

**RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR  
PERSONA CON DISCAPACIDAD N° 12-GCPAMyPCD-ESSALUD- 2020**

Lima, 18 NOV. 2020

VISTA:

Vista la Nota N° -GPAMyPS-GCPAMyPCD-EsSalud 2020, mediante la cual se propone el Documento Técnico “Guía Técnica para Facilitadores del Programa de Fortalecimiento de Habilidades para la Vida para Niños, Niñas y Adolescentes”

CONSIDERANDO:

Que, de conformidad con el numeral 1.2 del artículo 10 de la Ley W 27056, Ley de Creación del Seguro Social de Salud, EsSalud tiene la finalidad de dar cobertura a los asegurados y sus derechohabientes, a través del otorgamiento de prestaciones de prevención, promoción, recuperación, rehabilitación, prestaciones económicas, y prestaciones sociales que corresponden al Régimen Contributivo de la Seguridad Social en Salud, así como otros seguros de riesgos humanos;

Que, mediante Decreto Supremo N° 016-2012-TR, se declaró en reorganización al Seguro Social de Salud - EsSalud, a fin de garantizar la efectiva prestación de los servicios que brinda a los asegurados, así como la intangibilidad de sus recursos; en el marco del derecho a la Seguridad social en salud y los principios de la seguridad social, como son: la solidaridad, transparencia, participación y eficiencia.

Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE-EsSalud-2014, se aprobó la Nueva Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones del Seguro Social de Salud - EsSalud, el mismo que entre otros órganos centrales instituyó la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Personas con Discapacidad.

Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 767-PE-EsSalud-2015 de fecha 31 de diciembre 2015, se aprobó 81 texto actualizado y concordado del Reglamento de Organización y Funciones de EsSalud, que en su artículo 1750 Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales de la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad, establecen las funciones: a) Formular y proponer las políticas, estrategias, planes y programas de prestaciones sociales, encaminados a la protección de la persona adulta mayor y otra población asegurada priorizada en situación de vulnerabilidad y c) Establecer los planes de atención de las prestaciones sociales adecuadas a las necesidades de la población adulta mayor y otra población asegurada priorizada en situación de vulnerabilidad.

Que, al asignarse la función a la Sub Gerencia de Promoción Social de Otros Grupos Vulnerables de proponer e implementar políticas y programas orientados a la protección y promoción de la población asegurada priorizada en situación de alta vulnerabilidad social, en salvaguarda del mejoramiento sostenido y permanente de los servicios de las Prestaciones Sociales, y en busca de la mejora continua de la gestión, se aprobaron los Documentos Técnicos Cartera de Prestaciones Sociales para niños y niñas aseguradas con Resolución de GC N° 04- Directiva N° 02-2017 y Cartera de Prestaciones Sociales para adolescentes con Resolución de GC N° 05-





**RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y PERSONA CON DISCAPACIDAD N° 12 -GCPAMyPCD.ESSALUD 2020**

Directiva N°03-2017, por lo cual se requiere la aprobación del Documento Técnico “Guía Técnica para Facilitadores del Programa de Fortalecimiento de Habilidades para la Vida para Niños, Niñas y Adolescentes”, que se constituirá en un instrumento que permitirá implementar el Programa de Fortalecimiento de Habilidades para la Vida, de las Carteras de Prestaciones Sociales mencionadas, contribuyendo al bienestar social de los niños, niñas, adolescentes y familias del Seguro Social de Salud – EsSalud.

Que, en salvaguarda del mejoramiento sostenido y permanente de los programas y/o servicios de las Prestaciones Sociales, orientados a la protección y promoción de las personas con alta vulnerabilidad social aseguradas de EsSalud, y mejora continua de la gestión, es necesaria la aprobación del Documento Técnico “Guía Técnica para Facilitadores del Programa de Fortalecimiento de Habilidades para la Vida para Niños, Niñas y Adolescentes”.

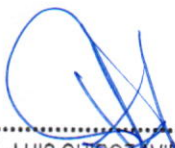


Estando a lo expuesto, y en uso de las atribuciones conferidas;

**SE RESUELVE:**

3. **APROBAR**, el Documento Técnico “Guía Técnica para Facilitadores del Programa de Fortalecimiento de Habilidades para la Vida para Niños, Niñas y Adolescentes”, que forma parte de la presente Resolución.
4. **DISPONER**, que la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales, a través de la Sub Gerencia de Promoción Social de Otros Grupos Vulnerables, sea responsable de la difusión, implementación, seguimiento, evaluación y control de lo dispuesto en la presente resolución.

**REGISTRE Y COMUNIQUESE**



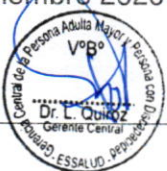


.....  
Dr. LUIS QUIROZ AVILES  
Gerente Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad  
ESSALUD

**RESOLUCION DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y  
 PERSONA CON DISCAPACIDAD N° 12 - GCPAMyPCD-ESSALUD-2020**

**DOCUMENTO TECNICO**

**GUÍA TÉCNICA PARA FACILITADORES DEL PROGRAMA DE  
 HABILIDADES PARA LA VIDA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**

|                      | <b>NOMBRE</b>              | <b>FECHA</b>  | <b>FIRMA Y V°B°</b>   |
|----------------------|----------------------------|---|---|
| <b>Elaborado por</b> | Dra. Ana Castro Villacorta | Sub Gerente de Promoción Social de Otros Grupos Vulnerables           | Noviembre 2020<br> |
| <b>Revisado por</b>  | Dra. Sofia Cuba Fuentes    | Gerente de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales            | Noviembre 2020<br> |
| <b>Aprobado por</b>  | Dr. Luis Quiroz Aviles     | Gerente Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad | Noviembre 2020<br> |

**DOCUMENTO TECNICO  
GUÍA TÉCNICA PARA FACILITADORES DEL PROGRAMA DE  
HABILIDADES PARA LA VIDA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES**

**INDICE**

- I. OBJETIVO**
- II. FINALIDAD**
- III. BASE LEGAL**
- IV. AMBITO DE LA APLICACIÓN**
- V. RESPONSABILIDAD**
- VI. DEFINICIONES**
- VII. DISPOSICIONES**
  - 7.1 Disposiciones Generales**
  - 7.2 Disposiciones Específicas**
- VIII. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS**
  - 8.1 Monitoreo**
  - 8.2 Evaluación**
  - 8.3 Supervisión**
- IX. REFERENCIAS**
- X. ANEXOS**





**RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE LA PERSONA ADULTA MAYOR Y  
PERSONA CON DISCAPACIDAD N° 12 -GCPAMYPCD-ESSALUD 2020**

**"GUÍA TÉCNICA PARA FACILITADORES DEL PROGRAMA DE HABILIDADES  
PARA LA VIDA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES"**

**I. OBJETIVO**

Establecer los procedimientos técnicos, metodológicos y niveles de responsabilidad para el desarrollo del Programa de Habilidades para la vida para niños, niñas y adolescentes adscritos al Seguro Social de Salud-EsSalud

**II. FINALIDAD**

Contribuir con el desarrollo integral y el bienestar psicosocial de los niños, niñas y adolescentes asegurados, en el marco del respeto a sus derechos

**III. BASE LEGAL**

1. Declaración Universal de los Derechos Humanos adoptada y proclamada por la Resolución de la Asamblea General 217A(III) del 10 de diciembre de 1948
2. Declaración de los Derechos del niño Proclamada por la Asamblea General en su Resolución 1386 (XVI) del 20 de noviembre de 1959 y 1989
3. Resolución Legislativa N° 25278 que aprueba la Convención sobre los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 y suscrita por el Perú el 26 de enero de 1990.
4. Constitución Política del Perú.1993
5. Ley N° 26790, Ley de Modernización de la Seguridad Social en Salud y su reglamento, aprobado mediante Decreto Supremo N° 009-97 SA, sus ampliatorias y modificatorias.
6. Ley N° 27956, Ley de Creación del Seguro Social de Salud (EsSalud) y su Reglamento, aprobado mediante Decreto Supremo N° 002-99-TR, y sus modificatorias.
7. Ley N° 27337, Nuevo Código de los Niños y Adolescentes
8. Ley N° 28190 que protege a las niñas, niños y adolescentes de la mendicidad
9. Ley N° 28251, que modifica el Código Penal incluyendo modalidades de explotación sexual comercial de niños, niñas y adolescentes
10. Ley N° 29719 que Promueve la Convivencia sin Violencia en las Instituciones Educativas.
11. Ley N° 27408 -Ley que establece la atención preferente a las mujeres embarazadas, niños, niñas y adultos mayores en lugares públicos.
12. Ley N° 29139 Ley que Modifica la Ley N° 28119 Ley que Prohíbe el Acceso de Menores de Edad a Páginas Web de Contenido Pornográfico
13. Ley N° 28983 Ley de Igualdad de Oportunidades entre Mujeres y Hombres
14. Ley N° 28683 Ley que Modifica la Ley N° 27408 Ley que Establece la Atención Preferente a las Mujeres Embarazadas, las Niñas, Niños, los Adultos Mayores, en Lugares de Atención al Público





15. Ley N° 28236 Ley que Crea Hogares de Refugio Temporal para las Víctimas de Violencia Familiar
16. Ley N° 27741 Ley que Establece la Política Educativa en Materia de Derechos
17. Decreto Supremo N° 017-2005-JUS Plan Nacional de Derechos Humanos 2006-2010 (Artículos pertinentes)
18. D.S. N° 001- 2012-MIMP, que aprueba el Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia.
19. Decreto Supremo N° 003-2010- MIMDES, que aprobó la “Relación de Trabajos Peligrosos y Actividades Peligrosas o Nocivas para la Salud Integral y la Moral de las y los Adolescentes”
20. Decreto Supremo N° 002-98-JUS Reglamento del Texto Único Ordenado de la Ley de Protección Frente a la Violencia Familiar
21. D.S N° 008-2010 SA, que aprueba el Reglamento de la Ley 28344, Ley Marco del Aseguramiento Universal en Salud
22. D.S. N° 004-2011-IN, que aprueba el Plan Bicentenario El Perú hacia el 2021.
23. Resolución Ministerial N° 551-2010- MINSa, Declaran la cuarta Semana del mes de setiembre de cada año como Semana de la Prevención del Embarazo en Adolescentes.
24. Resolución Ministerial N° 472-2011/ MINSa, que aprueba la Directiva Sanitaria que regula el funcionamiento de los Módulos de Atención de Maltrato Infantil y del Adolescente en Salud.
25. Resolución Ministerial N° 528-2011/ MINSa, que aprueba el Documento Técnico Promoción de Prácticas y Entornos Saludables para el cuidado Infantil.
26. Resolución Ministerial N° 1001-2019/MINSa, que aprueba la NTS N° 157-MINSa/2019/DGIESP, Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de Adolescentes.
27. Resolución Ministerial N° 030-2020-MINSa que aprueba el Documento Técnico "Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona, Familia y Comunidad (MCI)"
28. Resolución Ministerial 363-2020-MINSa, que aprueba el Documento Técnico "Plan de Salud Mental (Contexto COVID-19) Perú 2020-2021"
29. Resolución Ministerial 186-2020-MINSa, que aprueba la "Guía Técnica para el cuidado de la salud mental de la población afectada, familia y comunidad en el contexto del COVID-19".
30. Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 656-PE - EsSalud 2014, que aprueba la Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones de Seguro Social de Salud - EsSalud.
31. Resolución de Gerencia General N° 737-GG- EsSalud 2014, que aprueba la Directiva N° 09 -GG- EsSalud 2014 "Lineamientos para la Gestión de Procesos del Seguro Social de Salud- EsSalud"
32. Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 108- PE - Es Salud 2007, aprueba la Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones de la Gerencia Central de Prestaciones Económicas y Sociales, como órgano de línea de la Gerencia General
33. Resolución de Gerencia General N° 1261-GG- EsSalud 2013, que aprueba la Directiva N° 013-GG- EsSalud 2013, "Norma para la Formulación, Aprobación y Actualización de Directiva en EsSalud".





34. Resolución de Gerencia General N° 487-GG-ESSALUD-2014 que aprueba la Directiva N° 005-GG-ESSALUD-2014 "Cartera de Servicios de Salud de Complejidad Creciente del Seguro Social (ESSALUD)".
35. Directiva N°007-GG-ESSALUD-2016, "Directiva de organización y articulación de las prestaciones sociales y prestaciones sanitarias para la atención integral socio sanitaria de la población asegurada vulnerable en EsSalud.
36. Resolución de Gerencia General N° 1151-GG-ESSALUD 2016, que aprueba el "Plan de Cuidado de la Salud Mental en EsSalud 2016-2021".
37. Resolución de Gerencia Central de la persona Adulta Mayor y la persona con Discapacidad N°04-GCPAMyPCD-EsSalud-2017 que aprueba la Directiva N° 02-GCPAMyPCD-2017 "Cartera de Prestación Social para Niños, Niñas-EsSalud
38. Resolución de Gerencia Central de la persona Adulta Mayor y la persona con Discapacidad N°05-GCPAMyPCD-EsSalud-2017 que aprueba Directiva N° 03-GCPAMyPCD-2017 "Cartera de Prestación Social para Adolescentes – EsSalud
39. Resolución de Gerencia Central de Prestaciones de Salud N° 20-GCPS-ESSALUD-2020, que aprueba el Documento Técnico "Reactivación progresiva de los servicios de salud de las IPRESS del primer nivel de atención e IPRESS con población adscrita del seguro social en el marco de la pandemia por Covid-19".
40. Acuerdo N° 12-13 ESSALUD-2020 Consejo Directivo de ESSALUD, que aprueba "Nueva Política para la Persona Adulta Mayor, Persona con Discapacidad y otros grupos vulnerables de ESSALUD".



#### IV. AMBITO DE LA APLICACIÓN

El presente documento técnico es de aplicación en todas las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud (IPRESS) de I y II Nivel de las Redes Prestacionales /Asistenciales del Seguro Social de Salud a nivel nacional.

#### V. RESPONSABILIDAD

**5.1** Las Gerencias de Red y Jefaturas de Prestaciones Sociales de las Redes Prestacionales y Asistenciales a Nivel Nacional, o quien haga sus veces, son responsables de la difusión, implementación y cumplimiento de la presente Guía de habilidades para la vida para niños, niñas y adolescentes, bajo la supervisión de la Gerencia Central de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad.

**5.2** Los profesionales a cargo de las Unidades Funcionales de Prestaciones Sociales para Otros Grupos Vulnerables, son responsables del cumplimiento de los Talleres y actividades que se desarrollan en la Guía de habilidades para la vida para niños, niñas y Adolescentes.

#### VI. DEFINICIONES

**6.1 Centro de Empoderamiento:** Espacios de participación que dinamizan el servicio de prestación social buscando tomar contacto con individuos o poblaciones en especial riesgo y que se encuentren en situación de



vulnerabilidad, con el fin de asegurar su desarrollo integral a través de un enfoque de derechos.

**6.2 Niñez:** La niñez es la etapa de la vida que comprendida entre los 0 a los 11 años. Se divide en Primera Infancia de los 0-5 años caracterizada por un alto grado de dependencia y Segunda Infancia 6-11 años se caracteriza por su apertura al mundo externo y por la acelerada adquisición de habilidades para la interacción.

**6.3 Adolescencia:** La adolescencia es la etapa de la vida que transcurre entre la infancia y la edad adulta y está marcada por un complejo proceso de crecimiento físico y desarrollo biológico, psicológico, emocional y social. Se considera adolescente a todo ser humano desde los 12 hasta los 17 años 11 meses y 29 días, según la R.M 538-2009/MINSA.

**6.4 Competencias:** Son las capacidades con diferentes niveles de conocimientos, habilidades, destrezas, pensamientos, carácter y valores, que de manera integral y en diferentes interacciones, tienen los seres humanos para la vida, en el ámbito personal, familiar, social y laboral; y que desarrolla una persona para comprender, transformar y adaptarse al mundo en el cual se desenvuelve.

**6.5 Competencias Cognitivas:** Son aquellas competencias que hacen referencia a la capacidad de razonamiento, auto aprendizaje, pensamiento autónomo, crítico, solución de problemas, competitividad

**6.6 Control de Emociones:** Es la habilidad para manejar las emociones de forma adecuada, que comprende dirigir y manejar emociones tanto positivas como negativas, de forma eficaz. Es una habilidad muy compleja y complicada de adquirir o aprender, debido a que los seres humanos somos seres emocionales por naturaleza, reaccionando de forma inmediata y en diferente magnitud.

