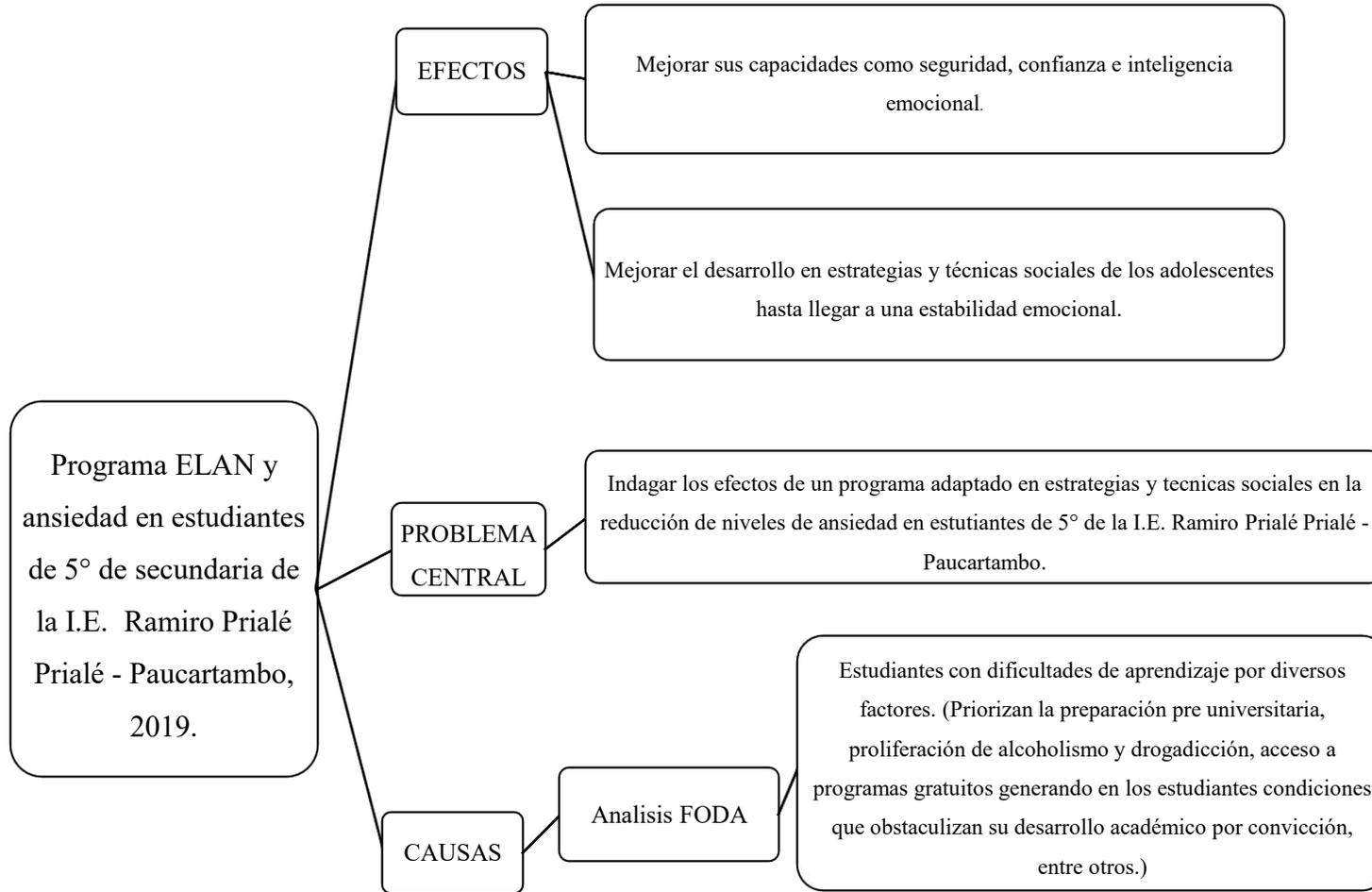
Wagner M., Anderson, S., y Pereira, O. (2014 ). Intervención sobre las dimensiones de la ansiedad. *Psicología Conductual*, 22(3), 423-440. [https://doi.org/https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2019/08/03.Wagner\\_22-3oa.pdf](https://doi.org/https://www.behavioralpsycho.com/wpcontent/uploads/2019/08/03.Wagner_22-3oa.pdf)

Zapata, A. (2020). *Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Archivo digital. <https://doi.org/http://doi.org/10.26439/ulima.tesis/11325>

Zubeidat, I., Ortega, V., y Sierra, J. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. <https://doi.org/https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

# APÉNDICES

**Apéndice A Árbol de problemas**



**Apéndice B Análisis FODA de los estudiantes de la I.E. RPP**

<b>ANÁLISIS FODA DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. RPP</b>		
<b>ÁREA/ASPECTO</b>	<b>FORTALEZAS</b>	<b>DEBILIDADES</b>
<b>ESTUDIANTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes con disposición a las nuevas formas de aprendizaje.</li> <li>• Estudiantes con formación en valores y desarrollo personal.</li> <li>• Estudiantes que rescatan la cultura e identidad nacional.</li> <li>• Estudiantes entusiastas y participativos en diferentes actividades institucionales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estudiantes que presentan dificultades de aprendizaje por distintos factores.</li> <li>• Estudiantes con problemas de conducta.</li> <li>• Estudiantes no comprometidos y con falta de conciencia en el cuidado del medio ambiente.</li> </ul>
	<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instituciones que realizan eventos académicos, culturales y deportivos.</li> <li>• Instituciones de formación en valores y ciudadana: Parroquia, PNP, ONG, ministerio de la mujer etc.</li> <li>• Acceso a programas sociales (beca 18, COAR y PROGAMA JUNTOS)</li> <li>• Talleres para desarrollar capacidades y habilidades de los estudiantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alienación cultural.</li> <li>• Proliferación de alcoholismo, drogadicción.</li> <li>• Degradación del medio ambiente.</li> <li>• Desintegración y abandono familiar.</li> <li>• Huelgas magisteriales.</li> <li>• Acceso a programas gratuitos, genera en los estudiantes condiciones que obstaculiza su desarrollo académico de modo regular.</li> </ul>

## Apéndice C Autorización para trabajo de investigación

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR  
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**SEÑOR(A) : LIC. ROCIO YANET ROJAS TURPO  
DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "RAMIRO  
PRIALE PRIALE"**

Señora directora, reciba usted un cálido y afectuoso saludo y al mismo tiempo permítame exponerle lo siguiente:

Yo **Annie Eva Cruz supanta**, con DNI n° 73123845 y **Elizabeth María Huaman Ttica**, con DNI n° 47034527. Bachilleres de la carrera profesional de PSICOLOGÍA UNSAAC, que por motivos académicos, solicitamos a usted permiso para realizar trabajo de investigación en su Institución sobre **"EFECTOS DEL PROGRAMA ELAN DE HH.SS. PARA ADOLESCENTES EN EL NIVEL DE ANSIEDAD, A LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DEL NIVEL SECUNDARIA"**, para lograr el grado de Psicólogas.

Por tal motivo, se ha seleccionado la I.E. Ramiro Priale Priale que representa su persona para que nos autorice realizar la aplicación del programa ELAN de Habilidades sociales, con el fin de reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes de la I.E y mejorar el desarrollo personal y colectivo.

La fecha y horas sugeridas para realizar esta actividad están programadas **para el mes de abril del año 2019.**



Por tanto, agradeceré a usted acceda a mi solicitud. Teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa para los estudiantes adolescentes.

Cusco, 25 de marzo del 2019

*ATENTAMENTE*



**Annie Eva Cruz Súpanta**  
Bachilleres en Psicología  
DNI: 73123845



**Elizabeth María Huaman Ttica**  
Bachilleres en Psicología  
DNI: 47034527

**Apéndice D Solicitud para la aplicación del Programa ELAN**

**SOLICITO: APLICACIÓN DEL PROGRAMA  
ELAN DE HABILIDADES SOCIALES**

**SEÑORITAS : ANNIE EVA CRUZ SUPANTA Y ELIZABETH MARIA  
HUAMAN TTICA BACHILLERES EN PSICOLOGIA**

Es muy grato dirigirme a Uds. A fin de hacer llegar un cordial saludo a nombre de la comunidad Educativa Prialeña y al mismo tiempo permítame exponerle lo siguiente:

Yo **Marco Antonio Taipe Condori**, con DNI n° 25185862 Coordinador de Tutoría de la I.E. Ramiro Priale Priale, que por motivos académicos, solicitamos a ustedes la aplicación del programa ELAN de Habilidades Sociales, para mejorar el desarrollo y reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes adolescentes de 5to grado de secundaria.

De antemano les agradezco vuestra atención y consideración hacia mi solicitud

Cusco, 08 de abril del 2019



Marco Antonio Taipe Condori  
COORDINADOR DE TUTORIA

---

**LIC. Marco Antonio Taipe Condori**  
**Coordinador de tutoría**

## Apéndice E Hoja de testimonios

### HOJA DE TESTIMONIOS.

Es una información estrictamente real de; Dirección, coordinadores, tutores, padres de familia y estudiantes de la I.E. Ramiro Priale Priale, Challabamba – Paucartambo – Cusco, 2019.

Con la finalidad de recolectar testimonios que aporten a la investigación que se realizará en dicha institución educativa. Esta informado y consentido por las personas que han sido entrevistadas.

Nombres y apellidos: Francisco Suma Camala Fecha: 15/04/2019

Relación con la I.E.: Padre de familia del estudiante A.S.f. del 5° secundaria

#### PREGUNTAS GENERALES:

¿Cómo se siente actualmente al saber que terminará el colegio?, ¿Cómo describiría la conducta actual de los estudiantes que están en 5° de secundaria? o ¿Cómo describiría actualmente la conducta de su hijo ahora que está en 5° de secundaria?

• Bueno sencillita ahora está estudiando más mi hijito, está leyendo más sus libros, pero también lo veo preocupado porque quiere estudiar una carrera, a veces no duerme mucho y se está levantando temprano, lo veo nervioso (se mueve de un lado a otro agarrando su librito y lo noto preocupado). Él siempre ha sido buen alumno, nunca me ha traído malas notas, pero siempre lo estoy viendo preocupado, porque me dice que este año acabará el colegio y quiere ingresar a la universidad para no hacerlos gastar mucho a mi esposa y a mí.

## Apéndice F Consentimiento informado para participar en el estudio de investigación

### PARA PARTICIPAR EN EL ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

#### INSTITUCIÓN

: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

#### INVESTIGADORAS

: Annie Eva Cruz Supanta.  
Elizabeth Maria Huaman Ttica.

#### TÍTULO

: EFECTO DEL PROGRAMA ELAN DE HH.SS PARA ADOLESCENTES EN EL NIVEL DE ANSIEDAD, A LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DEL NIVEL SECUNDARIA.

#### INTRODUCCIÓN:

Estamos invitando a sus hijos e hijas de la institución educativa ramiro Priale Priale a participen del estudio de investigación llamado: "Efecto del programa ELAN de HH.SS para adolescentes en el nivel de ansiedad, a los estudiantes del 5to grado del nivel secundaria". Este es un estudio desarrollado por las bachilleres de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.

#### JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO:

Estamos realizando este estudio con el objetivo de evaluar los niveles de ansiedad en los estudiantes del último año del nivel secundario; que se fundamenta en las entrevistas, observación y testimonios de los miembros de la institución educativa. Luego posteriormente de ser detectado los niveles de ansiedad se realizará la aplicación del programa ELAN de habilidades sociales para su fortalecimiento.

Por lo señalado creemos necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida importancia que amerita.

#### METODOLOGÍA:

Si deciden sus hijos e hijas participen en este estudio se te realizará lo siguiente:

1. Observación y entrevista.
2. Aplicación de un pre test.
3. Aplicación del programa
4. Aplicación de un post test.

#### MOLESTIAS O RIESGOS:

No existe ninguna molestia o riesgo mínimo al participar de este trabajo de investigación. Su hijo e hija es libre de aceptar o de no aceptar.

**BENEFICIOS:**

Existe un beneficio directo para su hijo e hija por participar de este estudio, por medio de la aplicación del programa TIAN, como beneficiosa a su experiencia personal, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente y que usted tendrá conocimiento.

**COSTOS E INCENTIVOS:**

Usted ni su hijo e hija no deberán pagar nada por participar en el estudio, la participación no tendrá ningún costo para usted.

**CONFIDENCIALIDAD:**

Nosotros registraremos de su hijo e hija por información en códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

**DERECHOS DEL PACIENTE:**

Si su hijo e hija decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar de una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, puede preguntar las investigadoras principales, Amie Iva Cruz Supanta y Elizabeth Maria Huaman Tica o llamar a los teléfonos 910431725 ó 916 9 44 331.

**CONSENTIMIENTO:**

Acepta voluntariamente que su hijo e hija participe en este estudio, comprendiendo perfectamente las actividades que se realizaran si participa en el proyecto, también se entiende que puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

 FIRMA DE REPRESENTANTE DE PADRES DE FAMILIA DE LA LE. DNI: 4138.0258 J. Cesar Suma Camala 18/04/2019	 FIRMA DE INVESTIGADORA. DNI: 70123845
	 FIRMA DE INVESTIGADORA. DNI: 47034527

**Apéndice G Certificado de revisión de redacción y ortografía del Programa ELAN****CERTIFICADO DE REVISIÓN DE REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA**

Lic. Nelly Concha Ramos, certifica que ha revisado la redacción y ortografía del contenido del programa ELAN de habilidades sociales: cuyo objetivo es fortalecer las habilidades sociales y reducir los niveles de ansiedad en estudiantes de secundaria.

Elaborado por Elizabeth Maria Huaman Ttica y Annie Eva Cruz Supanta. De la Escuela profesional de Psicología de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco.

Para tal efecto se procedió a leer y analizar de manera profunda el estilo y la forma del contenido del texto:

- Acentuación precisa
- Se utilizan signos de puntuación de manera acertada.
- Hay concreción y exactitud en las ideas.
- No hay errores en las letras.
- La aplicación de la sinonimia es correcta.
- El lenguaje es académico, sencillo y directo por lo tanto de fácil comprensión.

Por lo expuesto, y uso de mis derechos como Licenciada en Educación, certifico la validez en la revisión en la ortografía del PROGRAMA ELAN.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO

Doc: Nelly Concha Ramos

ÁREA LENGUA Y LITERATURA

FIRMA

DNI: 46566391

## Apéndice H Instrumento para ansiedad

# ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

- APELLIDOS Y NOMBRES: .....
- EDAD: ..... • SEXO: ..... • FECHA: .....

- **Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia.**

**NADA = 0    POCO = 1    MAS O MENOS = 2    BASTANTE = 3    DEMASIADO = 4**

Nº	SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	PUNTAJE
1	<b>ESTADO DE ÁNIMO ANSIOSO.</b> Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad.	
2	<b>TENSIÓN.</b> Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	
3	<b>TEMORES.</b> A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	
4	<b>INSOMNIO.</b> Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	
5	<b>INTELECTUAL (COGNITIVO).</b> Dificultad para concentrarse, mala memoria.	
6	<b>ESTADO DE ÁNIMO DEPRIMIDO.</b> Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	
7	<b>SÍNTOMAS SOMÁTICOS GENERALES (MUSCULARES).</b> Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, calambres musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	
8	<b>SÍNTOMAS SOMÁTICOS GENERALES (SENSORIALES).</b> Zumbidos de oídos, visión borrosa, acaloramientos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	

9	<b>SÍNTOMAS CARDIOVASCULARES.</b> Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	
10	<b>SÍNTOMAS RESPIRATORIOS.</b> Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	
11	<b>SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES.</b> Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borborigmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	
12	<b>SÍNTOMAS GENITOURINARIOS.</b> Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	
13	<b>SÍNTOMAS AUTÓNOMOS.</b> Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta)	
14	<b>COMPORTAMIENTO EN LA ENTREVISTA (GENERAL Y FISIOLÓGICO).</b> Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.	