**6.7 Derechos:** Facultades atribuidas inherentemente al ser humano para que haga o exija legítimamente lo que conduce a los fines de su vida, y que están amparadas en la ley o la autoridad que las establece en función del contexto sociocultural, pero que derivan fundamentalmente de la condición humana y su estado como persona social, sin distinciones de ningún tipo. El derecho es un conjunto de normas que permiten resolver los conflictos en el seno de una sociedad.

**6.8 Desarrollo Integral:** Proceso de cambio evolutivo determinado por múltiples factores, que se expresa en manifestaciones corporales, psicológicas y sociales que varían a lo largo del tiempo posibilitando la integración y diferenciación del ser humano. Las transformaciones ocurren desde la concepción y están determinadas tanto por aspectos individuales como por el entorno, que cuando es el apropiado brinda la oportunidad de expresar las potencialidades del patrimonio genético. Se entiende como





desarrollo positivo adolescente al modelo que promueve las competencias y habilidades emocionales y sociales necesarias para la vida de los adolescentes.

**6.9 Diversidad Cultural:** Es la variedad de diferentes culturas dentro de un grupo de personas o una sociedad, este tipo de diversidad se refleja en la existencia de diferentes grupos étnicos en una determinada área, la comprensión, reconocimiento de la diversidad cultural respeto mutuo y mejor convivencia social.

**6.10 Equidad:** El concepto se utiliza para mencionar nociones de justicia e igualdad social con valoración de la individualidad. La equidad representa un equilibrio entre la justicia natural y la ley positiva.

**6.11 Enfoque de Derechos:** Se centra en facultar a los poseedores de esos derechos, en nuestro caso los niños y niñas, reconociéndolos no como objetos de atención sino como sujetos de derechos, como personas con capacidad de defender y exigir sus derechos legalmente reconocidos.

**6.12 Convención Internacional de los Derechos del Niño:** aprobada en el seno de las Naciones Unidas en 1989, es la norma a la que se le reconoce como aquella que genera un hito en la historia de la infancia, volcando todas las antiguas ideas sobre la niñez hacia una progresista y vanguardista revolución conceptual a favor del reconocimiento del niño como sujeto de derechos y no como objeto de protección.

**6.13 Género:** Conjunto de ideas, creencias y atribuciones sociales, construidas en cada cultura y momento histórico, tomando como base la diferencia sexual a partir de la cual se construyen los conceptos de masculinidad y feminidad, los cuales determinan el comportamiento, las funciones, oportunidades, valoración y las relaciones sociales entre varones y mujeres.

**6.14 Violencia de Género:** Violencia de Género: Se entiende por todo acto de desigualdad y violencia contra las mujeres que tenga o pueda tener como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, incluidas las amenazas; y que se desarrollan en un contexto donde si bien tanto el hombre como la mujer pueden sufrirlos, el impacto y las consecuencias en las mujeres son amplia y significativamente distintos, dadas las pautas, factores de riesgo, normas, creencias e instituciones sociales que aún legitiman y perpetúan la violencia contra la mujer.

**6.15 Estilos de Vida:** Es el conjunto de hábitos, comportamientos y formas cotidianas, algunas no saludables, desarrolladas en función de patrones conductuales y personalidad, del contexto histórico y cultural, así como del entorno inmediato y lejano de una persona.

**6.16 Factores de Riesgo:** Son aquellas características detectables en un individuo, una familia, un grupo o comunidad, que se asocian con una mayor





probabilidad de ocurrencia de hechos o eventos que generalmente comprometen la salud, calidad de vida o la vida misma (y que presentan grados de causalidad variables según la magnitud de la medida de asociación).

**6.17 Factores Protectores:** Son aquellos rasgos individuales, familiares o elementos socioculturales cuya presencia se asocia más bien a una disminución, eliminación o neutralización de la ocurrencia de procesos o eventos que afecten un desarrollo integral y saludable (y que presentan grados de causalidad variables según la magnitud de la medida de asociación).

**6.18 Habilidades para la Vida:** Son aquellas destrezas necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria, aportando a la construcción de adecuados estilos de vida que a su vez permite contribuir al desarrollo integral y al proyecto de vida. Su entrenamiento se basa en la comprensión de los cambios propios del desarrollo en estas etapas de vida

**6.19 Habilidades Sociales:** Son aquellas competencias que hacen referencia a la capacidad de establecer relaciones interpersonales, mediante el ejercicio de una comunicación óptima, con asertividad y empatía, y que permiten el mejor desarrollo y adaptación social.

**6.20 Habilidades para el control de Emociones:** Son aquellas competencias que hacen referencia a la capacidad de asimilar, manejar y afrontar las emociones, adquiriendo progresivamente un sentido de autoaprendizaje y autorregulación emocional, que permitan en conjunto sobreponerse con ecuanimidad a las emociones.

**6.21 Sujeto de derecho:** Reconocimiento por parte de la sociedad y del Estado al niño, niña o adolescente como ciudadano y participe de una vida en comunidad, aplicando sus derechos en la vida diaria.

**6.22 Promoción Social:** Proceso mediante el cual los integrantes de un grupo social o comunidad se hallan en condiciones de influir o ejercer un mayor control sobre las condiciones que afectan su calidad de vida. Esto basándose en sus potenciales de desarrollo, sus capacidades y habilidades, así como a las características del contexto que las favorecen.

**6.23 Prestaciones Sociales:** Son acciones de bienestar y promoción social que desarrolla EsSalud orientada a satisfacer las demandas complementarias de salud para elevar la calidad de vida de la población asegurada vulnerable: adultos mayores, personas con discapacidad y niños, niñas y adolescentes, revalorizando su rol en la sociedad.





## VII. DISPOSICIONES

### 7.1 Disposiciones Generales

Las Gerencias de Red y Jefaturas de Prestaciones Sociales de las Redes Prestacionales y Asistenciales a Nivel Nacional, o quien haga sus veces, dispondrán lo necesario para la implementación de esta Guía en beneficio de su población asegurada.

El Programa de Habilidades para la Vida pertenece al conjunto de prestaciones sociales que establece la Cartera de Servicios vigente para niños, niñas y adolescentes que son brindadas en espacios de participación física o virtual para niños, niñas y adolescentes y sus padres, que tiene como objetivo promover sus capacidades y competencias como agentes de cambio.

A través del Programa de Habilidades para la Vida se brindaran talleres presenciales y virtuales para niñas, niños y adolescentes; orientados a potenciar habilidades emocionales, sociales y cognitivas que les permitan desenvolverse con éxito frente a los retos de la vida y les prevenga de aquellas condiciones y situaciones de riesgo psicosocial que afectan su contexto familiar, escolar y comunitario, potenciando sus recursos personales para que establezcan relaciones sociales positivas respetando la dignidad de las personas, siendo empáticos, tolerantes, resilientes y agentes de cambio.

A través del Programa, las prestaciones sociales están orientadas a los niños y niñas desde los 6 años hasta los 11 años y adolescentes desde los 12 años hasta los 17 años 11 meses y 29 días que pertenecen al Seguro Social de Salud – EsSalud

#### **Objetivo General del Programa de Fortalecimiento de Habilidades para la Vida**

Promover la protección de los niños, niñas y adolescentes asegurados frente a los riesgos psicosociales a través del fortalecimiento de habilidades para la vida y la promoción de sus derechos garantizando su desarrollo personal, familiar y social como agentes de cambio

#### **Objetivos Específicos**

- Desarrollar actitudes que predispongan a los niños, niñas y adolescentes hacia una actitud positiva en la vida, respetando la dignidad de las personas, siendo empáticos, tolerantes y resilientes.
- Potenciar los recursos personales de los niños, niñas y adolescentes para que establezcan relaciones interpersonales positivas identificando aquellas relaciones que impidan su crecimiento personal.



- Fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas que permitan a los niños, niñas y adolescentes desenvolverse con éxito frente a los retos de la vida cotidiana
- Promover la igualdad de género y prevenir todo tipo de violencia de género.
- Promover la toma de decisiones adecuada vinculándose positivamente con su entorno social y disfrutando la vida sin perder el autocontrol.
- Promover su derecho a un proyecto de vida reconociendo lo negativo que puede ser la influencia de los amigos en la presión de grupo para aquellas decisiones que afectan su futuro
- Incentivar a los niños, niñas y adolescentes a participar de manera activa en la construcción de sociedades más justas, solidarias y equitativas.

## 7.2 Disposiciones específicas

Las Gerencias de Red y Jefaturas de Prestaciones Sociales de las Redes Prestacionales y Asistenciales a Nivel Nacional, o quien haga sus veces, dispondrán lo necesario para la implementación de esta Guía en beneficio de su población asegurada.

### 7.2.1 Segmentación de participantes

Los participantes son niños, niñas y adolescentes que son inscritos por sus propios padres o cuidadores principales, que de manera libre y voluntaria deseen participar del programa, para lo cual deben ser seleccionados considerando un rango de edad de 6 a 17 años y las siguientes características:

- Edad de los niños, niñas y adolescentes, definiendo criterios de homogeneidad: según edad de desarrollo (6-8, 9-11, 12-14, 15-17 años), objetivo y contenido del taller.
- Aptitudes e interés.
- Nivel educativo que permita agruparlos.
- Disposición de equipos y accesibilidad a conectividad de internet
- Conocimiento digital para establecer el nivel de uso de la tecnología en el caso de intervenciones virtuales.

### 7.2.2 Número de participantes

Cada Taller del Programa considera un número de participantes en un rango entre 15 a 20 niños o adolescentes por sesión presencial o virtual.

### 7.2.3 Duración de cada Taller

Cada taller considera una cantidad de sesiones que es específica para cada uno. La duración de cada sesión será de 2 horas académicas (90 minutos), para considerarse ejecutada. Las excepciones están





vinculadas a las sesiones de talleres que requieran justificadamente un tiempo distinto para su desarrollo.

#### 7.2.4 Ambiente de trabajo

El ambiente de trabajo en el que se desarrollan los talleres debe brindar una infraestructura cómoda, amplia, segura, con ventilación e iluminación que provea EsSalud, guardando las medidas de bioseguridad en el contexto de la pandemia por COVID-19. Debe considerarse equipamiento con equipo audiovisual y multimedia para el mejor desarrollo de los talleres presenciales.

Respecto a los talleres bajo la modalidad virtual, los facilitadores y participantes deberán contar con equipos informáticos con internet básico para el acceso a plataformas virtuales como: enlaces institucionales, Zoom, Google Meet, Facebook Live, WhatsApp, canales donde se transmitirán los talleres online. El soporte técnico debe ser brindado por la IPRESS y Red correspondiente.

#### 7.2.5. Profesional/Tallerista

Para el desarrollo de los talleres se requiere la participación de profesional de Psicología con experiencia en poblaciones vulnerables, dominio del desarrollo del niño, del adolescente y del modelo sistémico. Tiene por función generar las bases para lograr un cambio de actitud en la población intervenida, quienes construirán sus propios aprendizajes. Éste es un proceso que se va a dar en el tiempo como corresponde, respetando el proceso natural de aprendizaje de los niños y adolescentes, contemplando el nivel cognitivo, afectivo y finalmente actitudinal.

El tiempo asignado para los talleres será registrado como actividad de salud, dentro de la programación mensual del profesional encargado.

#### 7.2.6 Metodología

El Programa desarrolla una metodología participativa-activa que procura la interacción permanente, en un escenario presencial o virtual o mixto, utilizando técnicas y enfoques que contribuyen a la construcción de aprendizajes a través de actividades lúdico-creativas-reflexivas permitiéndoles desarrollar su pensamiento crítico y su pensamiento creativo que ayudan a los participantes a cuestionar y a proponer alternativas. Se pone énfasis en la interacción

También se desarrolla estrategias como:

- Juegos de roles
- Análisis de situación
- Cine Fórum
- La discusión
- El análisis de casos.
- El intercambio de experiencias.
- El auto análisis.



La metodología contempla un trabajo articulado con los contenidos de los Programas de Fortalecimiento Familiar y de Derechos y Deberes, con actividades separadas por grupos de edad.

Se ha considerado como ejes transversales el respeto a los derechos humanos, la convivencia familiar armónica y saludable, así como desarrollo integral sin violencia. Las Habilidades para la vida se trabajan en tres dimensiones: social, cognitiva y control emocional, Se desarrollan los talleres con niños, adolescentes, por separado.

Los contenidos y la metodología son diferenciados y adaptados a cada etapa del desarrollo de niños, niñas y adolescentes, edad y características psicológicas para garantizar el aprendizaje.

### 7.2.6.1 Recursos necesarios

- **Estrategias de enseñanza y recursos didácticos**

La metodología participativa permitirá utilizar diferentes técnicas para facilitar el proceso de aprendizaje y cambio, como la dramatización, el juego de roles, estudios de caso, a través de herramientas visuales como videos, árbol de problemas, entre otros.

En cada sesión se realizará una constante retroalimentación de las técnicas de comunicación eficaz y de resolución de conflictos no violenta, como el diálogo, la negociación, "escucha activa", "empatía" y "asertividad", no solo como ingredientes esenciales de la comunicación eficaz, sino también para trabajar la expresión del afecto y buen trato. Para el Taller de Resiliencia se sugiere el Cine Forum, por haber sido reportada como una estrategia con muy buenos resultados.

- **Situaciones sugeridas de Aprendizaje**

Exploración de saberes previos.

Reflexión.

Autoanálisis personal.

Elaboración de acuerdos y compromisos.

Análisis de casos.

### 7.2.6.2 Fases de la ejecución de las sesiones

Cada sesión de los talleres del Programa de Habilidades para la vida incluye las siguientes fases:

#### **Acciones previas al Taller**

Para los facilitadores el taller empieza días antes, es importante que se tenga preparado el material con anticipación, para que el desarrollo del taller sea eficaz y eficiente, se tendrá en cuenta todo lo que los facilitadores usarán y entregarán a los participantes.

#### **Preparación de Materiales (Taller presencial)**

Tiempo: 2 horas

#### **Recomendaciones importantes:**

- Elaborar las listas de materiales señalando los materiales por cada lista:





- Materiales para uso de los facilitadores.
- Materiales para el uso de los participantes.
- Material impreso para entregar a los participantes: hojas de reflexión, programa (si se requiera)
- Material impreso para evaluación: pretest, postest, evaluación del taller.
- Material impreso para registro de asistencia.
- Organice el material, de tal manera que pueda ser fácil de transportar y utilizar en el taller, por ejemplo, separe los papelógrafos y dóblelos, así ocupan menos espacio y son fácil de transportar, esto evita que se pierda tiempo.
- Asegúrese que el material impreso sea nítido, legible sin faltas ortográficas y atractivo para motivar a los participantes.
- Antes de conducir el taller revisar los objetivos y la distribución de las sesiones, revisar la metodología y los materiales a emplear y sobre todo la Ficha Técnica de Contenidos
- Tenga claro los procedimientos para dirigir las actividades y tenga a mano una guía para facilitar el proceso de la actividad.
- La técnica interactiva con la participación de los asistentes permite mayor compromiso e interés, haciendo un aprendizaje más efectivo.
- Se recomienda hacer preguntas abiertas como: ¿Qué opina Manuel? ¿Por qué cree Rosa? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Quiénes? ¿Cómo?
- Impida que varios participantes hablan al mismo tiempo. Si ocurre, detenga a quienes están hablando y de la palabra en orden. Por ejemplo, decir: "Oigamos primero a Pedro, luego María y después Carlos". Siempre aliente a los niños y adolescentes más callados.

- a. **Bienvenida:** se da un saludo a nombre de la institución, se presenta y se agradece por la asistencia a la misma.  
Esta es una actividad que debe ser corta, concreta y precisa, se trata de dar la bienvenida, despertar el interés de los participantes al revisar el programa y valorar el esfuerzo que este taller supone para todos. Duración 10 minutos
- b. **Presentación del Taller:** Comience a la hora señalada, recuerde que hay participantes que son puntuales y no deben esperar más de lo recomendado.  
Muestre una actitud entusiasta y cálida. Pida a todos que tomen asiento y que le presten atención.  
Dé la bienvenida a todos. Reconozca el esfuerzo que supone que estén presentes  
Indique y presente la sesión de manera atractiva y reitere su importancia. De qué manera le va a servir en la vida en el futuro y en el presente.



Explique que se realizará una prueba de entrada y otra de salida, para verificar el logro de los objetivos, y señale que es necesario que los participantes también evalúen el desarrollo del taller para los ajustes correspondientes, por tanto, al final se realizará una encuesta.

#### **Presentación de participantes**

Luego de la bienvenida y presentación del taller, se realizará la presentación de los participantes que permitirá romper el hielo y favorecer un clima de confianza para iniciar el taller. Duración 10 minutos

#### **Procedimiento / recomendaciones**

Puede utilizar la dinámica de presentación de su preferencia, teniendo en cuenta el tiempo que deberá durar toda la dinámica y el objetivo de romper el hielo, crear confianza y conocer las expectativas de los participantes, los niños y adolescentes deben saber por qué quieren participar.

Recuerde que el tiempo se deberá respetar por cada actividad para que no quede nada en el tintero o lo mínimo posible.

Recuerde que la dinámica tiene que ser ágil, lúdica, motivadora, de movimiento y que capte el interés de los niños, niñas y adolescentes.

Habrán niños que no saben por qué están en el taller porque sus padres los llevaron sin explicarles, tener en cuenta que es diferente "querer estar" y "tener que estar", por lo que el material a utilizar (los videos) y las intervenciones deben ser muy dinámicas e integradoras. Si identifica en el grupo algún adolescente a quien le impusieron estar, agradecer la oportunidad de poder conocerlo.

- c. **Normas de convivencia:** escucha activa, empatía, respeto, privacidad, no consumo de alimentos durante el desarrollo de la sesión.

Para generar compromiso y responsabilidad, establezca de manera conjunta las reglas sobre uso de celulares (en silencio, evitar responderlo en sesión), salidas durante la sesión (solo en caso de emergencia y autorizadas), evitar hacer tareas o cualquier otra actividad durante los talleres.

- d. **Dinámica rompehielos:** para promover clima de confianza

- e. **Desarrollo del tema**

- **Motivación:** El facilitador hará una pregunta, mostrará una viñeta, refrán o un video referido al tema a tratar, que provoque polémica y debate en los asistentes para captar su atención, la misma que deberá mantenerse mientras durante la sesión
- **Introducción:** Realizar la activación y el recojo de saberes previos a través de una lluvia de ideas.
- **Contenidos:** Serán desarrollados a través de videos, dinámicas, viñetas, casos etc.





- **Reflexión:** Se realizarán preguntas que produzcan conflicto cognitivo en los participantes. Escuche las opiniones y centre las conclusiones.
- **Conclusiones:** Desarrolle las conclusiones con las opiniones de los participantes, enfatice la importancia de los contenidos del tema desarrollados en la Guía
- **Cierre:** Finalmente relacionar las reflexiones con el pensamiento circular aplicado a sus propias vidas y contextos sociales. Ver Anexo N° 6 de la presente Guía.

### 7.2.6.3 De la Programación

El equipo responsable de la IPRESS y/o Red realiza la programación de los talleres considerando una sesión por semana y por grupo, con una duración 90 minutos, la misma que debe ser reportada mensualmente a la Subgerencia de Promoción Social de Otros Grupos Vulnerables.

El tiempo promedio de duración del Programa es de 4 meses.

El Programa está compuesto por 12 talleres y 36 sesiones, según se detalla:

| N° TALLER | SESIONES | PARTICIPANTE |
|-----------|----------|--------------|
| 06        | 18       | ADOLESCENTES |
| 06        | 18       | NIÑOS        |
| 12        | 36       | TOTAL        |

Ver Anexo N° 1 de la presente Guía.

#### Talleres y sesiones Virtuales:

Al conducir un taller de habilidades para la vida de manera virtual; podrían surgir algunas dificultades, alcanzamos algunas recomendaciones y sugerencias:

- Recuerda antes y después realizar ejercicios de estiramiento (cuello, espalda, manos, brazos) y durante las sesiones mantener una buena postura corporal. Esto permitirá estar relajado al inicio, durante y al finalizar la actividad virtual.
- Es importante realizar ensayos previos y tener opciones de estrategias por si una falla.
- Tener las actividades pautadas por tiempo y ser preciso en ellos recuerda que el tiempo de transmisión es limitado
- Incorpora actividades que faciliten la interacción con los participantes y realiza ensayos previos
- Elige una plataforma que domines y te permita realizar actividades diferenciadas para lograr los objetivos de tu sesión
- Uno de los mayores desafíos es la accesibilidad asegúrese que esté disponible para todos y sobre todo que los participantes tengan experiencia en esta plataforma
- Al Iniciar los talleres planifique una sesión para asegurarse que todos entienden cómo usar la plataforma que ha elegido, que



verifiquen su audio para que la audiencia no tenga dificultades posteriormente

- Apagar el audio de cualquier dispositivo electrónico que tenga a su alrededor
- Mantener la comunicación permanente con los participantes, se sugiere abrir un chat vía WhatsApp para recordarles los temas, la fecha y hora de la siguiente sesión.
- Considerar unos 5 minutos de espera antes de iniciar el taller porque muchos presentan dificultad en la conexión de internet. Aproveche ese tiempo para que los participantes se conozcan entre sí y comenten situaciones personales de su interés.
- En las sesiones con adolescentes el uso de la cámara debe ser opcional hasta que poco a poco ellos solos se van conectando. Una buena estrategia es pedirles que conecten la cámara para conocerlos cuando participan.
- Es mejor mantener los micrófonos de los participantes apagados cuando se desarrolle el tema, para evitar interferencias recuerda que se están conectando desde su hogar.
- Controla adecuadamente el tiempo pues a veces las actividades se prolongan o la participación es muy activa.
- Incluye actividades que fomenten la comunicación y colaboración entre los participantes
- Las instrucciones que se impartan para desarrollar una actividad deben ser claras siempre hay que finalizar una actividad con una conclusión y luego una pregunta que produzca conflicto cognitivo y deseos de querer saber más.
- En el entorno virtual el tono y modulación de la voz es fundamental pues el ritmo y la dinámica de la sesión estará determinada en gran medida, en la forma como se dirige a la audiencia. Procure no hablar con rapidez porque hay interferencias o retrasos en la transmisión.
- Si en algún momento uno de los participantes se queda sin audio pedir que use el chat y el facilitador responde por el micrófono
- Sigue todas las fases de la sesión presencial  
 Una ventaja de la modalidad virtual es que favorece el acceso desde cualquier parte, además hay muchas plataformas que se pueden amoldar a las nuevas demandas de la realidad.  
 Los Talleres virtuales abren una oportunidad única para enriquecernos de esta experiencia a través de la tecnología, pero recordemos que es la comunicación el elemento central entre las personas.



#### 7.2.6.4 Evaluación

Los talleres se evaluarán considerando herramientas validadas para dichos fines, que permitan medir el impacto en la reducción de factores de riesgo. Ver Anexo N° 10 y 11 de la presente Guía.



### 7.2.7 De la Información, difusión e inscripción

La Red Prestacional/Asistencial y la Jefatura de Prestaciones Sociales o quien haga sus veces, junto con sus Oficinas de Comunicaciones, bajo la supervisión de la Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales a través de la Subgerencia de Promoción Social de Otros Grupos Vulnerables, son los responsables de la información, difusión e inscripción de los participantes al Programa de Habilidades para la vida para niños, niñas y adolescentes, que se brindara en los espacios asignados para tal fin.

### 7.2.8 De la asistencia

Los profesionales facilitadores de los talleres serán responsables de elaborar el registro de asistencia de los participantes para cada sesión. Ver registro de asistencia en el Anexo N° 4.

## VIII. DISPOSICIONES COMPLEMENTARIAS

### 8.1. Monitoreo

La Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Prestaciones Sociales a través de la Subgerencia de Promoción Social de Otros Grupos Vulnerables y la Jefatura de Prestaciones Sociales o quien haga sus veces en la Red Prestacional/Asistencial efectuarán monitoreo permanente con el fin de subsanar distorsiones técnicas, metodológicas o administrativas que limiten el logro de las metas. Ver Anexo N° 14 de la presente Guía



### 8.2. Evaluación

La evaluación la realizan los profesionales responsables del programa a través de un informe que se adjuntara al informe trimestral.

### 8.3 Supervisión

La Gerencia de la Persona Adulta Mayor y Persona con Discapacidad a través del equipo técnico de la Subgerencia de Promoción Social de Otros Grupos Vulnerables realiza la supervisión de la aplicación de la presente norma.



## IX. REFERENCIAS

1. Guía para una Intervención Integral en Prevención de los Riesgos Psicosociales en Niños, Niñas y Adolescentes. Lima. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD): 2019 P.1-60. Documento disponible electrónicamente en:  
<https://www.fad.es/wp-content/uploads/2019/05/Gu%C3%ADa-para-una-intervenci%C3%B3n-integral-en-prevenci%C3%B3n-de-los-riesgos-psicosociales-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes.pdf>
2. Mantilla L., Chahín D. Habilidades para la vida Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao: EDEX:2012: 1-60 Documento disponible

electrónicamente en: <https://habilidadesparalavida.net/pdf/Capitulo-4-un-abanico-de-aplicaciones.pdf>

3. Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. 2001: OPS: p. 1-66 Documento disponible electrónicamente en:  
[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Enfoque%20de%20Habilidades%20para%20la%20vida%20OPS_0.pdf)
4. Gutierrez, A. Habilidades para la vida Manual de Conceptos Básicos para Facilitadores y Educadores. Lima: CEDRO. p. 1-38 Documento disponible electrónicamente en:  
<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesparalavidamanualdeconceptos16agosto.pdf>
5. Gutierrez, A. Guía de sesiones habilidades para la vida para organizaciones juveniles. Lima: CEDRO: p.1-45 Documento disponible electrónicamente en:  
<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidadesplavidaquiadesesiones.pdf>
6. Gutierrez, A. Cuaderno de trabajo de Habilidades para la vida para organizaciones juveniles. Lima: CEDRO: p. 1-42 Documento disponible electrónicamente en:  
<http://www.cedro.org.pe/emprendimientojuvenil/images/pdf/habilidades socialescuadsernodetrabajo16agosto.pdf>
7. Manual de Habilidades para la vida para facilitadores del Instituto de enseñanza Media Superior (IEMS). México: IPPA: 2012: p. 1-114 Documento disponible electrónicamente en:  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/1.%20Manual%20de%20Habilidades%20para%20Vida,%20fue%20elaborado%20para%20apoyar%20a%20los%20facilitadores%20M%C3%A9xico.pdf>
8. Morales, M., Benítez, M. y Agustín, D. (2013). Habilidades para la vida (cognitivas y sociales) en adolescentes de una zona rural. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 15(3), 98-113. Documento disponible electrónicamente en:  
<http://redie.uabc.mx/vol15no3/contenido-moralesetal.html>
9. Programa de habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa "Luis Armando Cabello Hurtado" Manzanilla - Cercado de Lima.  
Tesis para optar el Grado Académico de: Maestra en Psicología Educativa Lidsey Lucila Gálvez Quintana. Lima: UCV: 2017





10. Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. Vicente E. Caballo. Madrid: Editorial Siglo XXI España Editores SA. 2007: p. 1-107
11. Habilidades Sociales Escuela Nicasio Landa. Verónica Goroskieta Solano. Navarra. España: Cap. 4: p. 97-122 Documento disponible electrónicamente en:  
[https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574-558618E4E4F2/138615/Cap\\_04\\_97122.pdf](https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/BBF448C9-11C6-48B3-A574-558618E4E4F2/138615/Cap_04_97122.pdf)
12. Guía Metodológica para el Desarrollo de las Habilidades Sociales. p.1-99 Documento disponible electrónicamente en:  
[https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia\\_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf](https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/06/guia_completa-habilidades-sociales-para-adolescentes.pdf)
13. Organización Panamericana de la Salud (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. Washington, DC: p.1-90 Documento disponible electrónicamente en:  
[www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resilman.PDF](http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Resilman.PDF)

## X. ANEXOS



1. Matriz de talleres, objetivos, logros y número de sesiones por grupo etario.
2. Matriz de objetivos y contenidos por habilidad
3. Matriz de Competencias por dimensión
4. Registro de asistencia
5. Modelo de Nota Técnica de Contenido de Taller
6. Modelo de Sesión para adolescentes
7. Modelo de Sesión para niños
8. Videos para ejecución de los Talleres de habilidades para la vida para niños y adolescentes
9. Dinámicas de presentación
10. Evaluación de Entrada y Salida para Niños y Niñas
11. Evaluación de Entrada y Salida para Adolescentes
12. Factores de riesgo detectados en niños y niñas de 6 a 11 años y factores protectores promovidos 2019
13. Factores de Riesgo detectados en la Población Adolescente Asegurada de 12-17 años año 2019 V/S los Factores Protectores que promueve NTS N° 157-MINSA/2019/DGIESP, aprobado por R.M. N° 1001- 2019/MINSA
14. Modelo de Ficha de Análisis Sesión de Cine Fórum para adolescentes
15. Ficha de Monitoreo y Supervisión
16. Encuesta de Satisfacción Padres
17. Encuesta de Satisfacción Adolescentes



| <b>ANEXO N° 1</b>  |  |   |   |                           |
|--|--|---|---|---------------------------|
| <b>MATRIZ DE TALLERES, OBJETIVOS, LOGROS Y NÚMERO DE SESIONES POR GRUPO ETARIO</b> |  |   |   |                           |
| <b>PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA NIÑOS Y ADOLESCENTES</b>                   |  |   |   |                           |
| <b>TALLER</b>  | <b>OBJETIVO</b>  | <b>LOGRO NIÑOS</b>  | <b>LOGRO ADOLESCENTES</b>   | <b>NÚMERO DE SESIONES</b> |
| <b>AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA</b>   | Conocerse a sí mismo, aceptarse y valorarse  | Reconocen sus fortalezas y debilidades aceptando que pueden mejorar   | Reconoce lo capaz y valioso que es, cultiva sus virtudes aceptando sus actitudes y los retos para integrarse satisfactoriamente dentro de su entorno social.  | 3                         |
| <b>CONTROL DE EMOCIONES Y MANEJO DEL ESTRÉS</b>                                    | Ser más reflexivo/a y tener control Emocional  | Reconoce técnicas para calmarse en situación de enojo promoviendo la comunicación asertiva.   | Identifica y controla sus emociones, manejando asertivamente su rabia o enojo.<br>Reconoce las diferentes manifestaciones de estrés y cómo enfrentarlo.   | 3                         |
| <b>TALLER DE EMPATIA y COMUNICACIÓN ASERTIVA</b>                                   | Reconoce emociones y sentimientos ajenos, pertenece a un grupo, es tolerante y resuelve problemas de relación comunicándose asertivamente. | Identifica sus propias emociones, sentimientos y de las personas que le rodean, es tolerante, saluda, agradece, perdona, respeta turnos, comprende que por muy distintos que seamos, todos queremos ser escuchados, respetados, comprendidos y tomados en cuenta. | Opina y comunica con claridad sus pensamientos, sentimientos y necesidades teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás, pertenece aun grupo y resuelve problemas de relación asertivamente.  | 3                         |
| <b>TOMA DE DECISIONES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>                                  | Ser capaz de tomar decisiones y resolver problemas adecuadamente.  | Identifica qué es presión de grupo y su influencia en la toma de decisiones y cómo sus acciones le afectan a sí mismo y a los demás. Trabaja en equipo y tiene iniciativa   | Toma decisiones comprendiendo las consecuencias.<br>Trabaja en equipo focalizando las necesidades del grupo, tiene iniciativa<br>Reconoce lo negativo que puede ser la influencia de los amigos en la presión de grupo para aquellas decisiones que afectan su futuro y Proyecto de vida.                                   | 3                         |
| <b>RESILIENCIA</b>   | Valorarse y tener iniciativa para salir adelante frente a la adversidad  | Reconoce sus logros y errores y que puede superar dificultades y seguir desarrollándose   | Reconoce que puede enfrentar la adversidad y seguir adelante en la vida.  | 2                         |
| <b>AUTONOMÍA Y DESARROLLO PERSONAL</b>   | Reconoce las consecuencias de sus propios actos asumiendo la responsabilidad.  | Opina y participa libremente sin dejarse manipular<br>Reconocen la importancia del buen uso del tiempo libre  | Opina y participa libremente sin dejarse manipular,<br>Cuestiona situaciones y propone alternativas<br>Reconoce las consecuencias de las malas decisiones y anticipa consecuencias frente a diferentes situaciones problema<br>Reconoce la importancia del buen uso del tiempo libre y su relación con su proyecto de vida. | 4                         |