**Apéndice I Matriz de instrumento**

<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>Nº ÍTEMS</b>	<b>ÍTEMS</b>	<b>ESCALA</b>
Ansiedad	Ansiedad Psíquica	07	1, 2, 3, 4, 5, 6 y 14	Escala de Likert
	Ansiedad Somática	07	7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13	

## Apéndice J Prueba piloto de escala de ansiedad Hamilton

### ESCALA DE ANSIEDAD DE HAMILTON

• APELLIDOS Y NOMBRES: \_\_\_\_\_

• EDAD: 16 • SEXO: Femenino • FECHA: 10/04/2019

• Seleccione para cada ítem la puntuación que corresponda, según su experiencia.

NADA = 0    POCO = 1    MAS O MENOS = 2    BASTANTE = 3    DEMASIADO = 4

Nº	SÍNTOMAS DE LOS ESTADOS DE ANSIEDAD	PUNTAJE
1	<b>ESTADO DE ÁNIMO ANSIOSO.</b> Preocupaciones, anticipación de lo peor, aprensión (anticipación temerosa), irritabilidad.	3
2	<b>TENSIÓN.</b> Sensación de tensión, imposibilidad de relajarse, reacciones con sobresalto, llanto fácil, temblores, sensación de inquietud.	4
3	<b>TEMORES.</b> A la oscuridad, a los desconocidos, a quedarse solo, a los animales grandes, al tráfico, a las multitudes.	3
4	<b>INSOMNIO.</b> Dificultad para dormirse, sueño interrumpido, sueño insatisfactorio y cansancio al despertar.	2
5	<b>INTELLECTUAL (COGNITIVO).</b> Dificultad para concentrarse, mala memoria.	2
6	<b>ESTADO DE ÁNIMO DEPRIMIDO.</b> Pérdida de interés, insatisfacción en las diversiones, depresión, despertar prematuro, cambios de humor durante el día.	3
7	<b>SÍNTOMAS SOMÁTICOS GENERALES (MUSCULARES).</b> Dolores y molestias musculares, rigidez muscular, calambres musculares, sacudidas clónicas, crujir de dientes, voz temblorosa.	3
8	<b>SÍNTOMAS SOMÁTICOS GENERALES (SENSORIALES).</b> Zumbidos de oídos, visión borrosa, acaloramientos y escalofríos, sensación de debilidad, sensación de hormigueo.	1

9	<b>SÍNTOMAS CARDIOVASCULARES.</b> Taquicardia, palpitaciones, dolor en el pecho, latidos vasculares, sensación de desmayo, extrasístole.	3
10	<b>SÍNTOMAS RESPIRATORIOS.</b> Opresión o constricción en el pecho, sensación de ahogo, suspiros, disnea.	3
11	<b>SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES.</b> Dificultad para tragar, gases, dispepsia: dolor antes y después de comer, sensación de ardor, sensación de estómago lleno, vómitos acuosos, vómitos, sensación de estómago vacío, digestión lenta, borboríngmos (ruido intestinal), diarrea, pérdida de peso, estreñimiento.	2
12	<b>SÍNTOMAS GENITOURINARIOS.</b> Micción frecuente, micción urgente, amenorrea, menorragia, aparición de la frigidez, eyaculación precoz, ausencia de erección, impotencia.	1
13	<b>SÍNTOMAS AUTÓNOMOS.</b> Boca seca, rubor, palidez, tendencia a sudar, vértigos, cefaleas de tensión, piloerección (pelos de punta).	3
14	<b>COMPORTAMIENTO EN LA ENTREVISTA (GENERAL Y FISIOLÓGICO).</b> Tenso, no relajado, agitación nerviosa: manos, dedos cogidos, apretados, tics, enrollar un pañuelo; inquietud; pasearse de un lado a otro, temblor de manos, ceño fruncido, cara tirante, aumento del tono muscular, suspiros, palidez facial. Tragar saliva, eructar, taquicardia de reposo, frecuencia respiratoria por encima de 20 res/min, sacudidas enérgicas de tendones, temblor, pupilas dilatadas, exoftalmos (proyección anormal del globo del ojo), sudor, tics en los párpados.	3
<b>TOTAL</b>		36

## Apéndice K Validación de instrumento

### VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

#### 1. DATOS GENERALES.

##### 1.1. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

"EFECTOS DEL PROGRAMA ELAN DE HABILIDADES SOCIALES PARA ADOLESCENTES EN EL NIVEL DE ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO RAMIRO PRIALE PRIALE DE LA PROVINCIA DE PAUCARTAMBO, 2019".

##### 1.2. INVESTIGADORAS:

- Bach. en Psicología, Elizabeth María Huamán Títica.
- Bach. en Psicología, Annie Eva Cruz Suparita.

#### 2. DATOS DEL EXPERTO:

##### 2.1. NOMBRES Y APELLIDOS:

*Raúl Muñoz Saitta*

##### 2.2. ESPECIALIDAD:

*Psicología*

##### 2.3. LUGAR Y FECHA:

*Paucartambo, 20 de Setiembre del 2019, Siqui Juan Pablo II*

##### 2.4. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA:

*Psicólogo*

### HOJA DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

PREGUNTA	ESCALA DE VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
1 ¿Considera usted que los ítems del instrumento, mide lo que pretende medir?					X
2 ¿Considera usted que la cantidad de ítems registrados en esta versión son suficientes para tener una comprensión de la materia en estudio?				X	
3 ¿Considera usted que los ítems Contenidos en este instrumento son una muestra representativa del universo materia en estudio?				X	
4 ¿Considera usted que si aplicamos en reiteradas oportunidades este instrumento a muestras similares, obtendríamos también datos similares?					X
5 ¿Considera usted que los conceptos utilizados en este instrumento, son todos y cada uno de ellos, propios de las variables en estudio?				X	
6 ¿Considera usted que, todos y cada uno de los ítems contenidos en este instrumento tiene los mismos objetivos?					X
7 ¿Considera usted que, el lenguaje utilizado en el presente instrumento es claro, sencillo y no da lugar a diversas interpretaciones?				X	
8 ¿Considera usted que, la estructura del presente instrumento es adecuada al tipo de usuario a quien se dirige el instrumento?					X
9 ¿Considera usted que, las escalas de medición utilizadas son pertinentes a los objetos materia en estudio?					X



10	¿Qué aspectos habría que modificar o que aspectos tendrían que incrementarse o que aspectos habría que suprimir?	4
----	--	---

**3. LUEGO DE SER REVISADO EL INSTRUMENTO:**

- PROCEDE A SU APLICACIÓN.

SI  NO

Firma y sello del experto.  
DNI. 23958723.

## Apéndice L Validación de programa ELAN

### VALIDACIÓN DE PROGRAMA

#### 1. DATOS GENERALES:

1.2. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:  
"PROGRAMA ELAN Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE 5° DE SECUNDARIA DE LA I.E. RAMIRO PRIALÉ PRIALÉ – PAUCARTAMBO, 2019".

#### 1.3. INVESTIGADORAS:

Bach. en psicología, Annie Eva Cruz Supanta.  
Bach. en psicología, Elizabeth Maria Huaman Ttica.

#### 2. DATOS DEL EXPERTO:

2.1. NOMBRES Y APELLIDOS: Alan Esteban Machuca Vasquez  
2.2. ESPECIALIDAD: Educativa - Fonopse  
2.3. LUGAR Y FECHA: Consultorio Privado Symbiosis C  
2.4. CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: ONG. Huaman Perma de Ayacucho

DIMENSIONES Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN		
DIMENSIÓN	CRITERIO	DESCRIPCIÓN
Endógena	Contextualizado	Adecuado a las características y necesidades del contexto ecológico para el que ha sido diseñado.
	Consistente	Potente como programa en sí, con la suficiente calidad técnica y los elementos, que deben configurar un programa.
	Congruente	Basado en un modelo teórico de contrastada validez, además de coherente a nivel pedagógico y en su desarrollo.
Endógena-Exógena	Flexible	Adaptable, dinámico, elástico, que puede adecuarse a situaciones diversas.
	Conveniente	Útil para dar respuesta a las necesidades detectadas, eficaz en el logro de los objetivos.
Exógena	Factible	Aceptable desde el punto de vista de la institución responsable y, ejecutable si existe la disponibilidad de espacios, y recursos materiales y humanos.
	Generalizable	Aplicable a situaciones diversas dentro del mismo contexto, y en otros contextos de características similares.
Integral	Evaluable	Permite realizar juicios de valor y toma de decisiones sobre el propio programa y, todos los aspectos relacionados a su aplicación, resultados y la propia evaluación.

### CUADRO DE PREGUNTAS PARA LA VALIDACIÓN

- NUNCA.
- A VECES.
- A MENUDO.
- FRECUENTEMENTE.
- SIEMPRE.

DIMENSIÓN: ENDÓGENA	FICHA DE EVALUACIÓN I				
CRITERIO 1: CONTEXTUALIZADO					
<i>Adecuado a las características y necesidades del contexto ecológico para el que ha sido diseñado.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
1. El programa parte de un análisis de necesidades.				X	
2. Las necesidades han sido priorizadas atendiendo a las demandas de los destinatarios.					X
3. El programa surge para cubrir una serie de carencias en la institución.				X	
4. Las carencias han sido denunciadas por los destinatarios.				X	
5. El contexto de aplicación se ha tenido en cuenta para el diseño del programa de intervención.				X	

DIMENSIÓN: ENDÓGENA	FICHA DE EVALUACIÓN 2				
CRITERIO 2: CONSISTENTE					
<i>Patente como programa en sí, con la suficiente calidad técnica y los elementos que deben configurar un programa.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
6. El programa se ha diseñado siguiendo un modelo teórico que lo sustente.				X	
7. La justificación del programa pone de manifiesto el carácter técnico del mismo.					X
8. Los objetivos se han especificado en el programa.				X	
9. Los objetivos están relacionados con las necesidades detectadas en el contexto.					X
10. Los objetivos, tanto generales como específicos, están recogidos en el programa.				X	
11. El programa presenta la secuencia de contenidos y actividades.				X	
12. El programa recoge la metodología general y específica del programa.				X	
13. Los recursos materiales y humanos necesarios para la implementación del programa han sido previstos.				X	
14. Se ha realizado una planificación temporal del programa y de cada bloque de contenidos o unidades didácticas.					X
15. Los destinatarios del programa han sido descritos.				X	
16. Se han contemplado las características que debe cumplir el responsable o responsables de la implementación del programa.				X	

17. El programa tiene prevista su evaluación, integrando todos los aspectos evaluables.				X	
---	--	--	--	---	--

DIMENSIÓN: ENDÓGENA	FICHA DE EVALUACIÓN 3				
CRITERIO 3: CONGRUENTE					
<i>Basado en un modelo teórico de contrastada validez, además de coherente a nivel pedagógico y en su desarrollo.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
18. El modelo teórico que sustenta el programa de intervención es adecuado.				X	
19. Las necesidades que dan lugar al diseño del programa son significativas.				X	
20. El programa es un documento escrito con una elevada calidad técnica.					X
21. El programa ha sido redactado atendiendo a los criterios de claridad expositiva, corrección ortográfica, organización interna, vocabulario accesible, presentación vistosa, etc.					X
22. Los objetivos del programa, tanto generales como específicos, aparecen diferenciados en conceptuales, procedimentales y actitudinales, y aparecen formulados correctamente.				X	
23. Los objetivos del programa se plantean de un modo secuencial, cubriendo las necesidades reales del contexto.				X	
24. Los contenidos están relacionados con los objetivos planteados en el programa.				X	
25. Existe una organización lógica en la secuenciación de los contenidos y actividades.				X	
26. Se ha contemplado en el programa y se prevé indicar a los destinatarios que los beneficios del programa se obtendrán a corto, medio y largo plazo.					X

27. La metodología propuesta en el programa, es adecuada para cubrir objetivos, contenidos y para los destinatarios.				X	
28. Los recursos materiales y humanos, necesarios para la implementación del programa, con las suficientes garantías de éxito, son razonables.				X	
29. El tiempo necesario para la correcta aplicación del programa es suficiente y no supone una utopía.				X	
30. El programa, en su diseño, tiene en cuenta las características de los destinatarios como grupos homogéneos y eventualmente, heterogéneos.				X	
31. Las responsables del programa poseen la adecuada formación, conocimientos y capacidades para implementar y evaluar el programa de un modo adecuado.				X	
32. El programa es evaluado antes, durante y después de la implementación con la intención de incrementar su calidad.				X	
33. Los procedimientos de evaluación son congruentes con los objetivos, contenidos y metodología del programa.				X	

DIMENSIÓN: ENDÓGENA – EXÓGENA	FICHA DE EVALUACIÓN 4				
CRITERIO 4: FLEXIBLE					
<i>Adaptable, dinámico, elástico, que puede adecuarse a situaciones diversas.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
34. La consecución de un objetivo puede facilitar la consecución de los siguientes, pero sin condicionarla.					X
35. Cada bloque de contenidos o unidades didácticas, tiene entidad propia y puede ser abordado sin tener vinculación con el resto de bloques.				X	
36. Pueden eliminarse bloques de contenido o partes de un bloque, sin anular el programa en su totalidad.				X	
37. El programa es funcional y adaptable, a la hora de facilitar la selección de los contenidos, en relación a las necesidades de los destinatarios.				X	
38. La metodología empleada, permite integrar contenidos de distintos bloques, intercalando aspectos.				X	
39. El programa permite adaptar el tiempo destinado a cada bloque, en función de las necesidades específicas de un grupo de destinatarios.					X
40. El programa presenta un carácter dinámico, dando al responsable del mismo, la posibilidad de adecuar la implementación del programa a las diversas situaciones que pudieran presentarse.				X	

DIMENSIÓN: ENDÓGENA – EXÓGENA	FICHA DE EVALUACIÓN 5				
CRITERIO 5: CONVENIENTE					
<i>Útil para dar respuesta a las necesidades detectadas, eficazen el logro de los objetivos.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
41. La correcta implementación del programa puede dar respuesta a las necesidades detectadas en el contexto de referencia.				X	
42. El programa, teniendo en cuenta la situación de partida, puede ser eficaz en la consecución de los objetivos de mejora.					X
43. La consecución de objetivos parciales, por parte de los destinatarios, podría incrementar su motivación e interés en la consecución del resto de objetivos.				X	
44. Los contenidos del programa cubren exhaustivamente las necesidades de los destinatarios.				X	
45. La metodología empleada en el desarrollo de los contenidos del programa, puede fomentar la participación de los destinatarios en la construcción de sus propios aprendizajes.				X	
46. El programa es adecuado y válido para los destinatarios del programa.				X	
47. El programa es útil para los destinatarios y para el contexto ecológico del que éstos forman parte.					X

DIMENSIÓN: EXÓGENA	FICHA DE EVALUACIÓN 6				
CRITERIO 6: FACTIBLE					
<i>Aceptable desde el punto de vista de la institución responsable y ejecutable si existe la disponibilidad de espacios, y recursos materiales y humanos.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
48. El programa tiene relación con el plan de acción de la Institución en la que se desarrollará dicho programa.				X	
49. La institución acepta el programa como instrumento para mejorar la calidad de educación.					X
50. En la institución existe un servicio o centro que se encarga de las tareas administrativas, de dar a conocer el programa y de contactar con los posibles destinatarios del mismo.				X	
51. En la institución existe una o más personas que puedan ser responsables del programa; y en caso de no existir, la institución está dispuesta a localizarlos en otros contextos.				X	
52. La institución financia la ejecución del programa.				X	
53. La institución facilita un espacio adecuado para llevar a cabo la implementación del programa.				X	
54. La institución subvenciona las necesidades materiales que puedan surgir durante la implementación del programa.				X	
55. La institución facilita al ponente del programa las fechas para la aplicación del mismo, con la finalidad de no interferir en otras actividades.					X

DIMENSIÓN: EXÓGENA	FICHA DE EVALUACIÓN 7				
CRITERIO 7: GENERALIZABLE					
<i>Aplicable a situaciones diversas dentro del mismo contexto y en otros contextos de características similares.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
56. El programa puede cubrir las necesidades de distintos grupos, independientemente de que sean homogéneos o heterogéneos, dentro de un contexto ecológico.				X	
57. Si los destinatarios tienen características similares, y forman un grupo, el programa puede adaptarse y aplicarse específicamente a dicho grupo.				X	
58. Dependiendo de las características de los destinatarios y del momento de aplicación, el programa tendrá carácter preventivo, de desarrollo o terapéutico.				X	
59. El programa puede implementarse en otros contextos con características y necesidades análogas, obteniendo resultados similares.					X

DIMENSIÓN: INTEGRAL	FICHA DE EVALUACIÓN 8				
CRITERIO 8: EVALUABLE					
<i>Permite realizar juicios de valor y toma de decisiones sobre el propio programa y todos los aspectos relacionados a su aplicación, resultados, y la propia evaluación.</i>					
INDICADORES DE EVALUACIÓN	1	2	3	4	5
60. Los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales, tanto generales como, específicos, pueden ser evaluados.				X	
61. El resto de elementos formales del programa (contenidos, metodología, recursos, temporalización, destinatarios y responsables), pueden ser evaluados.					X
62. Los instrumentos de recogida de información, de evaluación del programa (antes, durante y al concluir la aplicación), son válidos y fiables.					X
63. Los instrumentos de evaluación permiten una adecuada toma de decisiones, sobre el programa en todo momento.					X
64. En el programa se contempla la persona o personas encargadas de llevar a cabo la evaluación del mismo, así como la toma de decisiones.				X	
65. La persona responsable del programa, la institución y los destinatarios del programa, participan en la evaluación del mismo.					X
66. Los costes de la evaluación (materiales y humanos) y la disponibilidad de tiempos para la misma, están previstos en el programa.				X	
67. El proceso de evaluación culmina con una evaluación de la evaluación (metaevaluación).					X

68. El diseño de evaluación del programa posee una adecuada calidad técnica.				X	
69. El diseño de evaluación es útil, para llevar a cabo la evaluación del programa en todos sus aspectos evaluables.					X
70. El diseño de evaluación del programa es honesto, es decir, se tienen en cuenta los aspectos éticos de la evaluación.					X
71. El diseño de evaluación es viable, es decir, que resulta factible el llevarlo a cabo.					X

3. Luego de ser revisado el instrumento de validación para el programa:

- PROCEDE A SU APLICACIÓN:

SI

NO

  
Colegio de Ingenieros y Arquitectos  
Alvin E. Maldonado  
CP# 12630

Firma y sello del experto(a).

DNI: 40329469

**Apéndice M Prueba de Kolmogorov**

<b>PRUEBA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV PARA UNA MUESTRA</b>		
		<b>PUNTAJE PRETEST</b>
N		75
Parámetros normales a,b	Media	24,04
	Desv. Desviación	7.030
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,218
	Positivo	,163
	Negativo	-,218
ESTADÍSTICO DE PRUEBA		,218
SIG. ASINTÓTICA(BILATERAL)		,107c
<p><b>A. La distribución de prueba es normal.</b></p> <p><b>B. Se calcula a partir de datos.</b></p> <p><b>C. Corrección de significación de Lilliefors.</b></p>		

### Apéndice N Vaciado de datos estadístico

BASE DE DATOS APPLICADA [Conjunto\_de\_datos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Gráficos Modelado de datos Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Mostrar estadísticas de todos los parámetros Ver los resultados

Veriables: 7 de 7 variables

	GENERO	EDAD	SECCION	PRE_1 (ES)	PRE_2 (ES)	PRE_ANG (DAD)	POST_MES (MES)									
1	Masculino	17 a más	C	3	2	29	7									
2	Femenino	17 a más	C	3	1	21	4									
3	Femenino	15 a 16	A	3	1	30	5									
4	Masculino	17 a más	C	2	1	34	4									
5	Masculino	15 a 16	A	3	1	20	3									
6	Masculino	15 a 16	A	3	2	23	8									
7	Masculino	17 a más	C	3	2	29	6									
8	Femenino	15 a 16	B	3	2	30	7									
9	Masculino	16 a 16	C	2	1	16	4									
10	Masculino	15 a 16	A	3	1	32	5									
11	Masculino	17 a más	C	2	1	17	3									
12	Masculino	17 a más	C	3	2	24	14									
13	Masculino	15 a 16	A	2	1	13	5									
14	Femenino	15 a 16	A	3	2	25	9									
15	Femenino	15 a 16	A	3	2	32	10									
16	Femenino	16 a 16	D	3	1	25	6									
17	Femenino	15 a 16	B	3	2	25	7									
18	Femenino	16 a 16	A	3	1	26	4									
19	Femenino	15 a 16	A	3	1	24	4									
20	Femenino	16 a 16	A	3	2	36	6									
21	Femenino	15 a 16	A	3	2	25	6									
22	Masculino	17 a más	H	2	1	11	5									

Ver todas las estadísticas Ver los resultados

IBM SPSS Statistics Professional Edition

libro de trabajo: DATOS INVENTARIO - libro

Archivo Inicio Referencias Diseño de presentaciones Formato Datos Herramientas de desarrollo de datos Programador Ayuda Inicio

Inicio Referencias Diseño de presentaciones Formato Datos Herramientas de desarrollo de datos Programador Ayuda Inicio

Inicio Referencias Diseño de presentaciones Formato Datos Herramientas de desarrollo de datos Programador Ayuda Inicio

	GENERO	EDAD	SECCION	PRE_1 (ES)	PRE_2 (ES)	PRE_ANG (DAD)	POST_MES (MES)										
1	Masculino	17 a más	C	3	2	29	7										
2	Femenino	17 a más	C	3	1	21	4										
3	Femenino	15 a 16	A	3	1	30	5										
4	Masculino	17 a más	C	2	1	34	4										
5	Masculino	15 a 16	A	3	1	20	3										
6	Masculino	15 a 16	A	3	2	23	8										
7	Masculino	17 a más	C	3	2	29	6										
8	Femenino	15 a 16	B	3	2	30	7										
9	Masculino	16 a 16	C	2	1	16	4										
10	Masculino	15 a 16	A	3	1	32	5										
11	Masculino	17 a más	C	2	1	17	3										
12	Masculino	17 a más	C	3	2	24	14										
13	Masculino	15 a 16	A	2	1	13	5										
14	Femenino	15 a 16	A	3	2	25	9										
15	Femenino	15 a 16	A	3	2	32	10										
16	Femenino	16 a 16	D	3	1	25	6										
17	Femenino	15 a 16	B	3	2	25	7										
18	Femenino	16 a 16	A	3	1	26	4										
19	Femenino	15 a 16	A	3	1	24	4										
20	Femenino	16 a 16	A	3	2	36	6										
21	Femenino	15 a 16	A	3	2	25	6										
22	Masculino	17 a más	H	2	1	11	5										

Hojas1

Inicio Referencias Diseño de presentaciones Formato Datos Herramientas de desarrollo de datos Programador Ayuda Inicio

**Apéndice O Cronograma de fechas de aplicación del pre test**

<b>CRONOGRAMA DE FECHAS DE APLICACIÓN DEL PRE TEST</b>					
	<b>L.</b>	<b>MARTES 28 DE MAYO</b>	<b>M.</b>	<b>JUEVES 30 DE MAYO</b>	<b>VIERNES 31 DE MAYO</b>
<b>1ra Semana de Evaluación - Mayo</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Innovadores</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 12 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Líderes</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 12 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Creativos</li> <li>• 2hrs. (90 min).</li> <li>• 12 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras</li> </ul>
	<b>L.</b>	<b>MARTES 04 DE JUNIO</b>	<b>M.</b>	<b>JUEVES 06 DE JUNIO</b>	<b>VIERNES 07 DE JUNIO</b>
<b>2da Semana de Evaluación – Junio</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Innovadores</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 13 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Líderes</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 13 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Innovadores</li> <li>• 1hr. (45 min)</li> <li>• 8 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> <li>• 5° Creativos</li> <li>• 1hr. (45 min)</li> <li>• 6 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>

**Apéndice P Cronograma de fechas de aplicación del Programa ELAN**

<b>CRONOGRAMA DE FECHAS DE APLICACIÓN DEL PROGRAMA ELAN</b>				
<b>5TO INNOVADORES</b>	<b>MARTES</b>	10 de junio	SESIÓN 1	COMUNICACIÓN “¿YO ME COMUNICO ASÍ!... ¿Y TÚ?”.
		17 de junio	SESIÓN 2	IRA “¿MI AMIGA, LA IRA!”.
		24 de junio	SESIÓN 3	TÉCNICAS PARA MANEJAR LA IRA.
		01 de julio	SESIÓN 4	“PARA LA PERSONA MÁS IMPORTANTE...YO”.
		08 de julio	SESIÓN 5	ESTRÉS “LE PONGO PARE AL ESTRÉS”
		15 de julio	SESIÓN 6	TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.
		05 de agosto	SESIÓN 7	“EN MI GRUPO ME SIENTO GENIAL”.
		12 de agosto	SESIÓN 8	TOMA DE DECISIONES, “YO DECIDO”.
<b>5TO LÍDERES</b>	<b>JUEVES</b>	12 de junio	SESIÓN 1	COMUNICACIÓN “¿YO ME COMUNICO ASÍ!... ¿Y TÚ?”.
		19 de junio	SESIÓN 2	IRA “¿MI AMIGA, LA IRA!”.
		26 de junio	SESIÓN 3	TÉCNICAS PARA MANEJAR LA IRA.

		03 de julio	SESIÓN 4	“PARA LA PERSONA MÁS IMPORTANTE...YO”.
		10 de julio	SESIÓN 5	ESTRÉS “LE PONGO PARE AL ESTRÉS”.
		17 de julio	SESIÓN 6	TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.
		07 de agosto	SESIÓN 7	“EN MI GRUPO ME SIENTO GENIAL”.
		14 de agosto	SESIÓN 8	TOMA DE DECISIONES, “YO DECIDO”.
<b>5TO CREATIVOS</b>	<b>VIERNES</b>	14 de junio	SESIÓN 1	COMUNICACIÓN “¡YO ME COMUNICO ASÍ!... ¿Y TÚ?”.
		21 de junio	SESIÓN 2	IRA “¡MI AMIGA, LA IRA!”.
		28 de junio	SESIÓN 3	TÉCNICAS PARA MANEJAR LA IRA.
		05 de julio	SESIÓN 4	“PARA LA PERSONA MÁS IMPORTANTE...YO”.
		12 de julio	SESIÓN 5	ESTRÉS “LE PONGO PARE AL ESTRÉS”.
		19 de julio	SESIÓN 6	TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.
		09 de agosto	SESIÓN 7	“EN MI GRUPO ME SIENTO GENIAL”.
		16 de agosto	SESIÓN 8	TOMA DE DECISIONES, “YO DECIDO”.

**Apéndice Q Cronograma de fechas de aplicación del pos test**

<b>CRONOGRAMA DE FECHAS DE APLICACIÓN DEL POS TEST</b>					
<b>1ra Semana de Evaluación - Agosto</b>	<b>L.</b>	<b>MARTES 27 de agosto</b>	<b>M.</b>	<b>JUEVES 05 de septiembre</b>	<b>VIERNES 27 de septiembre</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Innovadores</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 12 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Líderes</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 12 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Creativos</li> <li>• 2hrs. (90 min).</li> <li>• 12 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras</li> </ul>
<b>2da Semana de Evaluación - Septiembre</b>	<b>L.</b>	<b>MARTES 03 de septiembre</b>	<b>M.</b>	<b>JUEVES 12 de septiembre</b>	<b>VIERNES 04 de octubre.</b>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Innovadores</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 13 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Líderes</li> <li>• 2hrs. (90 min)</li> <li>• 13 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5° Innovadores</li> <li>• 1hr. (45 min)</li> <li>• 8 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> <li>• 5° Creativos</li> <li>• 1hr. (45 min)</li> <li>• 6 estudiantes entrevistados y evaluados entre dos evaluadoras.</li> </ul>

### Apéndice R Contenido del Programa ELAN

TEMA DE SESIÓN	N° DE SESIONES
1. COMUNICACIÓN “¡YO ME COMUNICO ASÍ!... ¿Y TÚ?”	1
2. IRA “¡MI AMIGA, LA IRA!”	1
3. TÉCNICAS PARA MANEJAR LA IRA.	1
4. AUTOESTIMA “PARA: LA PERSONA MÁS IMPORTANTE... ¡YO!”	1
5. ESTRÉS “LE PONGO PARE AL ESTRÉS”	1
6. TÉCNICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS.	1
7. PRESIÓN DE GRUPO Y EL VALOR DE LAS AMISTADES, “EN MI GRUPO ME SIENTO GENIAL”	1
8. TOMA DE DECISIONES, “YO DECIDO”	1
<b>TOTAL</b>	8

**Apéndice S Manual y anexos del Programa ELAN****MANUAL Y ANEXOS DEL PROGRAMA ELAN**

Estrategias y técnicas sociales

**PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD.**

**EDADES ENTRE 14 - 18 AÑOS**

**P** **R** **O** **G** **R** **A** **M** **A**  
**E** **L** **A** **N**

PARA EDADES DE 12-18 AÑOS



**“ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS SOCIALES  
PARA LA REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD”**

## PROGRAMA ELAN

Es un manual de estrategias y técnicas sociales, el programa ELAN, para adolescentes, se desarrolla en las edades, entre 14 - 18 años, que sirve en la reducción de ansiedad. Se trabaja en estudiante de educación en protección de la salud mental desde el ámbito educativo.

- **AUTORAS:**

Bach. en Psicología, Annie Eva Cruz Supanta.

Bach. en Psicología, Elizabeth Maria Huaman Ttica.

- **REVISADO Y VALIDADO POR:**

Psicólogo Educativo y Forense, Alain Esteban Madueño Vásquez.

Psicólogo Educativo y Salud, Elías Chunca Ñahui.

Psicólogo Educativo, Fernando Delgado Montes.

Psicóloga de Salud, Lidia Huaman Rojas.

Psicólogo Clínico, Raúl Yucra Sutta.

- **REDACCIÓN Y ORTOGRAFÍA REVISADO POR:**

Licenciada en Educación con especialidad en Lengua y Literatura, Nelly Concha Ramos.