**ANEXO N° 2**
**MATRIZ DE OBJETIVOS Y CONTENIDOS POR HABILIDAD**
**PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES**

| HABILIDAD   | LOGRO POR HABILIDAD                     | CONTENIDO NIÑOS   | CONTENIDO ADOLESCENTES   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|--|
|   |   |   |  |  |  |  |
| <b>PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA NIÑOS NIÑAS Y ADOLESCENTES</b>  |   |   |  |  |  |  |
| <b>PROMOVER LA PROTECCIÓN FRENTE A LOS RIESGOS PSICOSOCIALES DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES ASEGURADOS A TRAVÉS DEL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA PROMOCIÓN DE SUS DERECHOS PARA GARANTIZAR SU DESARROLLO PERSONAL, FAMILIAR Y SOCIAL COMO AGENTES DE CAMBIO</b> | <b>DIMENSIÓN CONTROL EMOCIONAL</b>      | <b>DESARROLLAR ACTITUDES QUE PREDISPONGAN A LOS NIÑOS (AS) Y ADOLESCENTES HACIA UNA DISPOSICIÓN POSITIVA EN LA VIDA, RESPETANDO LA DIGNIDAD DE LAS PERSONAS, SIENDO EMPÁTICOS, TOLERANTES Y RESILIENTES</b> | Reconozco mis emociones y sentimientos<br><br>Comprendo los sentimientos de los demás.<br><br>¿Los niños piensan diferente que las niñas?<br><br>Hago un Pacto por el buen trato | Reconozco mis emociones y sentimientos<br><br>Entendiendo a los demás<br><br>¿cómo piensan los chicos y las chicas?<br><br>Las opiniones de los hombres y las mujeres<br>¿Tienen el mismo valor? |  |  |
|   |   |   | Manejo de emociones y sentimientos   | Reconoce la importancia de aprender a controlar sentimientos y emociones.  | Aprendo a controlar mis emociones<br>Respeto y trato bien a los demás                            | Me autorregulo<br>Respeto y trato bien a los demás   |
|   |   |   | Manejo de tensiones y estrés   | Identifica y controla sus emociones, manejando asertivamente su rabia o enojo  | Enfrentarse con el enfado del otro.  | Mis preocupaciones son...<br>¿Es normal sentir estrés?   |
|   |   |   | Resiliencia  | Reconoce que puede enfrentar la adversidad y seguir adelante en la vida.   | Superando dificultades<br>Imaginando el futuro   | Superando dificultades<br>Imaginando el futuro<br>Encontrando un propósito en la vida                          |
|   |   |   | Comunicación asertiva  | Opina y comunica con claridad sus pensamientos, sentimientos y necesidades teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de los demás.<br>(Derecho a la opinión e información)         | Reconozco mi estilo de comunicación<br>La importancia de ser asertivo<br>El círculo del maltrato | Reconozco mi estilo de comunicación<br>Resuelvo problemas de relación asertivamente<br>El círculo del maltrato |
| <b>POTENCIAR LOS RECURSOS PERSONALES DE LOS NIÑOS (AS) Y ADOLESCENTES PARA QUE ESTABLEZCAN RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS</b>   | <b>DIMENSIÓN SOCIAL O INTERPERSONAL</b> | <b>POTENCIAR LOS RECURSOS PERSONALES DE LOS NIÑOS (AS) Y ADOLESCENTES PARA QUE ESTABLEZCAN RELACIONES INTERPERSONALES POSITIVAS</b>   | El valor de la amistad<br>¿Quién es un amigo (a)?  | Me relaciono con personas adecuadas<br><br>Identifico y concluyo con aquellas relaciones que impidan mi crecimiento personal   |  |  |
|   |   |   | Manejo de problemas y conflictos   | Emite opinión propia, practica habilidades de negociación y gestiona conflictos para mejorar sus relaciones interpersonales.<br>(Derecho de opinión para emitir juicio propio)                   | ¿Qué es un conflicto?<br>¿Qué es Negociar?<br>Me autocontrol                                     | ¿Qué es un conflicto?<br>Resolución pacífica de conflictos<br>Aprendo a negociar y evitar conflictos           |
|   |   |   | Cooperación y trabajo en equipo  | Trabaja en equipo focalizando las necesidades del grupo (convivencia ciudadana)  | Trabajo en equipo<br><br>La opinión de todos se respeta  | Comprendiendo a los otros mejoro mis relaciones interpersonales<br>La opinión de todos se respeta              |
|   |   |   | Relaciones interpersonales   | Establece y mantiene relaciones basadas en el respeto, la igualdad y la autenticidad   | ¿Qué es un conflicto?<br>¿Qué es Negociar?<br>Me autocontrol                                     | ¿Qué es un conflicto?<br>Resolución pacífica de conflictos<br>Aprendo a negociar y evitar conflictos           |





|                            |  |   |  |   |   |
|----------------------------|--|---|--|---|---|
| <b>DIMENSIÓN COGNITIVA</b> | Autoconcepto y autoestima                  | Reconoce lo capaz y valioso que es, cultiva sus virtudes aceptando sus actitudes y los retos para integrarse satisfactoriamente dentro de su entorno social.  | <b>FOMENTAR EL DESARROLLO DE HABILIDADES COGNITIVAS QUE PERMITAN A LOS NIÑOS (AS) Y ADOLESCENTES DESENVOLVERSE CON ÉXITO FRENTE A LOS RETOS DE LA VIDA COTIDIANA</b> | Conociéndome más y mejor  | Mis fortalezas y debilidades  |
|                            | Toma de decisiones y Solución de problemas | Toma decisiones comprendiendo las consecuencias. Reconoce lo negativo que puede ser la influencia de los amigos en la presión de grupo para aquellas decisiones que afectan su futuro y Proyecto de vida. (Derecho a un Proyecto de vida)   |  | El poder de valerse por sí mismo  | ¿Qué persona quiero ser?<br>Mis recursos personales para lograrlo<br><br>El poder de valerse por sí mismo   |
|                            | Pensamiento Crítico y Creativo             | Opina y participa libremente sin dejarse manipular<br>Cuestiona situaciones y propone alternativas<br>Reconoce y comprende las consecuencias de las malas decisiones y anticipa consecuencias frente a diferentes situaciones problema<br><br>Reconoce la importancia del buen uso del tiempo libre y su relación con su proyecto de vida.<br><br>Resguardo al derecho de un Proyecto de vida<br><br>Derecho a no ser manipulado<br>Derecho a la comunicación |  | No todo es lo que parece<br><br>No todo lo que se hace por costumbre tiene sentido<br><br>Las opiniones de los hombres y las mujeres: ¿Tienen el mismo valor? | ¿Los medios de comunicación realmente informan?<br><br>Tomando el control de mi vida frente a los riesgos<br><br>¿Aprovecho correctamente mi tiempo libre?<br><br>¿Cómo se construye el futuro?<br><br>Ciudadanía activa<br><br>Postura crítica frente a los medios de comunicación |





| ANEXO N°3   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| MATRIZ DE COMPETENCIAS POR DIMENSIÓN                      |  |   |   |
| PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA NIÑOS Y ADOLESCENTES |  |   |   |
| DIMENSIÓN   | HABILIDAD                                  | COMPETENCIAS NIÑOS de 6-11 años   | COMPETENCIAS ADOLESCENTES de 12-17  |
| CONTROL EMOCIONAL   | Empatía                                    | Identifican sus propias emociones, sentimientos y de las personas que le rodean, comprenden que por muy distintos que seamos, todos queremos ser escuchados, respetados, comprendidos y tomados en cuenta, reconoce técnicas para calmarse en situación de enojo promoviendo la comunicación asertiva. Identifica que es presión de grupo y su influencia en la toma de decisiones  | Identifican sus propias emociones, sentimientos y de los demás reconocen la importancia de las relaciones saludables, la importancia del respeto dentro del sistema familiar, y con sus pares, han mejorado en la gestión positiva de sus emociones, manejan técnicas para calmarse en situación de enojo promoviendo la comunicación asertiva. Identificar que se puede enfrentar la adversidad y seguir adelante en la vida independientemente del entorno en que se encuentren.  |
|   | Manejo de emociones y sentimientos         |   |   |
|   | Manejo de tensiones y estrés               |   |   |
|   | Resiliencia                                |   |   |
| SOCIAL O INTERPERSONAL                                    | Comunicación asertiva                      | Participan y opinan sin temor identificando y practicando la comunicación asertiva, reconocen las características de una relación de buen trato, asumiendo una posición respetuosa y tolerante hacia los demás. Identifican el círculo del maltrato como proceso transgeneracional y cómo prevenirlo. Resuelven los problemas y conflictos de manera asertiva, permaneciendo calmado ante situaciones difíciles. Comprenden la importancia para la convivencia del trabajo cooperativo y lo practican en la familia y en su entorno social reconociendo que hombres y mujeres deben participar con equidad. | Participan y opinan sin temor promoviendo la comunicación asertiva e identificando su importancia en la relación positiva entre las personas, en especial en el ámbito familiar, reconociendo que es a través de la comunicación asertiva que establecemos contacto adecuado con las personas. Reconocen el círculo del maltrato como proceso transgeneracional y cómo prevenirlo. Identifican los tipos de negociación efectiva para el manejo de conflictos y mejorar su capacidad de relacionarse con sus pares Comprenden la importancia para la convivencia del trabajo cooperativo y lo practican en la familia y en su entorno social reconociendo que hombres y mujeres deben participar con equidad. |
|   | Relaciones interpersonales                 |   |   |
|   | Manejo de problemas y conflictos           |   |   |
|   | Cooperación y trabajo en equipo            |   |   |
| COGNITIVA   | Autoconcepto y autoestima                  | Reconocen sus fortalezas y debilidades aceptando que pueden mejorar. Identifican qué es presión de grupo y su influencia en la toma de decisiones y cómo sus acciones le afectan a sí mismo y a los demás. Opina y participa libremente sin dejarse manipular Reconocen la importancia del buen uso del tiempo libre  | Se reconocen y valoran, identificando sus fortalezas y debilidades y lo negativo que puede ser la influencia de los amigos en la presión de grupo para aquellas decisiones que afectan su futuro. Opina y participa libremente sin dejarse manipular Reconocen las consecuencias de las malas decisiones y anticipa consecuencias frente a diferentes situaciones problema Reconocen la importancia del buen uso del tiempo libre y su relación con su proyecto de vida.  |
|   | Toma de decisiones y Solución de problemas |   |   |
|   | Pensamiento crítico y creativo             |   |   |



| <b>ANEXO N° 4</b>               |                    |     |       |
|---------------------------------|--------------------|-----|-------|
| <b>REGISTRO DE ASISTENCIA</b>   |                    |     |       |
| <b>RED:</b>                     |                    |     |       |
| <b>RESPONSABLE/FACILITADOR:</b> |                    |     |       |
| <b>TALLER:</b>                  |                    |     |       |
| <b>SESION:</b>                  |                    |     |       |
| <b>FECHA:</b>                   |                    |     |       |
| <b>HORA:</b>                    |                    |     |       |
| N°                              | NOMBRE Y APELLIDOS | DNI | FIRMA |
| 1                               |                    |     |       |
| 2                               |                    |     |       |
| 3                               |                    |     |       |
| 4                               |                    |     |       |
| 5                               |                    |     |       |
| 6                               |                    |     |       |
| 7                               |                    |     |       |
| 8                               |                    |     |       |
| 9                               |                    |     |       |
| 10                              |                    |     |       |
| 11                              |                    |     |       |
| 12                              |                    |     |       |
| 13                              |                    |     |       |
| 14                              |                    |     |       |
| 15                              |                    |     |       |
| 16                              |                    |     |       |
| 17                              |                    |     |       |
| 18                              |                    |     |       |
| 19                              |                    |     |       |
| 20                              |                    |     |       |



.....  
Firma de Responsable Facilitador  
Nombres y apellidos



## ANEXO N°5 Nota Técnica de Contenido

### PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA

#### NOTA TÉCNICA DE CONTENIDO "AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA"

#### TALLER N° 1

#### Sesión N° 1

#### ADOLESCENTES "MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES"

#### NIÑOS "CONOCIÉNDOME MÁS Y MEJOR"

#### "AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA"

#### AUTOCONCEPTO

El autoconcepto y la autoestima es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual los niños y adolescentes adquieren la noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.

El autoconcepto es la base de la autoestima (concepción que tenemos de nosotros mismos). De ahí la importancia del autoconcepto para el desarrollo personal.

El autoconcepto es la primera competencia de la inteligencia emocional, conocernos a nosotros mismos es fundamental, además de ser la base para poder desarrollar cualquiera de las demás competencias emocionales.

Todos creemos que nadie nos conoce mejor que nosotros mismos; pero esto no siempre es así, pocas veces nos paramos a reflexionar sobre quiénes somos; de hecho, si no hemos realizado un trabajo previo, nos puede resultar difícil hablar sobre cuáles son nuestras fortalezas, nuestras debilidades, nuestro talento, nuestros valores, nuestras metas, etc.

El autoconcepto es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de sí misma, de sus cualidades y características. Este proceso es continuo, quiénes somos es consecuencia de todo lo que vamos viviendo; de las personas que pasan por nuestra vida, de nuestros valores, pensamientos y emociones; en definitiva, de nuestras experiencias, ya sean positivas o negativas. Todo forma parte de lo que actualmente somos. Conocernos, saber quiénes somos, lleva su tiempo, y no siempre resulta agradable, a veces, también, puede ser angustiante.





En ocasiones podemos descubrir aspectos en nosotros que nos avergüencen o, incluso, nos asusten; ideas que parecen ser incoherentes y contradictorias con respecto de lo que pensamos sobre nosotros mismos, pero que también forman parte de quién soy; cuando no aceptamos y rechazamos esas partes que consideramos negativas de nosotros mismos, también nos estamos negando la oportunidad de mejorarlas y por tanto de desarrollarnos y crecer a nivel personal.

El autoconcepto es uno de los fundamentos del desarrollo personal, y es clave para poder regular nuestras emociones, relacionarnos con los demás y trabajar para conseguir nuestros objetivos. A medida que avanzamos en nuestro propio conocimiento, también conseguimos mejorar otras competencias emocionales fundamentales para nuestro bienestar psicológico.

El autorrespeto es una de ellas. Cuando nos conocemos y tenemos claras cuales son nuestra limitaciones y posibilidades, somos capaces de aceptar y comprender los motivos que nos llevan a actuar de una manera determinada y sobre todo somos conscientes de cuáles son nuestras necesidades y de respetarlas, poniendo límites a los demás en el caso de que fuera necesario.

El autoconcepto y el autorrespeto nos facilita tener un mayor autocontrol ante las diferentes situaciones con las que nos enfrentamos, es decir, nos resulta más fácil mantener la calma y controlar nuestros impulsos y por tanto, favorece que actuemos de forma proactiva. Por último, conocernos es fundamental para nuestra autoestima, entendiéndola como la forma en que las personas se sienten respecto de sí mismas y se evalúan, es ese sentimiento que tenemos sobre nosotros mismos, sobre nuestra manera de ser y actuar, sobre nuestros rasgos físicos y mentales.

El primer paso para comprender quiénes somos es saber cómo nos sentimos. La toma de conciencia de las emociones constituye la habilidad emocional fundamental, el cimiento sobre el que, como ya hemos visto, se edifican otras habilidades de este tipo. La persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada.

### **AUTOESTIMA**

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. Ésta influye en la toma de decisiones y es fundamental para el rendimiento académico. Si un adolescente piensa que no es competente, no se esforzará en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz y, además, será infeliz.