**CONTENIDO**

<b>1. PRESENTACIÓN</b>	<b>4</b>
<b>2. MARCO CONCEPTUAL – TEÓRICO</b>	<b>5</b>
<b>3. MARCO CONCEPTUAL DEL PROGRAMA ELAN</b>	<b>5</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO DEL PROGRAMA ELAN</b>	<b>6</b>
<b>5. PAUTAS GENERALES PARA EL USO DEL PROGRAMA ELAN</b>	<b>7</b>
<b>6. DESARROLLO DE SESIONES</b>	<b>11</b>
6.1. SESIÓN 1: “YO ME COMUNICO ASÍ... ¿Y TÚ?”	12
6.2. SESIÓN 2: “MI AMIGA, LA IRA”	16
6.3. SESIÓN 3: “MIS PENSAMIENTOS SALUDABLES”	20
6.4. SESIÓN 4: “PARA LA PERSONA MÁS IMPORTANTE... ¡YO!”	22
6.5. SESIÓN 5: “¿ESTRÉS?”	26
6.6. SESIÓN 6: “LE PONGO PARE AL ESTRÉS”	30
6.7. SESIÓN 7: “EN MI GRUPO ME SIENTO GENIAL”	34
6.8. SESIÓN 8: “YO DECIDO”.	38
<b>7. ANEXOS</b>	<b>43</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>74</b>

## PRESENTACIÓN

En su uso cotidiano el término ansiedad puede significar un ánimo transitorio de tensión (sentimiento), un reflejo de la toma de conciencia de un peligro (miedo), según Reyes (2005). Es por ello que se ha implementado un programa que actúa en las habilidades sociales de forma positiva, denominado Programa ELAN, como un plan de enseñanza y formación de las habilidades sociales, tratándose de una herramienta de base cognitiva y conductual en el cual el objetivo elemental es la promoción del desarrollo de la capacidad de adquirir habilidades sociales por medio de la protección y prevención de la aparición de la ansiedad por medio de un plan interventor de los talleres que se desarrollan para estudiantes de los últimos años del nivel secundario.

Las habilidades sociales definido por Caballo (1993), “Es un conjunto de conductas expresadas por una persona en un contexto interpersonal, que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de la persona de un modo apropiado a la situación, respetando esas conductas en los demás”.

Frente a este contexto y la oportunidad de elaborar un programa de habilidades sociales, de forma preventiva, promocional y de intervención que permita adquirir capacidades y actitudes sanas, por medio de talleres dinámicos y psicoeducativos que beneficia en la reducción de conductas ansiosas; por tal motivo, las autoras, vieron por conveniente elaborar el presente programa, que está al servicio de todas las instituciones educativas que trabajan con estudiantes entre las edades de 14 - 18 años. Según diversos estudios y la OMS señalan que la etapa de la adolescencia oscila entre las edades antes valoradas y se define como adolescencia intermedia (14 - 17 años) y adolescencia tardía (16 - 18 años), denominada población joven, con la principal finalidad de interesarse en la unión de esfuerzos a favor de una alianza con la educación y la salud mental.

### **MARCO CONCEPTUAL – TEÓRICO**

- Marco conceptual del Programa ELAN

Se define al programa ELAN, como un plan de enseñanza y formación de las habilidades sociales, tratándose de una herramienta de base cognitiva y conductual en el

cual el objetivo elemental es la promoción, prevención e intervención de la capacidad social en la etapa escolar de la adolescencia, por medio de la enseñanza de las habilidades sociales en estudiantes de los últimos años del nivel secundario, estando a cargo su desarrollo o aplicación de los talleres, por personas significativas y capacitadas para los estudiantes, los psicólogos, maestros, tutores y facilitadores que estén preparados en la conducción y aplicación del programa ELAN.

Es indispensable desarrollar el programa ELAN en la región de Cusco dirigido a los estudiantes que cursan el último año del nivel secundario, siendo una de las causas principales la afección en sus habilidades sociales que están relacionados con el acceso a la educación, el empleo, migración, familias, redes de apoyo social, entre otros.

El programa interviene en estudiantes para construir estrategias de protección, incluyendo los siguientes recursos: Manuales de enseñanza, modelos para las prácticas individuales y de grupo, juegos, cambio de roles e historias ilustrativas. Es así que el programa ELAN tiene su adaptación de los programas MINSA y DEVIDA, surgiendo desde la necesidad que las autoras ven en los adolescentes por fortalecer y mejorar sus capacidades en habilidades sociales. Se denominó ELAN al programa a partir de las siglas iniciales de los nombres de las autoras.

- Marco teórico del Programa ELAN

El programa ELAN se basa en el sustento teórico considerablemente desarrollado:

### **Enfoque cognitivo conductual**

Es clara la afirmación, según Caballo (2007) que las situaciones y los ambientes influyen en los pensamientos, sentimientos y acciones de los individuos. Estos no son objetos pasivos para las fuerzas ambientales. La persona explora algunas situaciones y evade otras. Se afecta por hechos en las que se encuentra, pero también afecta a lo que está pasando y está continuamente en cambios según las condiciones situacionales y ambientales, tanto para sí como para los demás. El proceso cognitivo es muy importante y decisivo para la selección de situaciones, estímulos y acontecimientos, de la forma como lo percibe, construye y evalúa en sus procesos cognitivos.

Según, Caballo (2007). Gran parte sobre la investigación de los componentes conductuales de las HH.SS. están basados solo en la especulación intuitiva en vez de relación empírica demostrada entre esas conductas y los juicios externos sobre la habilidad. Caballo en 1988 revisó noventa trabajos realizados entre 1970 y 1986 que emplearon componentes conductuales en su investigación, Caballo no pretende ser exhaustiva en encontrar todos los elementos de las HH.SS. conductuales, pero sí que sirva como fuente orientativa de los elementos conductuales de las HH.SS. más utilizadas.

## **PAUTAS GENERALES PARA EL USO DEL PROGRAMA ELAN**

El innovador programa se utiliza para el entrenamiento y desarrollo de estrategias y técnicas sociales, en estudiantes en la etapa de la adolescencia, entre las edades de 14 a 18 años, con el fin de prevenir la ansiedad, hacer el uso del programa; también, ayuda en la promoción de la adquisición de la capacidad social y previene la ansiedad en adolescentes con un plan de intervención del tratamiento de técnicas incorporados en los talleres. El programa ELAN consta de 8 sesiones de labor, divididos en 6 temas específicos para reforzar las habilidades sociales:

- La comunicación.
- Control de la ira.
- Autoestima.
- Manejo del estrés.
- Presión de grupo.
- Toma de decisiones.

### **1. OBJETIVO:**

- El objetivo general del programa ELAN es reducir los niveles de la ansiedad a través de la orientación a los y las participantes que les permita el desarrollo estrategias y técnicas sociales; a través de la promoción por medio de la psicoeducación, tratando la prevención del estado ansioso mediante un procedimiento de intervención que se desarrolla por sesiones de talleres psicoterapéuticos como una experiencia exploratoria para cada participante.

### **2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Desarrollar buenas relaciones interpersonales y la utilización de una comunicación asertiva.
- Fortalecer la capacidad de identificar la ira como una reacción emocional normal con el fin de controlarla y que logren modificar pensamientos negativos.

- Lograr la aplicación de técnicas en situaciones de ira.
- Conseguir que identifiquen características positivas y negativas de su comportamiento, utilizando sus habilidades para cambiar las características negativas y al mismo tiempo se trabajará el fortalecimiento de la autoestima.
- Lograr que identifiquen situaciones que causen estrés, reconozca los síntomas y conozca los efectos negativos que producen.
- Generar técnicas para la aplicación en situaciones de estrés.
- Aprender habilidades para confrontar la presión de grupo y generar amistades sanas.
- Desarrollar una proyección sobre los sueños y metas para el futuro, promoviendo sus habilidades y derechos.

### 3. METODOLOGÍA:

- El programa ELAN se ejecuta teniendo en cuenta el enfoque conductivo conductual, problematizando la situación mediante la presentación de historias narradas y una dramatización, mediante la técnica de juego de roles; seguidamente, se explica el contenido teórico en forma simple y sencilla; posteriormente, continuar con el aprendizaje de la habilidad, utilizando diversos ejercicios vivenciales (desarrollo de fichas, juego de roles, comentando una situación, reproduciendo vivencias, gráficos, realizando preguntas, lemas, entre otros).
- Las sesiones descritas en el programa servirán para el desarrollo de talleres, por facilitadores (psicólogos, maestros, tutores y promotores de bienestar) y para ser desarrolladas en horas de tutoría.
- En último lugar, el facilitador debe señalar las ideas fuerzas e indicar en algunas sesiones la actividad a desarrollar en casa.

### 4. PERFIL PROPUESTO PARA EL FACILITADOR:

Se considera importante incluir el perfil de los facilitadores, con el fin que posean las siguientes características que les permitan lograr mayor calidad para el desarrollo de las

sesiones; a continuación, brindamos algunas pautas para el perfil que se propone para los facilitadores:

- Considerar buen manejo de grupo, para mantener el orden entre los participantes.
- Motivar a los participantes para el trabajo en grupo y así lograr de manera positiva el desarrollo de las sesiones.
- Contar con un trato cordial, fraterno, creativo, comprensivo y de respeto por los participantes.
- Referir destrezas y habilidades sociales, como una comunicación clara, adecuada, asertiva y apropiada en la toma de decisiones en caso de situaciones estresantes, manejar situaciones de tensión, controlar la ira, contar con buenos valores y costumbres.
- Manejar información sobre escolares en la etapa de la adolescencia, habilidades sociales, ansiedad y dinámicas.

#### 5. APLICACIÓN EN GRUPO:

El programa ELAN ha sido diseñado para ser aplicado en un salón de clases o un ambiente cómodo y cálido para los participantes, el cual deberá llevarse a cabo en una hora pedagógica; para ello, se sugiere la hora de tutoría, con un número de participantes que podría ser aproximadamente de 20 a 30 escolares de los últimos grados del nivel secundario.

Es recomendable que los participantes hayan recibido anteriormente información sobre la importancia y el entrenamiento de habilidades sociales.

Si llegaran a percibir dudas en la aplicación de alguna sesión a desarrollar, se invitaría a revisar nuevamente el programa, los anexos y seguir las recomendaciones planteadas en esta misma sección de pautas generales para el uso del programa.

Si hubiera la interrupción de cierto participante, se recomienda derivar al psicopedagogo de la institución educativa con la finalidad de ser abordado y así ofrecerle ayuda. En el caso que se prolongue la situación se le recomienda que sea derivado al centro de salud más próximo.

## 6. COMPONENTES DE CADA SESIÓN:

Se recomienda seguir las siguientes pautas para el desarrollo de las sesiones:

- El desarrollo de cada sesión, se podría realizar una por semana y en la hora pedagógica de tutoría.
- En cada presentación de las sesiones, es recomendable tener preparados los materiales para la cantidad de participantes, sugerencias que están en la sección inicial de anexos.
- Llevar el control de asistencia en cada sesión con ayuda de la cartilla de asistencia y la lista de estudiantes proveída por la institución educativa.
- Poseer una actitud motivadora en todo el desarrollo de las sesiones.
- El desarrollo de cada sesión es de 45 minutos a excepción de la sesión 8 que es de 60 minutos, por ser la sesión de clausura.

Para cada sesión el procedimiento tiene los siguientes pasos:

### A. LA BIENVENIDA:

En cada sesión de la primera actividad se promoverá un clima de confianza, calidez y participación para el fortalecimiento de los lazos de sustento entre los pares. A la vez que el saludo y las indicaciones serán motivadoras y muy claras.

### B. NORMAS PARA EL DESARROLLO DE TRABAJO:

Se realizará una lluvia de ideas, bajo consulta voluntaria a los participantes para idear las normas de convivencia, plantearlas y aplicarlas desde su elección, fortaleciendo el orden y el buen desarrollo de las sesiones; también de este modo, se fortificará la responsabilidad, creando un clima de colaboración, empatía, solidaridad y mejor desempeño de los talleres. Todos estos aspectos son programados desde la primera sesión hasta finalizar la sesión de cierre.

### C. EXPOSICIÓN DE TEMAS Y APRENDIZAJE DE SABERES:

Se expondrá el tema a desarrollar en cada sesión, luego se recolectará la información de los participantes desde sus vivencias cotidianas; todo ello, nos permite reforzar o

complementar la información que se verterá en cada sesión, considerando sus costumbres, experiencias y promoviendo aprendizajes.

#### D. EXPRESIÓN DE EMOCIONES Y REFLEXIÓN DESDE PENSAMIENTOS:

En esta sesión se estimularán las emociones y se llevará a cabo la reflexión desde los pensamientos, sobre la situación explicada y serán expresados por medio de una miscelánea de actividades: Dinámicas, juego de roles, narraciones verbales, técnicas y trabajos.

#### E. DIFERENTES CONOCIMIENTOS Y TALENTOS:

Se motivará a los participantes a profundizar diferentes conocimientos y sentimientos por sí mismos, fortaleciendo sus habilidades sociales: la comunicación, el control de la ira, la autoestima, el manejo del estrés, la presión de grupo y la toma de decisiones. Aplicando diversas actividades elaboradas para que los participantes logren nuevos conocimientos y tengan un buen manejo de la ansiedad en diferentes situaciones.

#### F. EJERCITANDO LO APRENDIDO:

En esta fase se ejercitará diversas habilidades mediante el juego para que lo asimilado por los estudiantes, sea parte de su vida, que sea proyectado en acciones que son saludables para ellos y para su entorno social, generando en cada participante empoderamiento, así podrá ejercer su derecho y realizar sus deberes importantes en su avance. Todas las sesiones tendrán diversas actividades a realizar con las indicaciones del caso y posteriormente, se revisará en cada sesión.

#### 7. VALORACIÓN:

Al inicio y término de la aplicación del programa ELAN se empleará instrumentos de evaluación a fin de medir la efectividad de las sesiones ejecutadas.

De igual modo, se puede aplicar una entrevista individual y breve a cada estudiante, con la finalidad de conocer la situación por cual está atravesando, en relación a su estado anímico.

# SESIONES DE DESARROLLO



# SESIÓN 1

**“YO ME COMUNICO ASÍ... Y ¿TÚ?”**



**Tema: LA COMUNICACIÓN**

## SESIÓN 1

### “YO ME COMUNICO ASÍ...” Y ¿TÚ?



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en cada participante buenas relaciones interpersonales, utilizando mensajes claros y precisos para una comunicación asertiva.



#### 2. TIEMPO:

45min.



#### 3. MATERIALES:

- Lápiz.
- Hojas de papel.
- Pelota inflable o globos.
- Hoja de “Control de Sesiones” (ANEXO N° 1).
- Cartilla con dibujos diferentes (ANEXO N°2).
- Cuadro de estilos de comunicación “Juego de Roles” (ANEXO N°3).
- Cartilla de “Estilos de comunicación” (ANEXO N°4).



#### 4. PROCEDIMIENTO:

A. Se dará la “Bienvenida” al grupo y se resaltaré la satisfacción de trabajar con ellos, luego se presentará diciendo, su nombre y cuál será su rol en el taller, así como de su con facilitador (a).

B. Se realiza la dinámica rompe el hielo “EL PIOJO JUANCHO”.

- Los facilitadores realizan un canto indicándoles a los participantes que tienen que repetir después de ellos, las siguientes letras a continuación:



**CANCIÓN:** “¡Ahí viene el piojo Juancho! ¡Qué horror! ¿Qué hacemos? ¡Saquemos el Nopucid! ¡Agitamos el Nopucid! ¡Lo abrimos! ¡Se lo echamos al compañero! ¡Le sobamos la cabeza!” (Toda la dinámica se hace bailando al ritmo de cajón peruano).

C. Luego se realizará la dinámica de presentación, “PEGANDO RODILLAS”:

- El facilitador agarrará una pelota y se la pondrá entre las rodillas, sosteniéndolo con la presión de las piernas. Caminando como pueda, se acercará a otro participante y se presentará. Luego le pasará la pelota (sin tomarlas con las manos) y esta persona la recibirá, también entre las rodillas. Igualmente, caminará como pueda y se la pasará a otro

compañero, después de presentarse. Así sucesivamente, hasta que todos los participantes se hayan presentado.

- D. El facilitador realiza las siguientes preguntas.
- ¿Cómo se sintieron?
  - ¿Qué les pareció la dinámica?
- E. Luego se les entregará a los adolescentes la cartilla de “Control de Sesiones” ANEXO N° 1, indicando que cada asistencia recibirá una firma y un sello de logro por cada sesión trabajada, para así organizarnos mejor; posteriormente, motivar a que asistan puntual y lleven ordenado su trabajo. Después, se les pedirá que coloquen sus datos y que se les hará la entrega en cada sesión de trabajo y que al finalizar se les sellará, firmará y recibirá para guardarlos. Así no lo olvidarán, no se les perderá o dañará.
- F. El facilitador dará a conocer los conceptos relacionados a la comunicación, utilizar el ANEXO N° 2.
- Indicar a los estudiantes, para que los mensajes sean entendidos y para ello el emisor debe:
    - Ser preciso en lo que se quiere expresar.
    - Ser extensos en la explicación, si es necesario.
    - Ser empáticos con la otra persona ya que puede no pensar como nosotros.
    - Repetir el mensaje todas las veces que sea necesario.
    - Cuestionar las veces que sean pertinentes.
    - Mantener el tono de voz adecuado, realizando pausas.
    - Realizar gestos que sea congruentes con nuestro mensaje.
- G. Se realizará el taller de los estilos de comunicación, ANEXO N° 3 “Juego de Roles” y para ello, el facilitador llevará a cabo los siguientes pasos:
- Solicitar la participación de 6 estudiantes para formar 3 parejas, a quienes se les indicará dramatizar la siguiente situación: Jorge llega a su casa y se da cuenta que su hermano Martín se ha puesto su polera nueva (se cambiará los nombres de ser necesario).
  - Dar la indicación a una pareja que responda de forma pasiva; es decir, que tiene cólera, pero no expresa su malestar. A la segunda pareja se le indica que tiene que responder de forma agresiva ya sea insultando, gritando y agrediendo. La tercera y última pareja manifiesta su molestia en forma adecuada a la situación.

- Finalmente, dar a conocer la importancia de la comunicación asertiva a través de preguntas: ¿Qué observamos en estas situaciones? Y ¿Cuál es la diferencia entre cada una de ellas?
- H. Se realizará el análisis y la explicación de los estilos de comunicación.
- Pasivo (Tortuga): Significa que no respetas tu derecho a expresar tus ideas, necesidades, deseos, sentimientos y opiniones, que prefieres no decir nada para evitar conflictos (se considera el ejemplo del rol play y de una tortuga).
  - Agresivo (Dragón): Significa que expresas lo que sientes sin respetar los derechos de los demás (se considera el ejemplo del Rol play y de un dragón).
  - Asertivo (persona): Significa que expones honestamente tus sentimientos, sin dejar de tener en cuenta tus derechos y sin pisotear los derechos de los demás (se considera el ejemplo del Rol play y de una persona).
- I. Ejecución de actividades:
- Se solicitará los comentarios, se reforzará las ideas, se utilizará la comunicación clara, precisa y asertiva.



## 5. CIERRE DE LA SESIÓN:

- ACTIVIDADES PARA LA CASA:
- A. Repartir a cada participante, el ANEXO N° 4 (cartilla de tortuga, dragón y persona).
- B. Leer e identificar el tipo de comunicación que se utiliza en las diferentes situaciones que el folleto de estilos de comunicación nos presenta.

# SESIÓN 2

**¡MI AMIGA, LA IRA!**



**Tema: CONOCIENDO LA IRA.**

## SESIÓN 2

### ¡MI AMIGA, LA IRA!



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Que los participantes puedan identificar la IRA como una reacción emocional normal con el fin de controlarla.



#### 2. TIEMPO:

45min.



#### 3. MATERIALES:

- Lápiz.
- Lapiceros.
- Hojas de papel.
- Cuaderno (tutoría o de apuntes).
- Pizarra.
- Plumones de Pizarra.
- Ambiente amplio y limpio.



#### 4. PROCEDIMIENTO:

- A. Se saludará a todos los estudiantes y se les comentará sobre las ideas principales de la sesión antes de desarrollarla.
- B. El facilitador iniciará la sesión leyendo la siguiente situación:
  - Mis padres no me dan permiso para ir a una fiesta por el cumpleaños de mi mejor amigo(a).
- C. Ahora se les pedirá a los estudiantes que respondan en su cuaderno las siguientes preguntas.
  - ¿Qué harías si te sucede eso?
  - ¿Por qué reaccionarías de esta manera, cuál es tu pensamiento?

D. El facilitador preguntará, si esas situaciones donde sentimos mucha frustración, suceden frecuentemente en la institución o en su casa, para ello se pide ejemplos. Seguidamente se explica que hay diferentes reacciones frente a diversas situaciones y que muchas de estas respuestas tienen relación con lo que pensamos.

E. Se preguntará al grupo sobre la definición de la ira, después, se solicitará a algunos voluntarios y se procederá con la definición.

- La ira es una de las emociones que con mayor frecuencia experimentamos y que consiste en un “enfado muy violento, donde casi siempre se pierde el dominio sobre sí mismo y con frecuencia se cometen agresiones de palabra o de obra”.

F. A continuación, se escribirá en la pizarra el siguiente ejemplo, explicando que hay una situación que provoca un pensamiento y que éste a su vez nos produce ira, provocando una respuesta, que puede ser una conducta agresiva.

- Cuadro de situación, pensamiento y reacción, ejemplificado:

SITUACIÓN	QUÉ PIENSO	REACCIÓN
Tu primo te dice: Eres un(a) tarado(a).	Yo no soy ningún tarado(a), a mí nadie me debe insultar.	Lo pego
Tu hermano rompe una hoja de tu cuaderno.	Nadie debe tocar mis cosas, “el que la hace la paga”	Lo insulto y lo pego.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Debemos considerar que con frecuencia no estamos conscientes de los pensamientos que asociamos a la situación y que desencadenan nuestra reacción.</li> </ul>		

G. Se culminará la actividad afirmando que existen pensamientos que activan nuestra cólera y que no es sólo la situación la que motiva la ira.



## 5. CIERRE DE LA SESIÓN:

- ACTIVIDADES PARA LA CASA:

Pedir a los estudiantes que identifiquen durante la semana, algunos pensamientos que tuvieron cuando se molestaron y que lo escriban en su cuaderno de tutoría.

# SESIÓN 3

**MIS PENSAMIENTOS SALUDABLES**



**Tema: CONTROLANDO LA IRA.**

## SESIÓN 3

### MIS PENSAMIENTOS SALUDABLES



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los estudiantes modifiquen sus pensamientos sobre un evento no agradable e identificarlo, para que puedan cambiar sus emociones y reacciones, con la aplicación de técnicas en situaciones de ira.



#### 2. TIEMPO:

45min.



#### 3. MATERIALES:

- Cartilla de “Errores del pensamiento” (ANEXO 5).
- Cartilla de “Habilidades cognitivas e interpersonales del pensamiento” (ANEXO 6).
- Cartilla para identificar personas saludables (ANEXO 7).
- Pizarra.
- Plumones de pizarra.
- Plumones de Papelote.



#### 4. PROCEDIMIENTO:

- A. Se saludará a los y las estudiantes expresándoles el agrado de trabajar una nueva sesión. Se realiza una dinámica “EL CULI – PANDEO”, a continuación, se explica:
  - Se sientan los participantes en círculo y hay que pasar la pelota con las nalgas; entonces, el primero menciona su nombre diciendo: “PEDRO CULIPANDEA” y pasa la pelota al de la izquierda con las nalgas y el de la izquierda repite la operación y así sucesivamente, hasta que la pelota llegue al primero. Terminando la dinámica se pregunta que les pareció la actividad realizada.
- B. El facilitador solicitará mayor atención y concentración para realizar el siguiente ejercicio:
  - Imagínense que han quedado en encontrarse con su hermana para ir al cine, han esperado una hora y aún no llega.

- Se realizará las siguientes preguntas ¿Qué pensaste cuando estuviste esperando y no llegó? Y ¿qué sentiste en ese momento? Así mismo, preguntará a todo el salón, si la situación presentada sucede en la Institución Educativa o en la casa con frecuencia.
- C. El facilitador explicará que son los pensamientos o ideas que se tiene sobre las personas o una situación determinada y los sentimientos que se generan acerca de ellos. Esto se produce en el ámbito individual y se expresa en lo social. Por ejemplo, si pensamos que los hinchas del equipo contrario a nuestra simpatía son nuestros enemigos, cualquier diferencia con ellos podría incrementar nuestra ira y ocasionar una pelea.
  - D. Luego, el facilitador afirmará que es posible cambiar nuestra respuesta emocional frente a una situación o hecho determinado, haciendo uso de pensamientos positivos o saludables.
  - E. Después, el facilitador llegará a la conclusión que estos pensamientos que nos ocasionan temores, miedos o cólera, les llamaremos “pensamientos negativos” y a los pensamientos que nos ocasionen confianza o mayor control, los llamaremos “pensamientos positivos”.
  - F. A continuación, se dará el material a cada estudiante, cartilla de los ANEXOS (5 y 6). Por último, se explicará la sesión Psicoeducativa sobre errores cognitivos y las habilidades del pensamiento, “Sirven para un crecimiento personal y moral que garantiza la buena relación interpersonal entre los estudiantes”.



### **CIERRE DE LA SESIÓN:**

- ACTIVIDADES PARA LA CASA:

- A. Pedir a los estudiantes que identifiquen durante la semana situaciones de la vida cotidiana, y registren en la cartilla del ANEXO N° 07, la situación, el pensamiento, la reacción negativa y positiva.
- B. Luego, Identificar qué tipo de error cognitivo tiene la reacción negativa y finalmente, utilizar las habilidades cognitivas para cambiar a una reacción positiva.

# SESIÓN 4

**“PARA LA PERSONA MÁS IMPORTANTE... ¡YO!”**



**Tema: AUTOESTIMA.**

## SESIÓN 4

### “PARA LA PERSONA MÁS IMPORTANTE...” ¡YO!



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los participantes identifiquen las características positivas y negativas de su comportamiento; así mismo, que utilicen sus habilidades para cambiar las particularidades negativas de su conducta, de esta manera, se contribuirá en el fortalecimiento de la autoestima del estudiante.



#### 2. TIEMPO:

45min.



#### 3. MATERIALES:

- Pizarra.
- Plumones de Pizarra.
- Plumones de papel.
- Hojas de papel.
- Cinta adhesiva.
- Cartilla “Me conozco” (ANEXO N° 8).



#### 4. PROCEDIMIENTO:

A. Se saludará a los y las participantes del salón, expresando el agradecimiento por las experiencias de las sesiones anteriores y el buen trabajo que están realizando hasta la fecha. A continuación, se realizará una dinámica titulada, “Cartel en la espalda”:

- A cada participante se le pegará una hoja en la espalda, luego se le entregará un plumón. Cuando todos tengan sus plumones se les dirá que caminen lentamente por el salón en silencio; luego, se les indicará que escriban en la hoja del compañero más cercano una cualidad que le caracteriza al compañero elegido.
- Cuando todos han escrito en las hojas de sus compañeros (as), se les pedirá que retiren el papel de sus espaldas y lean lo que sus compañeros escribieron en ellos.

- Se pedirá a tres voluntarios, que lean sus respuestas y nos ayuden a responder las siguientes preguntas:
    - ¿Cómo se han sentido?
    - ¿Fue fácil escribir cualidades en sus compañeros y por qué?
- B. Se procederá con la sesión, se narrará a los participantes la siguiente situación:
- Daniel estaba triste por un incidente que tuvo con su padre, una noche anterior, pues éste le había llamado la atención; diciéndole, muy molesto que era una persona agresiva, abusiva y cruel, porque golpeaba a su hermana, sin ningún motivo. En esos instantes, ingresa su madre a su habitación y al verlo tan triste, le pregunta el motivo de su pena. Daniel le cuenta que su padre le había llamado la atención y que lo había regañado, entonces, su madre le dice: “Es importante que te des cuenta que tu padre ha sido crítico contigo y que te ha hecho ver un defecto, con la finalidad que hagas una autoevaluación de tu conducta y decidas cambiar aquello que no es bueno para ti, ni para los demás”.
- C. El facilitador hará las siguientes preguntas:
- ¿Qué observamos en esta situación?
  - ¿Es común que los adolescentes evalúen sus conductas inadecuadas y decidan cambiar por sí solos?
- D. A continuación, se realizará un conversatorio con todos los participantes sobre la siguiente pregunta.
- ¿Qué sentirá una persona cuando algún familiar sólo critica los defectos y no ve las virtudes?
- E. Luego el facilitador explicará la importancia de reconocer las “CARACTERÍSTICAS POSITIVAS Y NEGATIVAS DE NUESTRA CONDUCTA”. Veamos los siguientes:
- Se define como CARACTERÍSTICA NEGATIVA, a toda conducta que atente contra los derechos de sí mismo o contra el derecho de los demás y dentro de ellas muchas personas expresan conductas violentas que no favorecen sus relaciones interpersonales; por ejemplo, golpear a su enamorado(a) cuando discuten.
  - El conocerse implica un proceso reflexivo por el cual la persona adquiere noción de su “Yo” y de sus propias cualidades y características, el auto conocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos.

- Se admite tener la madurez necesaria para conocerse y apoyarse en las cualidades y luchar contra defectos.
- Muchas personas sólo ven sus defectos y olvidan sus virtudes, a esto se le llama FILTRAJE DEL PENSAMIENTO.



##### 5. CIERRE DE LA SESIÓN:

- ACTIVIDADES PARA LA CASA:  
Pedir a todos los estudiantes que identifiquen de acuerdo a la cartilla del ANEXO N° 8 “Me conozco”, las características positivas y negativas.

# SESIÓN 5

“¿ESTRÉS?”



**Tema: CONOCIENDO EL ESTRÉS.**

## SESIÓN 5

### ¿ESTRÉS?



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Conseguir que los estudiantes identifiquen situaciones, que les causen estrés y que cada estudiante examine los síntomas y conozca los efectos negativos que llegan a producirles si no son evaluados a tiempo.



#### 2. TIEMPO:

45 min.



#### 3. MATERIALES:

- Papelotes impresos o dibujos de mándalas.
- Plumones de papel gruesos de diferentes colores.
- Cartilla de “Una Breve historia sobre el estrés” (ANEXO N° 9).
- Lista de los “Síntomas del Estrés” (ANEXO N° 10).
- Lista de los “Efectos comunes del Estrés” (ANEXO N° 11).
- Papel Adhesivo de colores.
- Proyector, laptop y parlantes.



#### 4. PROCEDIMIENTO:

A. Se dará el saludo y la bienvenida a todos los participantes; seguidamente, se realizará la dinámica “DANZA DE ACTIVACIÓN”, se pedirá a los/as participantes que se distribuyan libremente por todo el espacio de trabajo y el facilitador, en ese momento, entonará lo siguiente:



CANCIÓN: “El patio de mi casa no es muy particular, se llueve y se moja, igual que las demás...agáchate y vuélvete a agachar, con una agachadita no pares más, (movemos los brazos, con las palmas bien abiertas de arriba hacia debajo, de izquierda a derecha y los acompañamos con movimientos de cadera)”.