En relación con la autoestima se advierte un proceso circular: si un adolescente tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador, responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación. Por el contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, reprime sus sentimientos, será poco cooperador y responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, frente a las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación.





## CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues todos, niños, niñas, adolescentes y adultos experimentan fluctuaciones de la autoestima. La persona no nace con un concepto de lo que es la autoestima, sino que se va formando a temprana edad, cuando comenzamos a formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres/madres, maestros/as, compañeros/as, amigos/as, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

En la formación de la autoestima, influyen dos aspectos:

- **El autoconcepto que tengamos de nosotros mismos:**

El autoconcepto y la autoestima juegan un importante papel en la vida de las personas. Los éxitos y los fracasos, la satisfacción de uno mismo, el bienestar psíquico y el conjunto de relaciones sociales llevan su sello, tener un autoconocimiento y una autoestima positivos es de la mayor relevancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto, influye en el rendimiento, condiciona las expectativas y la motivación, y contribuye a la salud, así como al equilibrio psíquico.

- **Las expectativas:**

Es decir, cómo a la persona le gustaría o desearía ser. Este aspecto viene influenciado por la cultura en la que está inmersa. El concepto de nuestra valía personal y nuestras capacidades se basan en la acumulación de sentimientos, pensamientos, experiencias y vivencias tenidas a lo largo de nuestra vida. Desde niños vamos construyendo nuestra propia imagen y autoconcepto acorde a los mensajes, que recibimos de nuestros padres, hermanos, amigos y, hoy en día, de todos aquellos personajes famosos que, por contagio de masas, se convierten en cánones a seguir y conseguir por parte de niños, niñas y adolescentes.

La autoestima influye en nuestra conducta, en la forma de actuar en el trabajo, en lo que podamos conseguir en la vida, en la manera como afrontamos los problemas, en la forma en como nos relacionamos con nuestra pareja, con nuestros hijos/as y en general con las personas que nos rodean. Por lo tanto, al igual que hay conductas y actitudes que aumentan el sentimiento de valía personal, otras en cambio dan lugar a fracasos y alimentan un pobre concepto de uno mismo.

## COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA

La Autoestima tiene 3 componentes:

- **Cognitivo:** Hace referencia a las opiniones, ideas, creencias, percepción y procesamiento de la información. Es el concepto que se tiene de la propia personalidad y de la conducta.
- **Afectivo:** Tiene un componente valorativo, lleva al reconocimiento de lo que en nosotros hay de positivo y de negativo, implica un sentimiento de lo favorable o desfavorable, que siente la persona de sí misma.
- **Conductual:** Se refiere al modo de actuar, a la intención y actuación que hace la persona por sí misma, es decir, cómo nos enfrentamos con nosotros mismos.





## IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Podemos decir, que la autoestima es importante porque:

- **Condiciona el aprendizaje:** Niños, niñas y adolescentes que tiene una imagen positiva de sí mismo se hallan en mejor disposición para aprender.
- **Facilita la superación de las dificultades personales:** Una persona con autoestima alta, posee una mayor capacidad para enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan.
- **Apoya la creatividad:** Cuando una persona confía en sí mismo, asume mejor los riesgos y posee habilidades para planificar y gestionar proyectos, con el fin de alcanzar objetivos concretos.
- **Determina la autonomía personal:** Si la persona tiene confianza en sí mismo, podrá tomar sus propias decisiones.
- **Posibilita relaciones sociales saludables:** la persona que se siente segura de sí misma, puede relacionarse mejor.

## TIPOS DE AUTOESTIMA

### Autoestima alta:

Una persona con autoestima alta comparte, agradece, reflexiona, respeta a los demás, se abre a lo nuevo, actúa honestamente, con responsabilidad, comprensión, siente que es importante, tiene confianza, cree en sus decisiones y se acepta a sí mismo totalmente como ser humano.

Lo que hace, piensa y siente un adolescente con una buena autoestima, es que actúa con independencia, afronta nuevos retos, sus pensamientos son positivos, valora de forma positiva las cosas que hace y le ocurren, siente un gran orgullo personal por sus logros, se siente capaz de influir en las personas que le rodean, está a gusto consigo mismo y se siente satisfecho por su "buen hacer".



### Autoestima baja:

Una persona con autoestima baja, la mayor parte de su vida piensa que vale poco o no vale nada, mantienen un estado de insatisfacción constante y poseen un deseo innecesario por complacer por miedo a desagradar.

El niño, niña adolescente con una baja autoestima evita las situaciones que le pueden provocar ansiedad o miedo, se deja influir por los demás, sus pensamientos son devaluativos: soy muy feo, yo no sirvo para eso, tengo muchos defectos, los problemas me persiguen. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por lo que se tienen por ser menos que los demás y peor todavía, menos de lo que son y a veces en lugar de culparse por lo que han hecho mal, echan las culpas a los demás y tienden a distorsionar o alterar sus pensamientos de forma negativa: "todo me sale mal", se siente infeliz, triste, disgustado, frustrado porque las cosas no le salen bien, su actitud suele ser a la defensiva, con rechazo a las propuestas de los demás.

Por ello es vital para padres, saber alentar o corregir, premiar o censurar oportunamente. Algunos de los aspectos dependen de la influencia que tiene la familia, pero la personalidad de cada individuo no sólo se forma a través de la familia, sino también mediante las relaciones externas que establece paulatinamente, pues hay una estrecha relación entre la sociedad, la familia y la persona. También influye en el desarrollo de la





autoestima lo que cree que los demás piensan de él, así como, de las ideas que elabora acerca de sí mismo durante dicho proceso de relaciones progresivas.

## **ANEXO N° 6 Modelo de sesión Habilidades para la vida para adolescentes**

### **PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA TALLER N° 1 AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

**Sesión N° 1**

### **ADOLESCENTES “MIS FORTALEZAS Y DEBILIDADES”**

### **EL AUTOCONCEPTO**

#### **RESUMEN**

Es la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima.

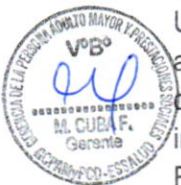
De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño/a va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia.

Una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás.

Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor para separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.

#### **AUTOESTIMA**

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. Ésta influye en la toma de decisiones y es fundamental para el rendimiento académico. Si un adolescente piensa que no es competente, no se esforzará en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz y, además, será infeliz.



La autoestima es la valoración del autoconcepto, el autoconcepto es la representación mental global que tenemos de nosotros mismos. Se nutre del autoconocimiento. Por ejemplo "soy muy impulsivo cuando tomo decisiones", "me divierte pasear con mi perro por el parque", "soy muy competitivo cuando juego al fútbol" o "hablo de manera muy formal con mi tío". Es la valoración que tienes de ti mismo. Puede ser positiva, alta autoestima, o negativa, baja autoestima. Se forma con los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que has tenido durante toda tu vida.

En relación con la autoestima se advierte un proceso circular: si un adolescente tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador, responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación. Por el contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, reprime sus sentimientos, será poco cooperador y responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, frente a las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación.

## CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues todos, niños, niñas, adolescentes y adultos experimentan fluctuaciones de la autoestima. La persona no nace con un concepto de lo que es la autoestima, sino que se va formando a temprana edad, cuando comenzamos a formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres/madres, maestros/as, compañeros/as, amigos/as, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.



### OBJETIVO

- Conocerse a sí mismo, aceptarse y valorarse

### CONTENIDOS

- Mis fortalezas y debilidades
- ¿Qué persona quiero ser?

### LOGROS

- Reconoce lo capaz y valioso que es
- Cultiva sus virtudes aceptando sus actitudes y los retos



**MATERIALES Y EQUIPOS:** En caso de taller en línea se usan de manera virtual.

- ↗ Guía de preguntas para la reflexión.
- ↗ Equipo de proyección
- ↗ Cámara para fotos o celular
- ↗ USB, con el video o proyección vía internet en línea

### DESARROLLO

#### **Presentación: tiempo 10 minutos**

Todos de pie, forman un círculo y se arroja una pelota hacia alguno de los participantes quien deberá decir su nombre, edad y qué es lo que más le gusta hacer. Cuando concluya deberá lanzar la pelota a otro compañero y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.



### Desarrollo del tema

#### **Momento de la Motivación: tiempo 10 minutos**

En primer lugar, se debe motivar a los participantes preguntándoles ¿Te has preguntado alguna vez quién eres? Procure que participen mujeres y varones, contraste las respuestas evidenciando las diferencias.

#### **Importancia de conocerme y aceptarme: 15 minutos**

Una vez que unió ideas resaltando las características más relevantes de las intervenciones pregúntele a cada adolescente ¿Qué concepto tienes de ti? Deje que participen y luego dirigiéndose al grupo repita las intervenciones ejemplo "lo que Juan dice respecto a él ¿es positivo o negativo?" y así trate de analizar las intervenciones de los participantes y repregunte "Juan a que te refieres cuando dices..." escuche su intervención y líguelo a los contenidos teóricos como por ejemplo "eso dice mi familia" "mis amigos siempre me dicen que soy así" lo importante es que reflexionen y puedan darse cuenta que el autoconcepto se va conformando a lo largo de la vida y en interacción con la familia, escuela y sociedad.

#### **¿Qué es el autoconcepto? 15 minutos**

Se proyecta el video "Autoconcepto" <https://youtu.be/0suGneaslH4> se pregunta ¿Siempre nos sentimos igual cuando pensamos en nosotros mismos? Procure que participen activamente tanto hombres como mujeres, luego pregunte ¿De qué depende que veamos la vida de manera más positiva? ¿Qué factores intervienen en la formación del autoconcepto? ¿Desde qué edad y hasta cuando se complementa el autoconcepto? ¿De dónde se forma puede influir en nuestras vidas? Pregunte una a una las preguntas, permita que todos participen antes de realizar la siguiente pregunta relacione la respuesta con la Nota Técnica de Contenido N° 1



#### **Reflexión: 15 minutos**

Para la reflexión se puede utilizar la pregunta ¿Por qué el autoconcepto es cambiante? Y luego ¿Por qué se estabiliza en la edad adulta? Finalmente pregunte ¿Cuál es a tu parecer la desventaja más grande del autoconcepto durante la adolescencia? haga participar a los asistentes, escuche las opiniones y centre las conclusiones.



#### **Conclusiones: 10 minutos**

Usted haga las conclusiones con los participantes, enfatice en la importancia de saber quiénes somos y sobre todo que "Si no sabemos quiénes somos, si no conocemos cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, nuestros valores... ¿Cómo vamos a ser capaces de valorarnos de forma justa y realista?" De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia.

Una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás.



Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor para separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a la crítica, se hace responsable de sus propias acciones.

**Cierre: 12 minutos**

Finalmente relacionar las reflexiones con el pensamiento circular ¿La forma como te percibes se parece a la forma como te perciben con los miembros de tu familia y tus amigos? Pídeles que resuelvan esta pregunta para la siguiente sesión.

**ANEXO N° 7 Modelo de sesión Habilidades para la vida para niños**

**PROGRAMA DE HABILIDADES PARA LA VIDA  
TALLER N° 1  
AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA**

**Sesión N° 1**

**NIÑOS  
"CONOCIÉNDOME MÁS Y MEJOR"**



**RESUMEN**

**EL AUTOCONCEPTO**

Es la capacidad de responder quien soy yo, el conocimiento que tenemos de nosotros mismos. Es lo específico de la persona, la consecuencia de sí mismo. Nos identificamos y evaluamos, no es fácil tener un autoconcepto claro. Esta disposición personal establece la autoestima.

De todos los juicios a los que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio. La imagen que nos vamos haciendo de nosotros mismos se construye desde el momento en que nacemos a través de la interacción que tenemos con nuestra familia, especialmente con la madre. A partir de estas relaciones se va desarrollando un proceso de percibirse a sí mismo como una realidad diferente a los demás. La valoración de la imagen que el niño/a va haciendo de sí mismo depende de la forma en que lo valora su familia.

Una persona con autoconcepto limitado de sí mismo suele sentirse incómodo con su apariencia física, tiene un deseo excesivo por complacer a los demás, se siente víctima de las circunstancias, tiene dificultad para expresar sus sentimientos, da excesivo interés o poca importancia a la ropa, busca agradar a los demás.

Por el contrario, una persona con buen autoconcepto confía en sí mismo, no tiene temor para separarse de las personas, se siente bien frente a cualquier cambio, no le tiene miedo a las críticas, se hace responsable de sus propias acciones.

**AUTOESTIMA**

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, el juicio que hacemos de nosotros mismos, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad, determina nuestra manera de percibirnos y valorarnos y moldea nuestras vidas. Ésta influye en la





toma de decisiones y es fundamental para el rendimiento académico. Si un adolescente piensa que no es competente, no se esforzará en hacer bien las cosas porque creerá que no es capaz y, además, será infeliz.

En relación con la autoestima se advierte un proceso circular: si un adolescente tiene una autoestima alta, se comportará de forma agradable, será cooperador, responsable, su rendimiento será mayor y facilitará el trabajo de formación. Por el contrario, si su autoestima es baja, tendrá repentinos cambios de humor, se sentirá desconfiado, reprime sus sentimientos, será poco cooperador y responsable, pues niega o evade sus dificultades y culpa a los demás por lo sucedido. Así, frente a las dificultades se volverá más provocador y desafiante ante cualquier acción para cambiar su situación.

## CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA

La autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, pues todos, niños, niñas, adolescentes y adultos experimentan fluctuaciones de la autoestima. La persona no nace con un concepto de lo que es la autoestima, sino que se va formando a temprana edad, cuando comenzamos a formar un concepto de cómo nos ven las personas que nos rodean (padres/madres, maestros/as, compañeros/as, amigos/as, etc.) y las experiencias que vamos adquiriendo.

### OBJETIVO

- Conocerse a sí mismo, aceptarse y valorarse

### CONTENIDOS

- Conociéndome más y mejor
- Me gusta como soy

### LOGROS

- Reconoce sus fortalezas y debilidades aceptando que pueden mejorar

**MATERIALES Y EQUIPOS:** En caso de taller en línea se usan de manera virtual.

- ↗ Guía de preguntas para la reflexión.
- ↗ Equipo de proyección
- ↗ Cámara para fotos o celular
- ↗ USB, con el video o conexión por internet
- ↗ Hojas bond
- ↗ Lápices
- ↗ Colores

### DESARROLLO

**Presentación: tiempo 10 minutos**

Todos de pie, forman un círculo y se arroja una pelota hacia alguno de los participantes quien deberá decir su nombre, edad y qué es lo que más le gusta hacer. Cuando concluya deberá lanzar la pelota a otro compañero y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.

### Desarrollo del tema

**Momento de la Motivación: tiempo 10 minutos**

En primer lugar, se debe motivar a los participantes preguntándoles ¿Cómo eres tú? Espere a que respondan y luego dígales ¿Por qué crees que eres así? ¿Quién te lo ha dicho? Procure que participen niños y niñas, contraste las respuestas evidenciando las diferencias.



### **Me gusta como soy: 15 minutos**

Se proyecta el video “Autoconcepto” <https://youtu.be/joZX6qIP1E> ¿Qué dijo al inicio el insecto? Permita que los niños participen usted no diga las frases que están en paréntesis hasta que los niños den la respuesta. Es para que se guíe y pueda analizar el video junto con ellos. Cuando los niños dan la respuesta recién usted dice la frase (“nadie me quiere”) y ¿Por qué crees que lo dijo? Espere a que respondan (“estaba triste porque otros insectos no querían jugar con él”) Deje que los niños participen libremente, recoja las opiniones de niños y niñas y confronte las respuestas. Haga señalamientos ¿Qué le respondió el estanque? y ¿Qué hizo la mariquilla? (“ayudó a que se relaje y se sienta mejor”) ¿Y qué le aconsejó el insecto mágico que resplandecía (“deje de sentir cosas negativas, porque sólo lo harán sentir peor”) ¿Qué más le dijo el insecto mágico? (“que es especial, que es único, que deje de pensar en cosas negativa porque no logra ver las cosas buenas y positivas que tiene”) ¿Cómo termina el video? Cuando el insecto se da cuenta que tiene dos amigos que lo quieren y aprecian por lo que es.