- La idea de la dinámica, con la danza de activación, es que cada vez que se menciona la palabra “AGÁCHATE los participantes lo hagan y en caso de parar la canción, quedarse congelados”, al finalizar la dinámica, se les pide voluntariamente que participen, respondiendo la pregunta: ¿CÓMO SE SINTIERON?
- B. Se solicitará a todos los participantes que se sienten realizando un círculo para dar inicio a la ronda de elogios y repasar la dinámica de la sesión anterior. A continuación, darán un elogio al compañero que esté sentado a su costado (Se apoya a quien no pueda expresar un elogio).
  - C. Seguidamente, se pedirá a todos los participantes que formen tres grupos, la finalidad de la formación de estos grupos es para que llenen las mándalas con lluvia de ideas, sobre situaciones que les causen estrés, estas ideas deberán plasmarlas en los papeles adhesivos de colores, que se repartirá, luego serán pegadas en las mándalas y saldrá un representante de cada grupo a exponerlas.
  - D. Seguidamente, se narrará una breve historia sobre el estrés, Jorge “Yo soy Primero”, ANEXO N° 9, sobre los síntomas del estrés.
  - E. Finalmente, se entregará a cada estudiante una cartilla con la lista de los síntomas del estrés, ANEXO N° 10, y se le pedirá a cada uno que marquen con una CHECK que síntomas se han identificado en su persona de acuerdo a la breve historia sobre el estrés de Jorge “Yo soy Primero”.
  - F. Luego, se les repartirá una cartilla psicoeducativa, a cada participante, “Efectos del estrés” ANEXO N° 11 y se explica brevemente los efectos del estrés.



##### 5. CIERRE DE LA SESIÓN:

- El facilitador realizará las siguientes preguntas para finalizar la sesión: ¿Qué fue lo más importante que aprendieron del taller?
- Finalmente, se solicitará la participación de dos estudiantes por grupo.

# SESIÓN 6

**“LE PONGO PARE AL ESTRÉS”**



**Tema: CONTROLANDO EL ESTRÉS.**

## SESIÓN 6

### “LE PONGO PARE AL ESTRÉS”



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Lograr que los participantes aprendan el manejo saludable para combatir el estrés.



#### 2. TIEMPO:

45 min.



#### 3. MATERIALES:

- Cartilla de “Listado de cosas para hacer en un momento del estrés” (ANEXO Nº 12).
- Hojas de papel recicladas.
- Lapiceros, lápices o plumones.
- Un objeto de salón (debe pesar, aproximadamente de 100 a 500 gramos, por ejemplo, un libro, goma, cartuchera, etc.)
- Cartilla “Yo podría manejar mejor la situación” (ANEXO Nº 13).



#### 4. PROCEDIMIENTO:

- A. Se saludará a los y las estudiantes y se agradecerá por su participación; seguidamente, se realizará la siguiente dinámica “LA GUERRILLA”, cada participante, escribirá en las hojas que se les dará, las situaciones más estresantes que vivieron la semana que anterior. A continuación, se les pedirá que terminando de escribir arruguen lo más que puedan las hojas y formen como bolitas con ellas; luego, se separará en dos grupos grandes a los participantes y después, se empezará la guerrilla donde ambos grupos se tirarán con las bolitas de papel hasta deshacerse de ellas. Terminando la dinámica se realizará las siguientes preguntas:
- ¿Cómo se sintieron al momento de arrugar vuestros papeles?
  - ¿Qué sintieron al lanzar el papel escrito?
- Luego, se recordará la narración de la sesión anterior, una breve historia del estrés, Jorge “Yo soy primero”, con todos los participantes:

Un facilitador(a), se para en frente de todos los participantes y toma un objeto de salón (debe pesar aproximadamente, de 100 a 500 gramos, por ejemplo, un libro, goma, cartuchera, etc.), en este caso haremos el ejemplo con un libro; luego, se realizará una pregunta al grupo: ¿Cuánto creen que pese este libro?, varios participantes podrían responder “un aproximado de 100 a 500 gramos”; después, el facilitador(a), indicará que no importa el peso absoluto del libro, sino el mayor tiempo que lo sostenemos y de acuerdo a eso, empezaremos a sentir dolor en el brazo. Se les explica a los participantes que el peso del libro no cambiará, pero sí, cuanto más tiempo lo sostengamos más pesado lo sentiremos. A continuación, compartimos con ellos, la moraleja que nos enseña las historias de Jorge “Yo soy primero” y el ejercicio con el libro:

MORALEJA: “No cargues demasiado tiempo con tus preocupaciones, porque en algún momento te comenzarán a pesar”.

- B. Tomando en cuenta la moraleja, se preguntará a los participantes ¿qué problemas podrían tener si sostienen mucho tiempo el libro? Así mismo se les dará opciones de cómo podrán controlar aquel estrés que tanto les molesta, con ayuda de la cartilla, “Listado de cosas para hacer en un momento de estrés”, ANEXO N° 12.
- NOTA: Se indicará a los estudiantes que deben practicar las opciones mencionadas en la cartilla, para que puedan enfrentar de mejor manera situaciones que les generen estrés.
- C. A continuación, se realizará la “Técnica de respiración de Fosa nasal alterna”. Entonces, se pedirá a los participantes formar grupos de cinco (completar si sobran participantes), cada participante deberá tener una distancia de un metro aproximadamente, así tendremos grupos espaciados, listos para el siguiente trabajo. Se dará las siguientes indicaciones donde cada integrante de grupo deberá realizar lo siguiente:

**TÉCNICA DE RESPIRACIÓN DE FOSA NASAL ALTERNA**

- Presiona el costado de una fosa nasal con su dedo índice o pulgar para cerrarla.
- Inhala lentamente a través de la fosa nasal abierta y cuenta hasta cinco.
- Ahora tapa esa fosa abierta y destapa la otra, exhala de forma lenta.
- Repite el procedimiento, comenzando de la fosa nasal opuesta y repite las veces que creas necesario.

**5. CIERRE DE LA SESIÓN:****ACTIVIDADES PARA LA CASA:**

Entregar a cada estudiante la cartilla “Yo podría manejar mejor la situación” del ANEXO N° 13, para que puedan identificar el manejo saludable del estrés.

# SESIÓN 7

**“EN MI GRUPO ME SIENTO GENIAL”**



**Tema: PRESIÓN DE GRUPO.**

## SESIÓN 7

### “EN MI GRUPO ME SIENTO GENIAL”



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Conseguir que los participantes aprendan habilidades para confrontar la presión de grupo y seleccionar a los buenos amigos que se consideran amistades sanas.



#### 2. TIEMPO:

45 min.



#### 3. MATERIALES:

- Tarjetas de “Situaciones de riesgo” (ANEXO N° 14).
- Un pañuelo, pedazo regular de tela o chalina.
- Tarjeta de “Pasos para afrontar situaciones” (ANEXO N° 15).
- “Burbujas para pensar” (ANEXO N° 16).
- Tacho de basura (elaborado de una caja reciclada de cartón, acondicionarlo para la actividad, podría pintarla o forrada).



#### 4. PROCEDIMIENTO:

A. Se saludará a todos los y las estudiantes de los diversos talleres, siempre agradeciendo por su participación y responsabilidad por llegar a nuestra penúltima sesión. Se dará inicio a ésta con la siguiente dinámica “QUÍTAME LA COLA”, que a continuación se explica:

- Se pedirá a todos los participantes, que se coloquen un pañuelo en la parte posterior del cinturón sin anudarlo; luego, pasarán su brazo izquierdo por detrás de la cintura y se lo amarran con la cuerda al codo del brazo derecho (de esta manera se reduce considerablemente la capacidad de movimiento del brazo derecho). Una vez que estén todos listos se dará la señal de inicio de juego y todos deben tratar de quitar los pañuelos de los demás participantes. Ganará aquel que logre quitar la mayor cantidad de pañuelos y sin perder el suyo. Quedará fuera del juego aquel que le hayan quitado el pañuelo o que suelte el brazo izquierdo.

- B. Se explicará a cada grupo y a continuación, se revisarán tres pasos para ayudarlos a desarrollar habilidades para resistir la presión de grupo. Estos son los siguientes:

**PASOS PARA AYUDARLOS A DESARROLLAR HABILIDADES PARA RESISTIR LA PRESIÓN DE GRUPO**

1. Hacer preguntas.
2. Nombrar el problema y decir lo que podría suceder.
3. Sugerir otro camino.

- Se harán preguntas a los participantes, ante una situación difícil, con la finalidad que puedan reflexionar sobre todo aquello que pueda meterlos en problemas. Por ejemplo, si un amigo nos invita a ir a su casa porque sus padres no están, podría ser útil preguntar: “¿PARA QUÉ?, ¿QUÉ QUIERES HACER?”
- C. Se realizará la demostración de cómo hacer preguntas: para ello se recurrirá a dos voluntarios y se demostrará los pasos para afrontar la presión de grupo, con ellos como protagonistas; de no haber voluntarios, la demostración la realizarán los facilitadores. Seguir las siguientes indicaciones:
- Distribuir en una mesa las “Tarjetas de situación de riesgo” ANEXO N° 14, con el texto hacia arriba.
  - Colocar el cartel de “Pasos para afrontar situaciones de riesgo” ANEXO N° 15, en un lugar donde todos lo puedan visualizar.
  - Agrupar de dos en dos todos los participantes, cada uno dramatizará el “ROL A” y el “ROL B”.
    1. El amigo que presiona para hacer algo inadecuado, que debe tomar una “Tarjeta de situaciones de riesgo” hará el ROL A y el otro participante debe leer “Pasos para afrontar situaciones de riesgo” hará el ROL B, la situación que corresponda a la tarjeta.
    2. El adolescente que está resistiendo la presión del amigo que hará preguntas como: “¿Qué vamos a hacer?” o “¿Por qué quieres ir allí?”
- D. Se colocará en una superficie plana y visible las “Burbujas para pensar” ANEXO N° 16 y se explicará a los participantes, que en la mesa hay tarjetas en forma de burbujas con características de los amigos como, por ejemplo:

- Te incluye en el grupo.
- Te defiende.
- Se pone celoso cuando te va bien, etc.

Después, de que los estudiantes tomaron sus respectivas burbujas, se les orientará de la siguiente manera:

- Se les sugerirá que lean lo que escribieron en cada burbuja y que tomen una decisión, de si merecen ser conservadas o desechadas.
- Si la conducta es positiva y se decide conservar la burbuja, se colocará en la zona de la Amistad (cada participante conservará la burbuja).
- Si la conducta describe a un amigo no muy bueno, se tirará la burbuja dentro del tacho de basura, que se tendrá elaborado y dispuesto para la actividad.



#### 5. CIERRE DE LA SESIÓN:

- Una vez que se hayan acabado las burbujas, se pedirá a los participantes, que señalen que conductas vienen practicando para ser buenos amigos.
- Luego, se realizará un conversatorio con todos los participantes.

# SESIÓN 8

**“YO DECIDO”**



**Tema: TOMA DE DECISIONES.**

## SESIÓN 8

### “YO DECIDO”



#### 1. OBJETIVO GENERAL:

Desarrollar en los participantes una proyección sobre sus sueños y metas para el futuro, como su prioridad, alcanzándoles las herramientas necesarias para que sean claros y realistas.



#### 2. TIEMPO:

60 min.



#### 3. MATERIALES:

- Plumones.
- Papelotes.
- Cinta adhesiva.
- Papel Adhesivo de colores.
- Cartilla psicoeducativa, ¿Qué decisión tomaré? (ANEXO N° 17).
- Material de “Proyección de la fortuna”, (ANEXO N° 18).
- Material del “Lema” (ANEXO N° 19).
- Material “Diploma de Logro” (ANEXO N° 20).



#### 4. PROCEDIMIENTO:

- A. Se saludará a todos los estudiantes y se realiza a continuación la siguiente dinámica de bienvenida “ME PICA”. Luego, se darán las siguientes indicaciones de la divertida dinámica:
  - Cada participante dará su nombre e indicará qué parte de su cuerpo le pica: Por ejemplo, “Soy Eva y me pica el brazo derecho”.
  - A continuación, el que le sigue tiene que decir cómo se llamaba el anterior participante y donde le picaba, luego agregará su nombre e indicará que parte de su cuerpo le pica.
  - Se continúa con el siguiente participante que dice el nombre del primer participante donde le picaba, el nombre del segundo participante donde le picaba y agrega su nombre e indicará que parte de su cuerpo le pica.
  - Y así sucesivamente, hasta el último del grupo y éste último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y que parte del cuerpo les picaba.
- B. Se entregará la cartilla psicoeducativa, “¿Qué decisión tomaré?” del ANEXO N° 17, para reforzar sus conocimientos de las sesiones

anteriormente realizadas y generar una retroalimentación de toda la información vertida. Se leerá el caso de Rosa y se explicará brevemente los pasos para una decisión acertada.

- C. Se indagará en los adolescentes si conocen a algún joven exitoso, después se motivará dando algunos ejemplos de jóvenes del país que destacaron en diferentes áreas como: deporte, arte, empresa o negocio, ciencias, etc.
- D. Se conversará a cerca de los sueños y las metas para el futuro. Luego, se entregará un papel adhesivo de colores a cada participante y se les pedirá que escriban un sueño o una meta.

NOTA: Explicará a los estudiantes que pongan en el papel algo que quieran aprender o alguna carrera que desearían seguir. Indicarles que no escriban su nombre, sino que escriban un sueño que sea permisible y alcanzable como sugerencia.

- E. Se deberá ubicar un papelote, en una superficie plana y visible, luego se les pedirá a los participantes que peguen en el papelote la nota de papel adhesivo de colores, donde escribieron, su meta o sueño.
- F. Uno de los facilitadores, tomará una nota del papelote y leerá el contenido; posteriormente, se explicará los pasos para alcanzar un sueño o meta (por ejemplo: ser abogado, músico, etc.):
  - Desarrollar habilidades especiales.
  - Terminar los estudios secundarios.
  - Prepararse para alcanzar los estudios superiores.
  - Estudiar la carrera y obtener el título.
  - Otros.
- G. Realizará un conversatorio y ayudará al grupo a ser lo más específico en su trabajo para obtener una lista de pasos a seguir, haga las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tendría que hacer para avanzar en cada paso?
  - ¿Qué recursos necesitarían?
  - ¿Quién podría ayudarles a alcanzar su sueño o meta?
- H. Luego se realizar el plan “Proyección de la Fortuna”, ANEXO N° 15, desarrollará los siguientes pasos con el material entregado a los participantes:
  - 1. Indicar que tendrán la oportunidad de graficar sus sueños y metas en el plan denominado “Proyección de la fortuna”, que vienen a ser sus sueños a futuro.

2. Mostrar algunos ejemplos de “Proyección de la fortuna”, completando las cuatro secciones que incluyen imágenes o palabras acerca de:
  - La profesión, trabajo u oficio
  - Los pasatiempos.
  - La familia y los amigos.
  - La salud.
3. Motivar a los adolescentes a crear su propia proyección de la fortuna, basándose en sus sueños y metas. Indicarles que sean tan creativos como sea posible, que puedan dibujar y escribir en su “Proyección de la fortuna”.
4. Distribuir papelotes y plumones a cada participante para realzar sus proyecciones.
5. Solicitar a los participantes que escriban su nombre, como título que debe llevar el plan proyección de la fortuna.

**NOTA:** No perder de vista a ningún participante y brindar el estímulo necesario sin influir en el tipo de sueño que proyecten. Acompañar a los adolescentes durante el proceso de elaboración de la proyección de la fortuna, esto implica apoyar a los adolescentes que no tienen metas claras o no saben cómo dibujarlas. Tiene que alentarlos a que piensen en las cosas que más les gusta e interesa y que desean lograr o alcanzar. Cada 5 minutos recuerde a los participantes a culminar su trabajo.

6. Requerir a un voluntario (a), que muestre su “Proyección de la fortuna” y que comparta con el grupo cuales con sus sueños o metas.

**NOTA:** Aquellos participantes que todavía no culminaron pueden seguir trabajando.

7. Una vez finalizado, pedir a los participantes que coloquen su trabajo en la pared; asimismo, podrán ser utilizados en la visualización y mentalización del objetivo que se desean alcanzar.