### **Conociéndome más y mejor: 20 minutos**

Se les da la indicación que se dibujen, como ellos prefieran, a cualquier pregunta decirles tu decide como te dibujas. Es importante que se les persuada de que sean ellos quienes eligen como dibujarse porque con ese material se trabajará la siguiente fase. Cuando hayan terminado de dibujar se les pregunta ¿Y tú cómo eres? pedirles que escriban: Yo soy \_\_\_\_\_ y completar con 5 características positivas y 5 características negativas. Nadie debe copiarse del compañero.



### **Reflexión**

Para la reflexión se puede utilizar la pregunta ¿Es difícil cambiar un pensamiento de lo que creemos de nosotros? Y luego Finalmente pregunte ¿Cuál piensas es la desventaja más grande cuando sólo nos vemos defectos? haga participar a los asistentes, escuche las opiniones y centre las conclusiones

### **Conclusiones**

Usted haga las conclusiones con los participantes, enfatice en la importancia de saber quiénes somos y sobre todo que “Si no sabemos quiénes somos, si no conocemos cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, nuestros valores... ¿Cómo vamos a ser capaces de valorarnos de forma justa?” primero debemos saber las fortaleza y debilidades que tenemos para mejorar y ser más felices



### **Cierre: 12 minutos**

Finalmente relacionar las reflexiones con el pensamiento circular ¿La forma como crees que eres se parece a lo que te dice tu familia y tus amigos? Pídales que resuelvan esta pregunta para la siguiente sesión.



| ANEXO N°8  |  |
|--|--|
| VIDEOS PARA EJECUCIÓN DE LOS TALLERES DE HABILIDADES PARA LA VIDA  |  |
| NIÑOS  | ADOLESCENTES   |
| EL VALOR DE LA EMPATÍA<br><a href="https://youtu.be/4Hgmfgk-UTk">https://youtu.be/4Hgmfgk-UTk</a>                                | COMO ME PROTEGE MI FAMILIA<br><a href="https://youtu.be/eWz7eO1JwIA">https://youtu.be/eWz7eO1JwIA</a>                            |
| EL ELEFANTE BERNARDO<br><a href="https://youtu.be/siLrDhPIsCa">https://youtu.be/siLrDhPIsCa</a>                                  | RESILIENCIA<br><a href="https://youtu.be/w5wbElv_rSE">https://youtu.be/w5wbElv_rSE</a>   |
| EL ENFADO DE ROQUI<br><a href="https://youtu.be/FhCvg3IKooY">https://youtu.be/FhCvg3IKooY</a>                                    | FRACASADOS QUE HICIERON HISTORIA Y CAMBIARON AL MUNDO<br><a href="https://youtu.be/j6FILQrhQ8Y">https://youtu.be/j6FILQrhQ8Y</a> |
| TRABAJO EN EQUIPO Y CONFIANZA DE VALERSE POR SÍ MISMO<br><a href="https://youtu.be/-nyW2mbkhW8">https://youtu.be/-nyW2mbkhW8</a> | EMOCIONES Y SENTIMIENTOS<br><a href="https://youtu.be/88SGX5zISnA">https://youtu.be/88SGX5zISnA</a>                              |
| CUENTO SOBRE LA AUTONOMÍA PARA NIÑOS<br><a href="https://youtu.be/8STO3UtBqs8">https://youtu.be/8STO3UtBqs8</a>                  | TOLERANCIA Y DIÁLOGO PARA RESOLVER CONFLICTOS<br><a href="https://youtu.be/V9LpioNGnAs">https://youtu.be/V9LpioNGnAs</a>         |
| CONTROLANDO LAS EMOCIONES<br><a href="https://youtu.be/yiglz585_5E">https://youtu.be/yiglz585_5E</a>                             | CÓMO AFRONTAR LA ADVERSIDAD<br><a href="https://youtu.be/FUWcngOnLs">https://youtu.be/FUWcngOnLs</a>                             |
| LA CAPACIDAD DE NEGOCIAR<br><a href="https://youtu.be/VepWfclXRY">https://youtu.be/VepWfclXRY</a>                                | ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS<br><a href="https://youtu.be/LrHK8EluiaE">https://youtu.be/LrHK8EluiaE</a>               |
| MANEJO Y NEGOCIACIÓN DE CONFLICTOS<br><a href="https://youtu.be/zYuvceFahbg">https://youtu.be/zYuvceFahbg</a>                    | LA ESCALERA DE LA VIOLENCIA<br><a href="https://youtu.be/zilU2V_2C2A">https://youtu.be/zilU2V_2C2A</a>                           |
| NEGOCIAR SIN PELEAR<br><a href="https://youtu.be/f8TGaPINoPw">https://youtu.be/f8TGaPINoPw</a>                                   | DISMINUCIÓN DE LOS CONFLICTOS FAMILIARES<br><a href="https://youtu.be/boQhK9gfd6Q">https://youtu.be/boQhK9gfd6Q</a>              |
| LA EMPATÍA<br><a href="https://youtu.be/ZQGuVKHtrxc">https://youtu.be/ZQGuVKHtrxc</a>  | EQUIDAD DE GÉNERO<br><a href="https://youtu.be/v7bDI2Mcc9Y">https://youtu.be/v7bDI2Mcc9Y</a>                                     |
| LAS EMOCIONES<br><a href="https://youtu.be/ZQGuVKHtrxc">https://youtu.be/ZQGuVKHtrxc</a>   | DISCRIMINACIÓN DE GÉNERO<br><a href="https://youtu.be/i57aPy5I3w">https://youtu.be/i57aPy5I3w</a>                                |
| PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES<br><a href="https://youtu.be/zhp2E6FL3kw">https://youtu.be/zhp2E6FL3kw</a>                         | COMUNICACIÓN Y RESPETO EN LA FAMILIA<br><a href="https://youtu.be/JMF1HkLario">https://youtu.be/JMF1HkLario</a>                  |
| DISCRIMINACIÓN<br><a href="https://youtu.be/4INwx_tmTKw">https://youtu.be/4INwx_tmTKw</a>  | EL RESPETO<br><a href="https://youtu.be/Vzt3RTXNerU">https://youtu.be/Vzt3RTXNerU</a>  |
| DERECHO A OPINAR Y SER ESCUCHADO<br><a href="https://youtu.be/3vSBQ_-hdHE">https://youtu.be/3vSBQ_-hdHE</a>                      | LA PRESION SOCIAL ADOLESCENTES<br><a href="https://youtu.be/iLLDXDHUYBQ">https://youtu.be/iLLDXDHUYBQ</a>                        |
| DERECHO A PARTICIPAR Y OPINAR<br><a href="https://youtu.be/lwAT3p64Qa0">https://youtu.be/lwAT3p64Qa0</a>                         | DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES<br><a href="https://youtu.be/9cckomiHuPQ">https://youtu.be/9cckomiHuPQ</a>                   |
| EQUIDAD DE GÉNERO<br><a href="https://youtu.be/BUcd9v-eP2M">https://youtu.be/BUcd9v-eP2M</a>                                     | PRESIÓN DE GRUPO Y TOMA DE DECISIONES<br><a href="https://youtu.be/ybjMndCd6z8">https://youtu.be/ybjMndCd6z8</a>                 |
| PRESION SOCIAL<br><a href="https://youtu.be/hH8V_66OwuE">https://youtu.be/hH8V_66OwuE</a>  | GESTIÓN DEL TIEMPO<br><a href="https://youtu.be/4Dss-mavZHc">https://youtu.be/4Dss-mavZHc</a>                                    |
| PRESIÓN SOCIAL PARA NIÑOS<br><a href="https://youtu.be/hH8V_66OwuE">https://youtu.be/hH8V_66OwuE</a>                             | AUTOCONCEPTO<br><a href="https://youtu.be/0suGneaslH4">https://youtu.be/0suGneaslH4</a>  |
| PRESIÓN SOCIAL Y TOMA DE DECISIONES<br><a href="https://youtu.be/ybjMndCd6z8">https://youtu.be/ybjMndCd6z8</a>                   | AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO<br><a href="https://youtu.be/EUxKjLKQEQ">https://youtu.be/EUxKjLKQEQ</a>                               |
| SIEMPRE CON BUEN TRATO<br><a href="https://youtu.be/OmMOSUnXwTQ">https://youtu.be/OmMOSUnXwTQ</a>                                | IDENTIDAD<br><a href="https://youtu.be/97HSsCrRS-8">https://youtu.be/97HSsCrRS-8</a>   |
| JUNTOS POR EL BUEN TRATO<br><a href="https://youtu.be/UNH04GPdTrg">https://youtu.be/UNH04GPdTrg</a>                              | ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL TOMAR DECISIONES?<br><a href="https://youtu.be/Ghi_fmyLcLc">https://youtu.be/Ghi_fmyLcLc</a>             |
| EL MAESTRO Y SU RELOJ<br><a href="https://youtu.be/KEZvHGbtPkQ">https://youtu.be/KEZvHGbtPkQ</a>                                 | COMO LAS PEQUEÑAS DECISIONES CAMBIAN TU VIDA<br><a href="https://youtu.be/FMPP5G1up1I">https://youtu.be/FMPP5G1up1I</a>          |
| AUTOCONCEPTO<br><a href="https://youtu.be/joZX6qIP1E">https://youtu.be/joZX6qIP1E</a>  | TRES PASOS PARA MEJORES DECISIONES<br><a href="https://youtu.be/n6qFWFPu42E">https://youtu.be/n6qFWFPu42E</a>                    |
| TODOS SOMOS ÚNICOS<br><a href="https://youtu.be/JzI6ttYersA">https://youtu.be/JzI6ttYersA</a>                                    | TOMA DE DECISIONES EN ADOLESCENTES<br><a href="https://youtu.be/5IHP-pRonZA">https://youtu.be/5IHP-pRonZA</a>                    |
| CREA TU ÁRBOL :AUTOESTIMA PARA NIÑOS<br><a href="https://youtu.be/baBVCmcp_i_k">https://youtu.be/baBVCmcp_i_k</a>                |  |
| A VECES HAY QUE TOMAR DECISIONES PROPIAS<br><a href="https://youtu.be/oWZQQedjWQM">https://youtu.be/oWZQQedjWQM</a>              |  |
| RESUELVE LOS PROBLEMAS Y TOMA DECISIONES<br><a href="https://youtu.be/cFr7e3RsjPY">https://youtu.be/cFr7e3RsjPY</a>              |  |
| TOMA DE DECISIONES<br><a href="https://youtu.be/u87DVFUajr8">https://youtu.be/u87DVFUajr8</a>                                    |  |





**ANEXO N°9**
**DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN**
**1. Cadena de nombres**

Probablemente la dinámica más sencilla, se basa en formar un círculo. Cada uno de los participantes dirá su nombre y sus características básicas antes de pasar al siguiente. Hecho esto, cada persona irá por turnos diciendo el nombre de cada uno de los miembros del grupo. Se puede hacer cada vez más rápido o cambiar de dirección de vez en cuando para hacerlo diferente.

**2. Pasarse la pelota**

Un juego simple pero eficaz. Los participantes deben formar un círculo, y en un primer momento cada miembro del grupo, por turnos, va diciendo al resto su nombre. Tras ello, se coge una pelota que los integrantes del grupo deberán ir pasándose. Quien recibe la pelota deberá decir el nombre de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo. No es necesario seguir un orden en los pases.

**3. Telaraña de lana**

Una dinámica semejante a la anterior. En este caso, se dispone de un ovillo de lana que se va a ir desmadejando según se pase entre los integrantes del grupo. Es una de las dinámicas de presentación más usadas en niños y niñas. Primero una persona dirá su nombre o algún aspecto previamente acordado por el grupo como elemento principal de presentación, para luego pasar al siguiente el ovillo. Este deberá repetir lo que ha dicho el anterior y añadir su propia presentación antes de pasarlo de nuevo, y así sucesivamente.

**4. Presentarse unos a otros**

Se pone a todos los participantes en grupos de dos. Entre ellos se presentarán diciendo sus datos básicos y algún detalle identificativo o inesperado o algún gusto o sueño particular. Posteriormente se reunirá todo el grupo y cada miembro de cada pareja presentará al otro.

**5. Presentación a través de viñetas**

Se trata de una forma de presentarse un tanto diferente, en que cada uno de los miembros del grupo dibujará en una hoja cuatro viñetas que representen aspectos identificativos de la persona o vivencias recientes. Tras ello, se pondrán por parejas y cada uno explicará al otro lo que han dibujado y por qué les representa.

**6. Encontrar la pareja**

Esta dinámica se basa en escoger frases, refranes o dibujos conocidos que se dividen en dos y se reparten entre los miembros del grupo. Cada uno deberá encontrar a la persona que tiene la parte de la frase o dibujo que le falta.

**7. El juego de las tarjetas**

Cada uno de los miembros del grupo recibe una tarjeta y un imperdible. En él pondrán su nombre, en horizontal o vertical y a partir de al menos alguna de las letras se generarán otras palabras. Concretamente adjetivos positivos sobre la propia persona.

Tras ello se deja un tiempo para que los participantes se paseen por la sala. Finalmente, se reunirán en grupo y se presentarán formalmente. Se intentará que el resto recuerden las características y/o los nombres del resto, preguntando un moderador a cada uno por las características de algún compañero.

**8. El dado**

Se creará previamente un dado de proporciones relativamente grandes, en cada cara se colocará un aspecto interesante que pueda servir para presentarse. Por ejemplo "mi principal motivación es...", "quiero trabajar en...", "mi plato favorito es...". Posteriormente cada uno de los miembros del grupo lanzará el dado y deberá dar una respuesta a la frase que salga. Ello se repetirá tantas veces como se desee.

**9. Identificación con un animal/superhéroe/superpoder**

Otra forma de conocerse es a través de aquello con lo que nos identificamos. Así, se propone al grupo buscar un animal, superhéroe, superpoder o personaje de película/libro/videojuego que cada miembro considere que le representa o que tiene sus mismas cualidades. También valorará en qué se parece, que necesitaría para acercarse más a ser como él/ella/ello y por qué le gusta.





**ANEXO N°10**

**EVALUACIÓN DE ENTRADA Y SALIDA PARA NIÑOS  
TALLERES DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

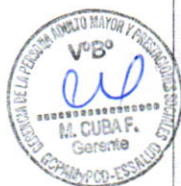
La Evaluación de Entrada y Salida es un instrumento de verificación para evaluar el desarrollo de habilidades antes y después de la ejecución de Talleres de Habilidades para la vida.