## 5. CIERRE DE LA SESIÓN:

- Cartel del lema: “Somos el presente, somos el futuro de nosotros depende”, ANEXO N° 19.
- Pedir a cada participante la Repetición del lema todos juntos:

**“SOMOS EL PRESENTE, SOMOS EL FUTURO, DE NOSOTROS DEPENDE”**

NOTA: Corear, el lema, con gestos o expresiones que permitan su interiorización. Debido a que los lemas cumplen una función muy importante. Por eso los facilitadores deben hacer que cada grupo de adolescentes diga y repita su lema hasta en dos ocasiones, con energía y motivación, pues son mensajes de autoafirmación que se espera que los participantes interioricen.

- Se hará entrega del material “Diploma de Logro” (ANEXO N° 20), a cada participante por haber concluido de manera satisfactoria el programa ELAN, con ayuda del control de asistencia.
- Finalmente, se dará palabras de agradecimiento a todos los participantes.

OPCIONAL: Se sugiere realizar una pequeña ceremonia con todos los participantes: autoridades de la institución educativa, promotores, facilitadores y estudiantes; incluyendo refrescos, bocaditos y música.

# ANEXOS



## PROGRAMA ELAN

**“Estrategias y técnicas sociales para la  
reducción de la ansiedad”**

## MATERIALES DE TRABAJO

- **SUGERENCIAS:**

- Para trabajar los materiales del programa ELAN, que tenemos para usted y beneficiarse de una buena experiencia, al desarrollar los talleres como facilitador(a), le proporcionamos algunas opciones para que los aplique y logre los resultados deseados, a continuación lea la lista de sugerencias:

1. Imprima los gráficos y cuentos a colores para que sea mejor visualizado y entendible.

2. Coloque los materiales que contienen imágenes, imprimir en una base dura, materiales reutilizables como (cartón, cartulina, tapas de cuaderno, etc.).

3. Para la historia y los materiales psicoeducativos, se sugiere ponerlos en una mica para su conservación.

4. Para las tarjetas, se sugiere realizarlos en materiales duros materiales reutilizables como (cartón, cartulina, tapas de cuaderno, etc.) y plastificarlos y así podrán conservarse.

5. Para el lema, sugerimos realizarlo en un material amplio (papelotes unidos de dos, utilizando temperas para escribirlo, plumones, letras grandes y visibles).



El camino al éxito, es la actitud.

# ANEXO N° 1

## CONTROL DE SESIONES “PROGRAMA ELAN”

- NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_
- I. E.: \_\_\_\_\_ GRADO Y SECCIÓN: \_\_\_\_\_

### Primera Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Segunda Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Tercera Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Cuarta Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Quinta Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Sexta Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Séptima Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

### Octava Sesión

\_\_\_\_\_  
Firma del facilitador(a).

Fecha: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

# ANEXO N° 2



TORTUGA



DRAGÓN



**PERSONA**

# ANEXO N° 3

## CUADRO DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

- Cuadro de Estilos de Comunicación “JUEGO DE ROLES”.

### 1. SER PASIVO SIGNIFICA:

Evitar decir lo que sientes piensas, quieres u opinas:

- Porque tienes miedo de las consecuencias.
- Porque no crees en tus derechos personales.
- Porque no sabes cómo expresar tus derechos.
- Porque crees que los derechos de los demás son más importantes que los tuyos.

- Ejemplo:

Al llegar a su casa, José se da cuenta que su hermano se ha puesto su polera nueva, esto le produce cólera, pero no dice nada.

### 2. SER AGRESIVO SIGNIFICA:

Decir lo que piensas, sientes, quieres u opinas sin respetar el derecho de los demás a ser tratados con respeto.

- Ejemplo:

Jorge: Martin, eres un conchudo, porque te pones mi camisa nueva.

Martin: No me fastidies.

### 3. SER ASERTIVO SIGNIFICA:

Decir lo que tú piensas, sientes, quieres u opinas sin perjudicar el derecho de los demás. Es hacer respetar nuestros derechos con firmeza considerando el contexto social.

- Ejemplo:

Jorge: Martin, estoy muy enojado porque te has puesto mi polera nueva sin mi permiso.

Martin: Discúlpame José, la necesitaba, no volveré hacerlo.

# ANEXO N°4

## CARTILLA DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN

- Para cada una de las situaciones que se presentan decide si la respuesta es pasiva (tortuga), agresiva (dragón) o asertiva (persona). Marca una X en el casillero la respuesta que considere apropiada.

### SITUACIÓN N° 1

- Joven a su enamorada: “Me gustaría que te tiñeras el cabello de rubio”.
- Respuesta: “A mí qué me importa lo que tú quieras, no me friegues”.



### SITUACIÓN N° 2

- Profesor a un estudiante: “tus tareas son una cochinado, hazlas de nuevo”.
- Estudiante: “Está bien, tiene razón” y piensa: la verdad es que soy un inútil.



### SITUACIÓN N° 3

- Profesor a un estudiante: “tus tareas son una cochinado, hazlas de nuevo”.
- Estudiante: “Está bien, tiene razón” y piensa: la verdad es que soy un inútil.



## SITUACIÓN N° 4

- Profesor a un estudiante: “tus tareas son una cochinateda, hazlas de nuevo”.
- Estudiante: “Está bien, tiene razón” y piensa: la verdad es que soy un inútil.



## SITUACIÓN N° 5

- Una joven a su amigo: ¿Podrías acompañarme a pedir mi mochila, después de las clases?
- Amigo: “Lo siento, pero hoy no puedo”



## SITUACIÓN N° 6

- Padre a hijo: “Eres un inútil, tonto, nada haces bien”
- Hijo: Se siente mal y agacha la cabeza.



## SITUACIÓN N° 7

- Laura a su compañera Rosa: “Préstame tu cuaderno para copiar la tarea”.
- Rosa: “Tengo que estudiar, tengo exámen, pero, por esta vez, te lo presto”.



## SITUACIÓN N° 8

- Padre a hijo: “Eres un inútil, tonto, nada haces bien”
- Hijo: Se siente mal y agacha la cabeza.



## SITUACIÓN N° 9

- Laura a su compañera Rosa: “Préstame tu cuaderno para copiar la tarea”.
- Rosa: “Tengo que estudiar, tengo exámen, pero, por esta vez, te lo presto”.



## SITUACIÓN N° 10

- Roberto a Juana: “Tenemos tres meses de enamorados, quiero que me des la prueba de amor”.
- Juana: “No sé... tengo miedo... creo que no... pero no quiero que te molestes y me dejes, ¿Está bien?, dame tiempo”.



## SITUACIÓN N° 11

- Madre a hija: “Tonta, ¿Cuántas veces tengo que repetir que no me gusta que salgas a la calle sin mi permiso?”.
- Hija: “Mamá, discúlpame por no pedirte permiso, pero no me insultes, porque me haces sentir mal”.



## SITUACIÓN N° 12

- Jorge le dice a Martin: “Luis se ha comido tu refrigerio”.
- Martin responde: “Él siempre hace eso, pero no le diré nada, me da pena”.



## SITUACIÓN N° 13

- Madre a hija: “Tonta, ¿Cuántas veces tengo que repetir que no me gusta que salgas a la calle sin mi permiso?”.
- Hija: “Mamá, discúlpame por no pedirte permiso, pero no me insultes, porque me haces sentir mal”.



## SITUACIÓN N° 14

- Una joven a su hermana: “¿Por qué te has puesto esa ropa?, te queda horrible”.
- Hermana: “A mí me gusta cómo me queda, me siento cómoda, pero gracias por tu opinión y sugiero no esos términos despectivos conmigo”.



## SITUACIÓN N° 15

- Un joven a su amigo: “Gracias por guardar mi libro que olvidé ayer”.
- Amigo: “No me lo agradezcas, fue un deber hacerlo”.



# ANEXO N° 5

## CARTILLA DE ERRORES DEL PENSAMIENTO

### ERRORES DEL PENSAMIENTO

1. **PENSAMIENTO DE SOBREGENERALIZACIÓN:** “Me he sacado cero en matemáticas, nunca podré entender las matemáticas”.
2. **PENSAMIENTO DE MAGNIFICACIÓN Y MINIMIZACIÓN:** “No le ha gustado el regalo sorpresa, seguro que me deja”, “Solo me ha regalado una flor, no me quiere”.
3. **PENSAMIENTO DE DECLARACIONES DE DEBERÍA:** “Debería haber ido al viaje de promoción y no arrepentirme de haberme quedado en casa”.
4. **PENSAMIENTO DE ETIQUETAR:** “Soy tonto”, “soy feo”.
5. **PENSAMIENTO DE ADIVINACIÓN:** “Estoy seguro que a pesar que estudié me pondré nervioso en el examen y desaprobare”.
6. **PENSAMIENTO DE LEER LA MENTE:** “Mi padre piensa que soy un inútil, aunque no lo diga”.



# ANEXO N° 6

## CARTILLA DE HABILIDADES COGNITIVAS INTERPERSONALES DEL PENSAMIENTO

### HABILIDADES COGNITIVAS E INTERPERSONALES DEL PENSAMIENTO

1. **PENSAMIENTO CASUAL:** Se refiere a la capacidad de establecer las causas de un conflicto y por ende es muy importante definir correctamente el problema.
2. **PENSAMIENTO ALTERNATIVO:** Constituye la capacidad de generar diversas alternativas de solución a un problema.
3. **PENSAMIENTO CONSECUCIONAL:** Es la capacidad de reflexionar y analizar las consecuencias de cada alternativa.
4. **PENSAMIENTO DE PERSPECTIVA:** Se refiere a la capacidad de ponernos en el lugar de otro, sin juzgar, desconfiar ni estereotipar.
5. **PENSAMIENTO MEDIOS – FIN:** Es la capacidad de fijarse objetivos y planificar la forma de conseguirlos, es la función de este pensamiento.



# ANEXO N° 7

## CARTILLA PARA IDENTIFICAR PERSONAS SALUDABLES

SITUACIÓN	QUÉ PIENSO	REACCIÓN NEGATIVA “CON ERRORES DEL PENSAMIENTO”	REACCIÓN POSITIVA “CON HABILIDADES DEL PENSAMIENTO”
Ejemplo: Tu primo te dice: Eres un(a) tarado(a).	Ejemplo: Yo no soy ningún tarado(a), a mí nadie me debe insultar.	Ejemplo: Le respondo con otro insulto y lo golpeo.	Ejemplo: Le respondo: te pido respeto, yo no soy ningún tarado (a).
		<b>ERRORES DEL PENSAMIENTO</b>	<b>HABILIDADES DEL PENSAMIENTO</b>
		(Pensamiento de Etiquetado).	(Pensamiento Alternativo).
SITUACIÓN	QUÉ PIENSO	REACCIÓN NEGATIVA “CON ERRORES DEL PENSAMIENTO”	REACCIÓN POSITIVA “CON HABILIDADES DEL PENSAMIENTO”
		<b>ERRORES DEL PENSAMIENTO</b>	<b>HABILIDADES DEL PENSAMIENTO</b>
SITUACIÓN	QUÉ PIENSO	REACCIÓN NEGATIVA “CON ERRORES DEL PENSAMIENTO”	REACCIÓN POSITIVA “CON HABILIDADES DEL PENSAMIENTO”
		<b>ERRORES DEL PENSAMIENTO</b>	<b>HABILIDADES DEL PENSAMIENTO</b>

# ANEXO N° 8

## CARTILLA - ME CONOZCO

<b>ME CONOZCO</b>	
<b>CARACTERÍSTICAS NEGATIVAS DE MI COMPORTAMIENTO</b>	<b>CARACTERÍSTICAS POSITIVAS DE MI COMPORTAMIENTO</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
<ul style="list-style-type: none"><li>• Características negativas que quisiera cambiar desde ahora:</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mi mejor característica positiva es:</li></ul>

# ANEXO N° 9

## CARTILLA DE UNA BREVE HISTORIA SOBRE EL ESTRÉS

### JORGE “YO SOY PRIMERO”

Jorge tiene 16 años, estudia en una institución educativa cerca de su comunidad, está cursando el 5° de secundaria, es el mayor de dos hermanos, le gusta la a competencia con los compañeros del grupo de estudios, pero en ocasiones, se enoja porque no logra alcanzar la nota que desea, y se frustra. Le gusta cumplir con el tipo de trabajo que le piden los profesores, pero no se puede organizar con tiempo y lo realiza de forma apurada un día antes de la entrega.

El desea mantener buen promedio académico, a la vez también está en la academia, siente que la sobrecarga académica lo tiene preocupado y en ocasiones no puede dormir, por estudiar y hacer sus tareas.

Le agrada participar en clase (responder a preguntas, etc.), pero cuando hay eventos (día de la bandera, juegos deportivos, etc.), se aparta de las actividades o de las personas, porque siente que no lo disfruta. En su cuarto cuando estudia no come lo suficiente y después de un examen come demasiado.

Un día un amigo cercano a Jorge, le pregunta porque había cambiado tanto, lo ve más distante y casi no participa en las actividades educativas, Jorge responde, que, está muy preocupado porque ya terminaran la secundaria y eso le causa miedo y también lo emociona al mismo tiempo. El amigo lo invita a una reunión, lo convence, le dice para salir de la rutina y que será solo un momento.

Al día siguiente, por la noche, Jorge va a la reunión, sus amigos están tomando bebidas con alcohol y algunos fuman, pues prueba una copa y también fuma, siente dolores de cabeza y se va porque siente que es tarde y se va.

Jorge medita al día siguiente y piensa en la realización de un próximo examen, siente ligeros dolores de estómago al recordarlo y sigue con su rutina. Se estiran y se dice a él mismo “YO PUEDO MANEJAR ESTO” “YO SOY PRIMERO”.

# ANEXO N° 10

## LISTA DE LOS SÍNTOMAS COMUNES DEL ESTRÉS

<b>SÍNTOMAS COMUNES DEL ESTRÉS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lea el listado de los síntomas comunes del estrés y MARQUE con un check “✓” las siguientes características que nos identifican o estamos pasando en la actualidad.</li> </ul>	
1. Actúa de mal humor, enojado o irritable sin razón aparente.	
2. Está impaciente y llora a menudo.	
3. Tiene falta de concentración.	
4. Disminuyo su capacidad para sociabilizar en las actividades o se aparta de las de la gente.	
5. Tiene dificultades para dormir o duerme demasiado.	
6. Parece excesivamente preocupado.	
7. Come demasiado o no come lo suficiente.	
8. Se queja de dolores de cabeza, siente un vacío en el estómago, siente opresión en el pecho o siente calambres musculares.	
9. Parece cansado o no tiene energía.	
10. Ha probó en algún momento drogas o alcohol y no puede controlar el consumo.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• PUNTAJE:</li> </ul>	



# ANEXO N° 11

## CARTILLA PSICOEDUCATIVA DE EFECTOS COMUNES DEL ESTRÉS

<b>EFECTOS COMUNES DEL ESTRÉS</b>	
<b>EFECTOS EMOCIONALES.</b>	Fatiga, sentimientos de culpa, vergüenza, irritabilidad, mal genio, tristeza, baja autoestima, nerviosismo, soledad, ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento.
<b>EFECTOS SOBRE EL PENSAMIENTO.</b>	Desconcentración y atención, dificultad para permanecer concentrado en una actividad difícil, frecuente pérdida de atención, la retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto como a largo plazo y olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica, bloqueos mentales.
<b>EFECTOS SOBRE EL COMPORTAMIENTO.</b>	Predisposición a accidentes, consumo de drogas, estallidos emocionales e impulsivos, comer en exceso o falta de apetito, incapacidad dirigirse verbalmente a un grupo, tartamudez, falta de entusiasmo por los hobbies o pasatiempos favoritos, el patrón del sueño se altera, generalmente se sufre de insomnio. Cambios en la conducta y aparecen tics.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>RECUERDA:</u></li> </ul> <p>“No permitas que tu mente intimide a tu cuerpo haciéndole creer que debes llevar la carga de tus preocupaciones. Una de las mejores maneras de reducir el estrés es aceptar las cosas que no puedes controlar”.</p>	



# ANEXO N° 12

## CARTILLA DE LISTADO DE COSAS PARA HACER EN UN MOMENTO DE ESTRÉS

### LISTADO DE COSAS PARA HACER EN UN MOMENTO DE ESTRÉS

- Estirarse y hacer ejercicio.

- Comuníquese, conversar con otras personas.

- Escuchar música.

- Distraerse con hobbies o pasatiempos favoritos.

- Hacer una reflexión les problema.

- Respirar profundamente.

- Contar hasta 10 y pensar en soluciones.

- Pasar un tiempo solo o irse a caminar.

- Decir en voz alta: “YO PUEDO MANEJAR ESTO” y “YO SOY PRIMERO”.

- Sea Optimista, mentalizar la forma pensar positiva.

- **RECUERDA:**

“El estrés puede ayudarte a enfocarte mejor y puede ser positivo. Tener pequeñas cantidades de estrés puede estimularte a pensar. Ser capaz de manejar tu estrés es la clave.”



# ANEXO N° 13

## MANEJO SALUDABLE DEL ESTRÉS.

### “YO PODRÍA MANEJAR MEJOR LA SITUACIÓN”

- **UNA SITUACION DE ESTRÉS A LA QUE PODRÍA ENFRENTAR LA PRÓXIMA SEMANA:**

---

---

---

---

---

---

---

### YO PODRÍA MANEJAR MEJOR LA SITUACIÓN

- **Resalte o subraye una o más de las siguientes opciones:**
  - **Haciendo deporte.**
  - **Corriendo.**
  - **Entreteniéndome con algún pasatiempo (.....)**
  - **Hablando con un amigo/a.**
  - **Escuchando música que me gusta.**
  - **Pasando un tiempo solo.**
  - **Hablando con mis padres (o algún otro adulto)**
  - **Leyendo algo para divertirme.**
  - **Bailando.**
  - **Dibujando.**

# ANEXO N° 14

## TARJETAS DE SITUACIONES DE RIESGO

### ROL A

Tarjeta de situación de Riesgo.

**ROBAR EN UNA TIENDA**

Tarjeta de situación de riesgo.

**TORTURAR A UN ANIMAL**

Tarjeta de situación de Riesgo.

**TOMAR LICOR**

Tarjeta de situación de Riesgo.

**FUMAR UN CIGARRILLO**

Tarjeta de situación de Riesgo.

**GOLPEAR A UN  
COMPAÑERO**

Tarjeta de situación de  
Riesgo.

**TENER RELACIONES  
SEXUALES**

Tarjeta de situación de Riesgo.

**DAÑAR EL LOCAL DEL  
COLEGIO**

Tarjeta de situación de Riesgo.

**COPIAR DURANTE EL  
EXÁMEN**

Tarjeta de situación de Riesgo.

**CONSUMIR DROGAS**

Tarjeta de situación de Riesgo.

**HACER BROMAS CRUELES**

# ANEXO N° 15

## TARJETAS DE PASOS PARA AFRONTAR SITUACIONES DE RIESGO

### ROL B

**PASO 1: Haga preguntas.**

**¿Qué vas a hacer?**

**¿Por qué quieres ir allí?**

**PASO 2: Diga lo que podría ocurrir.**

- Podrían llamar a la policía.
- Podrían castigarme en la casa.
- Me podrían suspender en el colegio.
- Nos podrían atrapar.

**Paso 3: Sugiera otra opción, otro camino.**

- ¿Por qué mejor no vamos a comer algo?
- Vamos a jugar fútbol.
- Vamos a ver un video.
- ¿Por qué no vamos a visitar a nuestros amigos?

# ANEXO N° 16

## BURBUJAS PARA PENSAR

PLOBLEMÁTICO

GENEROSO

NO  
MENOSPRECIA  
A LA GENTE

SE BURLA DE  
OTRAS  
PERSONAS

TE ACEPTA  
TAL COMO  
ERES

TE AYUDA A  
ALEJARTE DE  
LOS  
PROBLEMAS

TE DICE  
COBARDE  
CUANDO  
HACES ALGO

LE GUSTA  
VER QUE TE  
METAS EN  
LIOS

TE INCLUYE  
EN EL  
GRUPO

TE  
EXCLUYE  
DEL GRUPO

HABLA MAL  
DE TI

SE PONE  
CELOSO  
CUANDO TE  
VA BIEN

TE ELOGIA  
CUANDO LO  
HACES BIEN

TIENE UN  
GRAN  
SENTIDO DEL  
HUMOR

TE  
DEFIENDE

SE BURLA DE  
TU ROPA

# ANEXO N° 17

## PSICOEDUCACIÓN

### ¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?

Rosa es una adolescente que va cumplir 15 años, motivo por el cual un grupo de amigas y amigos de su salón han acordado faltar un día a clases sin decir nada a sus padres, para festejar el cumpleaños. Para eso han preparado una fiesta en la casa de otra compañera llamada Eva, cuyos padres están de viaje. Frente a ellos Rosa se siente presionada y no sabe que decir frente a la iniciativa de sus amigas.

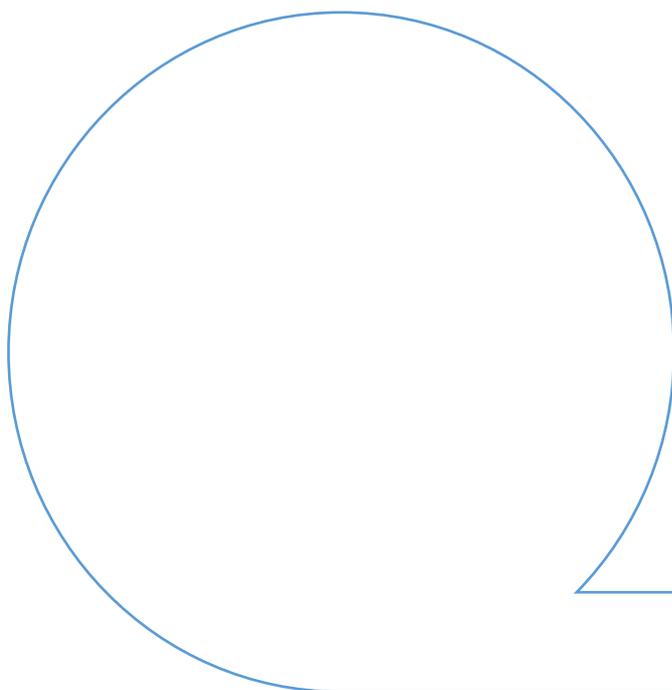
Rosa no sabe qué hacer, si sus padres se enteran que ha faltado a clase, la podrían castigar.

### PASOS PARA UNA DECISIÓN ACERTADA

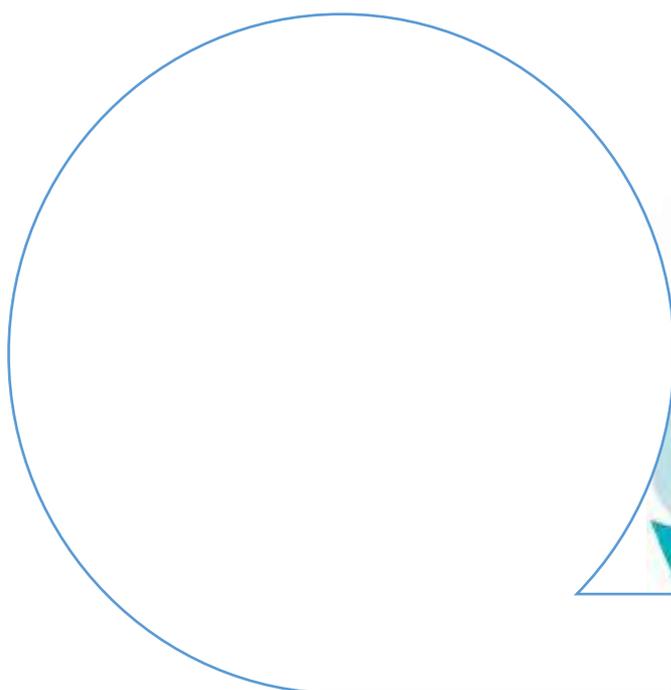
1. Definir cuál es el problema: ¿Cuál es el motivo de preocupación? ¿Cuál es la situación? ¿Cuál es el problema?; si no está claro, se buscará más información.
2. Proponer alternativas: Considerar varias alternativas.
3. Considerar los pros y contra de cada alternativa: Analizar cada alternativa en base a sus consecuencias.
4. Elegir las mejores alternativas: Se hará en función a la o las alternativas que presenten mayores consecuencias positivas.
5. Ejecutar las alternativas elegidas: poner en práctica las alternativas elegidas.
6. Evaluar el resultado: Se realiza, después de haber ejecutado las alternativas elegidas.
  - Se considera positiva si el problema disminuye o desaparece, ante lo cual felicítense.
  - Es negativa si el problema sigue igual o peor, entonces vuelvan a aplicar desde el principio los pasos de la toma de decisiones.

# ANEXO N° 18

## PROYECCIÓN DE LA FORTUNA

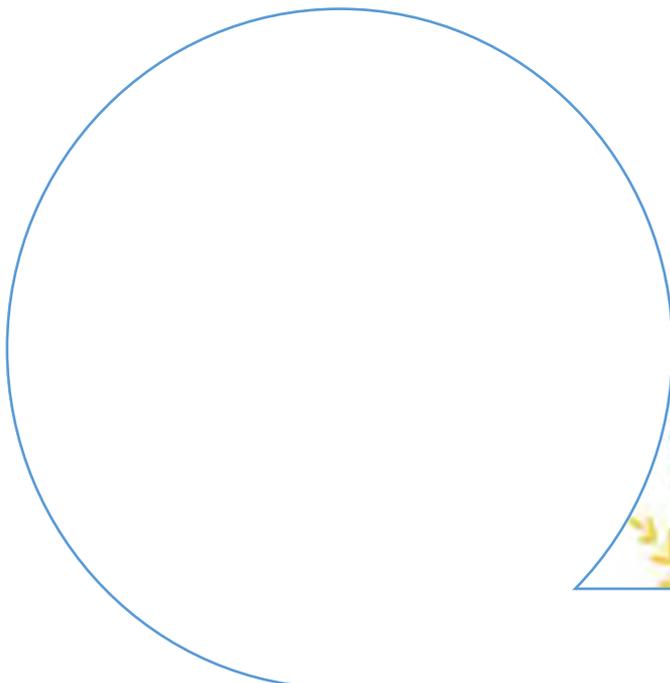


### PASATIEMPOS

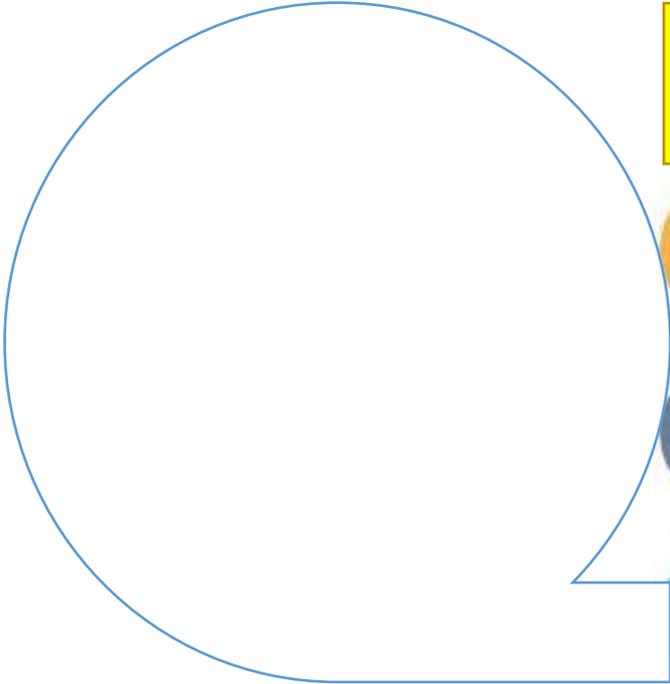


### SALUD





**FAMILIA Y AMIGOS**



**PROFESION, TRABAJO U  
OFICIO**



# **ANEXO N° 19**

**LEMA**

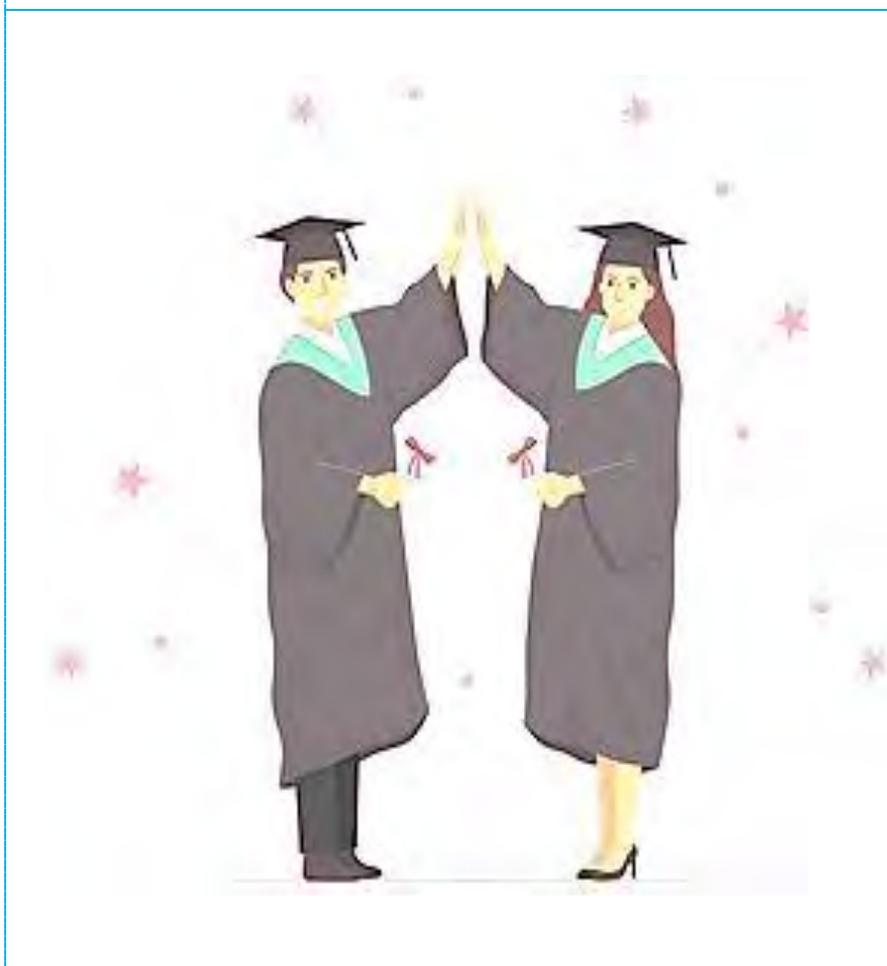
**“SOMOS EL  
PRESENTE,  
SOMOS EL  
FUTURO  
DE NOSOTROS  
DEPENDE”**

# ANEXO N° 20

## DIPLOMA

- **SIGNIFICATIVO:**

- Se otorgará el “Diploma de Logro” a los participantes que culminaron los talleres del programa ELAN, en gratificación a su esfuerzo, dedicación y responsabilidad.





# DIPLOMA DE LOGRO

Este diploma es otorgado a:

---

Por un **EXCELENTE** desempeño en el Programa  
ELAN de Habilidades Sociales.

**¡FELICITACIONES!**