Está conformado por indicadores que señalan con claridad las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes que se desean evaluar. A cada indicador se le otorgará una calificación que grafica el grado de desarrollo de la habilidad a ser evaluada.

| VALORACIÓN | DESCRIPCIÓN | DEFINICIÓN   |
|------------|-------------|--|
| A          | PRESENTE    | Las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes descritas en el indicador están presentes                 |
| B          | EN PROCESO  | Las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes descritas en el indicador están en proceso de adquisición |
| C          | AUSENTE     | Las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes descritas en el indicador están ausentes                  |

Los resultados de la Evaluación de entrada serán elaborados cualitativa y cuantitativamente orientando la evaluación diagnóstica del grupo de participantes y las habilidades a desarrollar. Los resultados de la Evaluación de salida serán elaborados cualitativa y cuantitativamente comparando la diferencia encontrada con la Evaluación de entrada antes de la ejecución de Talleres.

| DIMENSIÓN                          | HABILIDAD                                 | INDICADOR  | C | B | A | Observaciones |
|------------------------------------|---|--|---|---|---|---------------|
| <b>DIMENSIÓN CONTROL EMOCIONAL</b> | <b>Empatía y tolerancia</b>               | Escucha con atención cuando se dirigen a él /ella  |   |   |   |               |
|                                    |   | Defiende sus derechos respetando los ajenos  |   |   |   |               |
|                                    |   | Es capaz de explicar por qué es importante ayudar a los demás                                  |   |   |   |               |
|                                    |   | Siente satisfacción ayudando a los demás   |   |   |   |               |
|                                    |   | Logra ponerse en el lugar del otro   |   |   |   |               |
|                                    | <b>Manejo de emociones y sentimientos</b> | Identifica sus emociones relacionando sus estados de ánimo a situaciones cotidianas            |   |   |   |               |
|                                    |   | Identifica las emociones de los demás y las respeta  |   |   |   |               |
|                                    |   | Reacciona de forma positiva cuando algo sale mal   |   |   |   |               |
|                                    |   | Es capaz de tranquilizarse rápidamente tras una experiencia o situación emocionalmente intensa |   |   |   |               |
|                                    | <b>Manejo de tensiones y estrés</b>       | Identifica lo que es el estrés   |   |   |   |               |
|                                    |   | Tiene ideas sobre cómo manejar el estrés   |   |   |   |               |
|                                    |   | Reconoce técnicas para calmarse en situación de enojo  |   |   |   |               |
|                                    | <b>Resiliencia</b>                        | Reconoce sus logros y errores y que puede superar dificultades y seguir desarrollándose        |   |   |   |               |
|                                    |   | Supera obstáculos y sigue adelante   |   |   |   |               |
| <b>DI ME</b>                       | <b>Comunicación</b>                       | Expresa sus sentimientos de forma clara respetando los derechos del otro                       |   |   |   |               |





|   |  |   |  |  |  |
|---|--|---|--|--|--|
| <b>DIMENSIÓN COGNITIVA</b>                      | <b>asertiva</b>  | Dice que no sin sentir vergüenza  |  |  |  |
|   |  | Realiza críticas constructivas  |  |  |  |
|   | <b>Relaciones interpersonales</b>  | Respeto las opiniones de los demás, aunque sean diferentes a la suya        |  |  |  |
|   |  | Expresa lo que es una relación de amistad                                   |  |  |  |
|   |  | Describe lo que se necesita para mantener una relación de amistad           |  |  |  |
|   | <b>Manejo de problemas y conflictos</b>                                    | Distingue entre necesidades y deseos  |  |  |  |
|   |  | Pide ayuda para solucionar un problema                                      |  |  |  |
|   |  | Sugiere opciones  |  |  |  |
|   |  | Acepta nuevas ideas y sugerencias   |  |  |  |
|   |  | Busca soluciones  |  |  |  |
|   | <b>Cooperación y trabajo en equipo</b>                                     | Comprende y resuelve un conflicto en forma pacífica                         |  |  |  |
|   |  | Se muestra colaborador con sus compañeros                                   |  |  |  |
|   |  | Coopera cuando está en grupo  |  |  |  |
|   | <b>Autoconcepto y autoestima</b>   | Trabaja en equipo y tiene iniciativa  |  |  |  |
|   |  | Reconoce sus fortalezas y debilidades                                       |  |  |  |
|   |  | Se describe a sí mismo en términos positivos                                |  |  |  |
|   |  | Se respeta, confía y respeta a los demás                                    |  |  |  |
|   | <b>Toma de decisiones</b>  | Se conoce y se valora   |  |  |  |
|   |  | Identifica qué es presión de grupo y su influencia en la toma de decisiones |  |  |  |
|   |  | Apoya sus decisiones argumentando   |  |  |  |
| Toma decisiones comprendiendo las consecuencias |  |   |  |  |  |
| <b>Pensamiento Crítico</b>                      | Es capaz de tomar decisiones sin depender de los adultos                   |   |  |  |  |
|   | Reflexiona sobre fortalezas y cualidades propias                           |   |  |  |  |
|   | Opina y participa libremente sin dejarse manipular                         |   |  |  |  |
|   | Cuestiona situaciones y propone alternativas                               |   |  |  |  |
|   | Reconoce las consecuencias de las malas decisiones                         |   |  |  |  |
|   | Formula preguntas que hacen pensar   |   |  |  |  |
| <b>Pensamiento Creativo</b>                     | Reconoce la importancia del buen uso del tiempo libre                      |   |  |  |  |
|   | Muestra un pensamiento diferente al de la mayoría de su edad               |   |  |  |  |
|   | Plantea ideas inesperadas, originales y nuevas para solucionar un problema |   |  |  |  |
|   | Es capaz de crear una nueva visión y proyectarse hacia el futuro           |   |  |  |  |





**ANEXO N° 11**

**EVALUACIÓN DE ENTRADA Y SALIDA PARA ADOLESCENTES  
TALLERES DE HABILIDADES PARA LA VIDA**

La Evaluación de Entrada y Salida es un instrumento de verificación para evaluar el desarrollo de habilidades antes y después de la ejecución de Talleres de Habilidades para la vida.

Está conformado por indicadores que señalan con claridad las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes que se desean evaluar. A cada indicador se le otorgará una calificación que grafica el grado de desarrollo de la habilidad a ser evaluada.

| VALORACIÓN | DESCRIPCIÓN | DEFINICIÓN   |
|------------|-------------|--|
| A          | PRESENTE    | Las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes descritas en el indicador están presentes                 |
| B          | EN PROCESO  | Las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes descritas en el indicador están en proceso de adquisición |
| C          | AUSENTE     | Las acciones, comportamientos, habilidades o actitudes descritas en el indicador están ausentes                  |

Los resultados de la Evaluación de entrada serán elaborados cualitativa y cuantitativamente orientando la evaluación diagnóstica del grupo de participantes y las habilidades a desarrollar. Los resultados de la Evaluación de salida serán elaborados cualitativa y cuantitativamente comparando la diferencia encontrada con la Evaluación de entrada antes de la ejecución de Talleres.

| DIMENSIÓN                          | HABILIDAD                                 | INDICADOR   |   |   |   | Observaciones |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---------------|
|                                    |   |   | C   | B | A |               |
| <b>DIMENSIÓN CONTROL EMOCIONAL</b> | <b>Empatía y tolerancia</b>               | Entiende los sentimientos y las ideas de los demás                                  |   |   |   |               |
|                                    |   | Siente a través de los sentimientos de los demás                                    |   |   |   |               |
|                                    |   | Comprende desde distintas perspectivas  |   |   |   |               |
|                                    |   | Siente satisfacción ayudando a los demás  |   |   |   |               |
|                                    |   | Explica por qué es importante ayudar a los demás                                    |   |   |   |               |
|                                    | <b>Manejo de emociones y sentimientos</b> | Identifica sus emociones relacionando sus estados de ánimo a situaciones cotidianas |   |   |   |               |
|                                    |   | Entiende sus propias emociones y las de los demás                                   |   |   |   |               |
|                                    |   | Reacciona de forma positiva cuando algo sale mal                                    |   |   |   |               |
|                                    |   | Se tranquiliza rápidamente tras una experiencia/situación emocionalmente intensa    |   |   |   |               |
|                                    | <b>Manejo de tensiones y estrés</b>       | Reconoce técnicas para calmarse en una situación de enojo                           |   |   |   |               |
|                                    |   | Es consciente de cómo respondemos físicamente ante el estrés                        |   |   |   |               |
|                                    |   | Reconoce las diferentes manifestaciones de estrés y cómo enfrentarlo                |   |   |   |               |
|                                    |   |   | Reconoce sus logros y errores y que puede superar dificultades y seguir desarrollándose |   |   |               |





|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>DIMENSIÓN SOCIAL O INTERPERSONAL</b>             | <b>Resiliencia</b>   | Es capaz de superar obstáculos   |  |  |  |
|   |  | Permanece en un proyecto hasta alcanzar un objetivo  |  |  |  |
|   | <b>Comunicación asertiva</b>   | Expresa sus sentimientos de forma clara respetando los derechos del otro   |  |  |  |
|   |  | Expresa sus propias ideas y perspectivas incluso cuando difieren de las de los demás   |  |  |  |
|   |  | Responde a una pregunta provocadora dando su propia opinión e ideas con seguridad  |  |  |  |
|   |  | Se da cuenta de los propios errores  |  |  |  |
|   | <b>Relaciones interpersonales</b>  | Respeto las opiniones de los demás, aunque sean diferentes a la suya   |  |  |  |
|   |  | Describe la importancia de los demás en su vida  |  |  |  |
|   |  | Responde con sensibilidad y consideración ante un amigo que está enfermo   |  |  |  |
|   |  | Describe características de diferentes tipos de relaciones   |  |  |  |
|   |  | Se dé cuenta de los cambios en las relaciones con otras personas   |  |  |  |
|   | <b>Manejo de problemas y conflictos</b>  | Busca soluciones   |  |  |  |
|   |  | Toma en consideración diferentes posturas frente a un problema (pros y contras)  |  |  |  |
|   |  | Encuentra rápidamente una solución sensata y justa   |  |  |  |
|   |  | Se muestra dispuesto a dar solución a malentendidos con sus compañeros sin violencia   |  |  |  |
| Comprende y resuelve el conflicto en forma pacífica |  |  |  |  |  |
| <b>Cooperación y trabajo en equipo</b>              | Coopera cuando está en grupo   |  |  |  |  |
|   | Ayuda a los demás a su costa (tiempo, dinero, renuncias)   |  |  |  |  |
|   | Colabora con otras personas para alcanzar objetivos comunes y comprometerse cuando sea necesario |  |  |  |  |
|   | Realiza acciones para ayudar a la comunidad  |  |  |  |  |
| <b>DIMENSIÓN COGNITIVA</b>                          | <b>Autoconcepto y autoestima</b>   | Identifica y describe sus éxitos y habilidades   |  |  |  |
|   |  | Describe situaciones de forma realista que podría cambiar de sí mismo, por ejemplo: aptitudes, aprender cosas nuevas, desarrollar planes |  |  |  |
|   |  | Establece objetivos y muestra responsabilidad frente a sus acciones  |  |  |  |





|                             |  |  |  |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|
|                             |  | Se expresa y actúa según los planes para construir un futuro mejor   |  |  |  |  |
|                             |  | Muestra interés en continuar una formación profesional o técnica   |  |  |  |  |
| <b>Toma de decisiones</b>   |  | Toma decisiones comprendiendo las consecuencias  |  |  |  |  |
|                             |  | Apoya su decisión con pruebas y argumentos contundentes  |  |  |  |  |
|                             |  | Toma decisiones fundadas que son especialmente relevantes para su propia situación y que pueden ir en contra de la mayoría |  |  |  |  |
|                             |  | Defiende y mantiene su punto de vista al igual que su decisión de quedarse o marcharse frente a la presión de grupo        |  |  |  |  |
|                             |  | La decisión correcta para él/ella mismo (a) es automática  |  |  |  |  |
| <b>Pensamiento Crítico</b>  |  | Piensa sobre cómo realizar una tarea   |  |  |  |  |
|                             |  | Reflexiona sobre autoconfianza y competencia   |  |  |  |  |
|                             |  | Es capaz de detenerse y pensar antes de llevar a cabo una acción   |  |  |  |  |
|                             |  | Piensa antes de culpar a otros por cosas que no han salido bien  |  |  |  |  |
|                             |  | Reconoce las consecuencias de las malas decisiones y anticipa consecuencias frente a diferentes situaciones problema       |  |  |  |  |
|                             |  | Resiste la presión a participar en comportamientos de riesgo tales como el consumo de alcohol o drogas                     |  |  |  |  |
|                             |  | Reconoce la importancia del buen uso del tiempo libre y su relación con su proyecto de vida                                |  |  |  |  |
| <b>Pensamiento Creativo</b> |  | Muestra un pensamiento diferente al de la mayoría de su edad   |  |  |  |  |
|                             |  | Plantea ideas inesperadas, originales, nuevas para solucionar problemas  |  |  |  |  |
|                             |  | Es capaz de crear una nueva visión y proyectarse hacia el futuro   |  |  |  |  |





| ANEXO N° 12   |  |
|---|--|
| FACTORES DE RIESGO DETECTADOS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 11 AÑOS Y FACTORES PROTECTORES PROMOVIDOS 2019  |  |
| Factores de Riesgo detectados en la Población de Niños(as) asegurada 2019   | Factores Protectores que ha promovido CEMPO  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación Pasiva</li> <li>Deficiente Autonomía y Autoconfianza</li> <li>Autoestima Baja</li> </ul>                                      | <p>Promover sentimientos y opiniones abiertamente con sinceridad y sin temor en el grupo. Los niños expresan sus emociones a través del material y estrategias utilizados, de manera espontánea y directamente.</p> <p>Identifican los pasos para ser asertivo, logrando representar a través del juego de roles las características de la comunicación asertiva.</p> <p>Reconocen sus características personales, y fortalecen su autoestima, que a veces, disminuye con los comentarios de sus pares.</p> <p>Reconocen que en ocasiones pueden ser impacientes, desean mejorar sus reacciones.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Deficiente Empatía (no respeto de turnos, de espacios, de la opinión ajena, no escucha respetuosa, no aceptar la diferencia)</li> </ul>    | <p>Cada participante puso en práctica la tolerancia, esperar turnos para hablar, respetar las opiniones de todos, aceptar al otro como su par, salir al frente y expresar a cada compañero una característica positiva que percibieron durante los talleres.</p> <p>Las dinámicas de integración fueron enfocadas a tratar las diferencias en las relaciones interpersonales, lo que les permitió más fácilmente poner en ejercicio su capacidad de pensamiento crítico.</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Ansiedad</li> <li>Dificultad en el ejercicio de su capacidad de elección</li> <li>Deficiente noción del ejercicio del liderazgo</li> </ul> | <p>Las dinámicas utilizadas les permitieron que refuercen la libre expresión y el pensamiento crítico.</p> <p>Los niños logran expresarse libremente, y aprendieron a esperar que el otro termine de hablar para expresar lo que quiere decir de manera asertiva, pidiendo la palabra, no interrumpiendo, y esperando su turno.</p> <p>A través del juego ejecutaron actividades de liderazgo por turnos</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de manejo de emociones:</li> </ul>   | <p>El manejo emocional está muy vinculado al manejo del estrés. En este sentido, se trabajó brindándoles información para mejorar la capacidad resiliente: Practicar disciplinas o ejecutar actividades auto protectoras, identificar las redes de apoyo, desarrollar actitud optimista y la capacidad de planificación en equipo para cuidar de su bienestar.</p> <p>Se puede notar que sus dificultades de manejo emocional y el inadecuado manejo del estrés están en relación a no saber tomar decisiones y esperar que otros las tomen por ellas mismas.</p>                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Bullying</li> </ul>  | <p>Los niños conocen que pueden pedir ayuda a adultos responsables en caso de ser agredidos.</p> <p>Los niños saben a nivel cognitivo que tratarse bien, es comprender y tener paciencia con los demás. Están en el proceso de interiorizar y practicar la tolerancia y sea una actitud comportamental.</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Familias disfuncionales</li> </ul>   | <p>Los niños comunican y reconocen que lo más importante es el diálogo y la comunicación para evitar agresiones cuando se tiene que resolver conflictos en la familia. Reconocen la comunicación efectiva y la negociación para prevenir los conflictos. Así también saben que tienen derecho a ser cuidados y respetados por sus familias en este sentido identifican las formas de violencia y situaciones que favorecen su incremento. Identifican las Redes de Apoyo y cómo pedirlo oportunamente.</p>   |





**ANEXO N° 13**

**Factores de Riesgo detectados en la Población Adolescente Asegurada de 12-17 años V/S los Factores Protectores que promueve NTS N° 157-MINSA/2019/DGIESP, aprobado por R.M. N° 1001-2019/MINSA**

| <b>Factores de riesgo Detectados Población Adolescente Asegurada 2019</b>                    | <b>Factores Protectores que promueve NTS N° 157-MINSA/2019/DGIESP, aprobado por R.M. N° 1001-2019/MINSA</b>   |
|--|---|
| Problemas de comportamiento  | Carácter Positivo, amistoso   |
| Limitado desarrollo de la Asertividad  | Buena relación con sus pares  |
| Autonomía y autoconfianza deficientes  | Auto eficiencia y autonomía apropiada a la edad   |
| Poca capacidad para toma de decisiones   | Capacidad para recibir ayuda  |
| Poco control de emociones  | Control de emociones  |
| Deficiente empatía<br>Poca tolerancia a la Frustración<br>Dificultad para controlar impulsos | Manejo adecuado del estrés y tolerancia a la frustración<br>Respeto derechos y necesidades de otros<br>Alta autoestima  |
| Bajo Nivel resiliente  | Relaciones familiares basadas en la confianza, el cariño y el apoyo. Una persona que tiene un entorno que le ofrece apoyo y comprensión, que le ayuda a sentirse confiado, es una persona con mayor tendencia a la resiliencia.   |
| Inestabilidad Emocional  | Desarrollo de la identidad personal   |
| Dificultad para planear y desarrollar proyectos de vida a mediano y largo plazo              | Proyecto de vida: metas vocacionales y de educación. Padres reconocen logros del adolescente  |
| Presencia de Violencia Familiar  | La familia reconoce y valora al adolescente, entiende sus cambios y necesidades biopsicosociales, dedica tiempo al adolescente,   |
| Maltrato físico y Psicológico  | La familia establece comunicación asertiva y relaciones democráticas entre sus miembros, promueve la independencia y responsabilidad del adolescente.   |
| Padres separados<br>Ausencia física del padre o la madre                                     | Mantienen comunicación asertiva, el diálogo es fundamental, deben comprender que la relación de pareja puede terminar, es importante mostrarse abierto y comprensivo ante sus planteamientos, pero la función de padres continúa.<br>Hay que darles libertad para amoldarse a los cambios.<br>No se les debe involucrar en el conflicto |





**ANEXO N° 14**
**MODELO FICHA ANÁLISIS DE SESIÓN DE CINE FORUM PARA ADOLESCENTES**
**PRESENTACIÓN**
**Película de la Calle a Harvard:**

Película autobiográfica de Elizabeth Murray quien era miembro de una familia disfuncional: padres adictos, madre VIH y paciente psiquiátrica quienes vivían hacinados y donde pasaba hambre y miseria. A pesar de tener todo en contra, el amor a sus padres hizo que ella siempre quisiera que estuvieran juntos como familia. Recordaba los momentos de su niñez en que fue feliz y eso le permitía seguir adelante.

Decide abandonar su casa y vivir en la calle cuando tenía 15 años. Al morir su madre decide cambiar su vida y retornar a la escuela secundaria logrando ser una excelente alumna. A los 19 años gana una beca y es admitida en Harvard

**Habilidades para trabajar: Resiliencia y empatía**

**OBJETIVOS:**

- Fomentar la empatía y la resiliencia
- Potenciar la capacidad de reflexión y de análisis de lo que se ve.  
"Somos los que tomamos la decisión de querer mejorar o estancarnos en un solo lugar y dejar ir esos sueños que la mayoría de las personas tienen, pero por diferentes motivos los dejan ir"
- Favorecer la comunicación a través del diálogo y el debate.

**CONTENIDOS**
**La importancia de:**
**a. Tener referentes positivos:**

Su profesor/Tutor: que a su vez también había tenido una vida resiliente

Siempre hay por lo menos dos opciones para elegir. Liz tuvo, a lo largo de su vida, varias "oportunidades" para llevar una vida más fácil, más nunca se rindió y persistió en sus estudios.

Por ejemplo, pudo nunca leer la enciclopedia que tenía o quedarse con Chris en la calle por siempre y dedicarse a delinquir o sumergirse en el alcohol y las drogas por la desesperación.

A pesar de toda adversidad, supo afrontar la realidad y triunfa

**b. Expectativas de futuro**

"Intento transmitir que no importa lo que te haya pasado antes en tu vida, siempre puedes hacer algo para avanzar. Siempre se puede tomar una decisión, una decisión que cambie las cosas." Elizabeth Murray

El valor del esfuerzo en la lucha por nuestros sueños.

Los retos que debemos ir superando y darnos cuenta de que, si no nos proponemos metas, objetivos, prioridades que con entusiasmo es difícil lograrlo

**Indicadores de Riesgo en la familia:** drogas, alcoholismo, enfermedad psiquiátrica, maltrato físico y psicológico, abuso sexual

**METODOLOGÍA:**

Después de la reproducción de la película proponemos pasar un cuestionario individual a cada alumno, para fomentar la reflexión personal sobre aspectos determinados de la película, sin recibir la influencia de la opinión y las actitudes de los compañeros de clase. Seguidamente, se inicia el debate utilizando como guion de la discusión las preguntas del cuestionario.

**¿Cómo es la heroína (protagonista)?**





La heroína es Liz Murray: inteligente, madura, comprensiva, tolerante, honesta

**¿Qué reto asume con su aventura?**

El logro de sus sueños:

- Salió adelante a pesar de la familia de la que provenía
- Superar la muerte de su madre
- Estudiar la preparatoria en dos años
- Ganar la beca de New York Time
- Estudiar en Harvard
- Ser profesional

**¿Qué dificultades encuentra en su camino?**

- Familia disfuncional
- Dependencia a las drogas de los padres
- Separación de la familia
- Maltrato del abuelo
- Muerte de la madre

**¿Cómo concluye su misión?**

Con el logro de su sueño a través de sus fortalezas amor a sus padres, carácter, conocimientos y el gran deseo de superación.

**Análisis de la película:**

A pesar proceder de una familia disfuncional su gran deseo de superación la hizo fuerte y de un carácter inigualable para seguir adelante era inteligente, madura, comprensiva, tolerante y honesta, logró su sueño de salir adelante y lograr estudiar en una de las mejores universidades de Estados Unidos.

Actualmente Liz Murray tiene 40 años es psicóloga, conferencista y escritora



**ANEXO N° 15**  
**FICHA DE SUPERVISION Y MONITOREO**  
**Implementación y Ejecución del Programa de Habilidades para la Vida,**  
**Prestaciones Sociosanitarias para niños niñas y adolescentes**

En el marco de la implementación y ejecución del Programa de habilidades para la vida para niños, niñas y adolescentes el monitoreo y la supervisión son herramienta que permiten verificar la ejecución de las actividades programadas.



|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| <b>CALIFICACIÓN:</b> | Marque con una (x) en cada indicador la valoración pertinente, luego sume para poder obtener el puntaje. El número de indicadores difiere para cada Criterio por eso cada uno tiene su valoración independiente |  |
| <b>Valoración</b>    | <b>Descripción</b>  | <b>Definición</b>  |
| <b>0</b>             | AUSENCIA: 0% de cumplimiento del indicador  | Ausencia de implementación y/o ejecución del Programa        |
| <b>1</b>             | EN INICIO: Cumple un 25% del indicador  | La implementación y /o ejecución del Programa está en inicio |
| <b>2</b>             | EN PROCESO: Cumple un 50% del indicador   | La implementación y/o ejecución del Programa está en proceso |
| <b>3</b>             | LOGRO SATISFACTORIO: Cumple 100% el indicador   | La implementación y/o ejecución del Programa es óptima       |

| Tabla del Criterio N° 1                  |                              | Tabla del Criterio N° 2                    |                              |
|--|------------------------------|--|------------------------------|
| I. CRITERIO: IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA |                              | II. CRITERIO: ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN |                              |
| <b>Puntaje</b>                           | <b>NIVEL DE CUMPLIMIENTO</b> | <b>Puntaje</b>                             | <b>NIVEL DE CUMPLIMIENTO</b> |
| 0-4                                      | DEFICIENTE                   | 0-9  | DEFICIENTE                   |
| 5-13                                     | INICIO                       | 10-19                                      | INICIO                       |
| 14-17                                    | EN PROCESO                   | 20-24                                      | EN PROCESO                   |
| 18-20                                    | SATISFACTORIO                | 25-29                                      | SATISFACTORIO                |
| 21                                       | ÓPTIMO                       | 30   | ÓPTIMO                       |



| Tabla del Criterio N° 3                       |                       | Tabla del Criterio N° 4                           |                       |
|---|-----------------------|---|-----------------------|
| III. CRITERIO: CARACTERÍSTICAS DEL TALLERISTA |                       | IV. CRITERIO: SEGUIMIENTO Y MONITOREO DE SESIONES |                       |
| Puntaje                                       | NIVEL DE CUMPLIMIENTO | Puntaje   | NIVEL DE CUMPLIMIENTO |
| 0-13  | DEFICIENTE            | 0-5   | DEFICIENTE            |
| 14-27   | INICIO                | 6-9   | INICIO                |
| 28-35   | EN PROCESO            | 10-14   | EN PROCESO            |
| 36-41   | SATISFACTORIO         | 15-17   | SATISFACTORIO         |
| 42  | ÓPTIMO                | 18  | ÓPTIMO                |

| Tabla del Criterio N° 5                           |                       |
|---|-----------------------|
| V. CRITERIO: CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES |                       |
| Puntaje   | NIVEL DE CUMPLIMIENTO |
| 0-4   | DEFICIENTE            |
| 5-13  | INICIO                |
| 14-17   | EN PROCESO            |
| 18-20   | SATISFACTORIO         |
| 21  | ÓPTIMO                |

La presente Ficha de Supervisión y Monitoreo consta de 5 criterios a ser evaluados a través de indicadores. Cada criterio tiene un número diferenciado de indicadores y su valoración dependerá del porcentaje de cumplimiento del indicador. Los criterios son:

1. Implementación del Programa de habilidades para la vida 07 indicadores
2. Organización y Planificación 10 indicadores
3. Características del Tallerista 14 indicadores
4. Seguimiento y Monitoreo de Sesiones 06 indicadores
5. Características de los participantes 07 indicadores

Luego de calificarlos se suman los puntajes por separado y en la tabla de cada criterio podemos ver el nivel de cumplimiento según puntaje.

Los resultados permiten identificar logros y debilidades para recomendar medidas correctivas a fin de optimizar los resultados orientados al logro de los objetivos.



- I. DATOS INFORMATIVOS
- 1.1 Red Prestacional / Asistencial: \_\_\_\_\_
  - 1.2 IPRESS visitada: \_\_\_\_\_
  - 1.3 Dirección: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_
  - 1.4 Nombre del Director del Establecimiento: \_\_\_\_\_
  - 1.5 Nombre de Profesional monitoreado: \_\_\_\_\_
  - 1.6 Nombre del Personal responsable del Monitoreo y Supervisión \_\_\_\_\_
  - 1.7 Fecha \_\_\_\_\_ Hora de Inicio \_\_\_\_\_ Hora de Terminó \_\_\_\_\_

| N°  | INDICADORES   | Valoración |   |   |   | OBSERVACIONES |
|---|---|------------|---|---|---|---------------|
|   |   | 0          | 1 | 2 | 3 |               |
| <b>I. CRITERIO: IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA</b> |   |            |   |   |   |               |
| 1   | Existe profesional responsable de la implementación de la Directiva N°                            |            |   |   |   |               |
| 2   | El responsable cuenta con la Guía Técnica para Facilitadores Programa de Habilidades para la Vida |            |   |   |   |               |



|   |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 3   | Al responsable de la implementación se le ha asignado un espacio físico en la IPRESS para el desarrollo del Programa                               |  |  |  |  |  |
| 4   | El espacio físico asignado está equipado para el desarrollo de las actividades   |  |  |  |  |  |
| 5   | El responsable de la implementación ha coordinado con las áreas necesarias para la información, difusión, captación e inscripción de participantes |  |  |  |  |  |
| 6   | Se desarrollan talleres de habilidades para la vida para niños y niñas   |  |  |  |  |  |
| 7   | Se desarrollan talleres de habilidades para la vida para adolescentes  |  |  |  |  |  |
| <b>II. CRITERIO: ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN</b> |  |  |  |  |  |  |
| 1   | La programación mensual de talleres y sesiones está realizada en base a la evaluación diagnóstica de los participantes (evidencia)                 |  |  |  |  |  |
| 2   | El profesional responsable cumple con más del 90% de programación mensual de sesiones (evidencia)  |  |  |  |  |  |
| 3   | El rango de participantes por sesión corresponde a los establecidos en la Guía   |  |  |  |  |  |
| 4   | Ha dividido al grupo de niños y adolescentes en subgrupos, respetando su edad de desarrollo  |  |  |  |  |  |
| 5   | El ambiente está organizado en función a las actividades previstas en la sesión a desarrollar  |  |  |  |  |  |
| 6   | Inicia la sesión a la hora programada  |  |  |  |  |  |
| 7   | Ejecuta las actividades en los tiempos previstos según el diseño de la sesión  |  |  |  |  |  |
| 8   | Las actividades desarrolladas en la sesión están acorde al diseño metodológico de la Guía  |  |  |  |  |  |





|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
| 9  | Organiza a los participantes de acuerdo con las actividades previstas   |  |  |  |  |  |
| 10   | Los materiales utilizados contribuyen al logro del objetivo propuesto   |  |  |  |  |  |
| <b>III. CRITERIO: CARACTERÍSTICAS DEL TALLERISTA</b>     |   |  |  |  |  |  |
| 1  | Se comunica en forma clara y precisa con un trato horizontal y cálido   |  |  |  |  |  |
| 2  | Genera un ambiente cordial y enriquecedor   |  |  |  |  |  |
| 3  | Mantiene el interés de los participantes  |  |  |  |  |  |
|  | Promueve la expresión de ideas y sentimientos   |  |  |  |  |  |
| 4  | Fomenta el respeto hacia todas las opiniones y expresiones de los participantes y tiene la capacidad de centrarlos al tema  |  |  |  |  |  |
| 5  | Invita a la reflexión a través de preguntas   |  |  |  |  |  |
| 6  | Está atento a las aportaciones del tema   |  |  |  |  |  |
| 7  | Es flexible al responder a las inquietudes, dudas de los participantes, demostrando tolerancia a la diversidad de opiniones |  |  |  |  |  |
| 8  | Transmite con seguridad y confianza los contenidos  |  |  |  |  |  |
| 9  | Muestra una actitud positiva permanentemente  |  |  |  |  |  |
| 10   | Acompaña emocionalmente a los participantes cuando lo requieren   |  |  |  |  |  |
| 11   | Cuida la puntualidad al inicio, durante y al término de las sesiones  |  |  |  |  |  |
| 12   | Elabora ejemplos de interés para el grupo   |  |  |  |  |  |
| 13   | Atiende el ritmo de avance del grupo  |  |  |  |  |  |
| 14   | Aclara dudas generales y particulares   |  |  |  |  |  |
| <b>IV. CRITERIO: SEGUIMIENTO Y MONITOREO DE SESIONES</b> |   |  |  |  |  |  |
| 1  | Comunica el propósito de la sesión  |  |  |  |  |  |





|  |   |  |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|--|
| 2  | Recoge expectativas sobre la sesión y las toma en cuenta en el desarrollo de ésta     |  |  |  |  |  |
| 3  | Mantiene motivados a los participantes desde el principio hasta el final de la sesión |  |  |  |  |  |
| 4  | Realiza actividades respetando el desarrollo cognitivo de los participantes           |  |  |  |  |  |
| 5  | Demuestra dominio de los contenidos abordados en el taller                            |  |  |  |  |  |
| 6  | Utiliza estrategias para consolidar los aprendizajes según objetivo de la sesión      |  |  |  |  |  |
| <b>V. CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES</b> |   |  |  |  |  |  |
| 1.   | Intervienen en las sesiones con interés mediante preguntas                            |  |  |  |  |  |
| 2.   | Interactúan entre sí con entusiasmo   |  |  |  |  |  |
| 3.   | Se sienten parte activa de la sesión  |  |  |  |  |  |
| 4.   | Participan respetando el turno de los demás   |  |  |  |  |  |
| 5.   | Respetan las normas de convivencia  |  |  |  |  |  |
| 6.   | Establecen alternativas del tema de la sesión   |  |  |  |  |  |
| 7.   | Establecen conclusiones del tema la sesión  |  |  |  |  |  |





**Comentarios y Recomendaciones:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Compromisos de Mejora:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Personal Responsable  
de Implementación

Director IPRESS

Monitor



**ANEXO N° 16**

**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LOS SERVICIOS  
BRINDADOS EN EL CENTRO DE EMPODERAMIENTO**

Señores PADRES DE FAMILIA, la presente encuesta tiene por objetivo indagar sus intereses y la satisfacción en los servicios que ha brindado el Centro de Empoderamiento CEMPO. Gracias por realizar la encuesta, no tardará más de cinco minutos en completarla y nos será de gran ayuda para mejorar nuestros servicios.

Clasifique su nivel de satisfacción de acuerdo con las siguientes valoraciones:

- 5 = Totalmente satisfecho**
- 4 = Medianamente Satisfecho**
- 3 = No cumplió mis expectativas**
- 2 = Deberían realizarse algunas mejoras**
- 1 = Debe cambiarse totalmente la propuesta**

|  | VALORACIONES |   |   |   |   | Puntos |
|--|--------------|---|---|---|---|--------|
|  | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 | TOTAL  |
| 1. Las actividades realizadas por el CEMPO ha cubierto mis expectativas  |              |   |   |   |   |        |
| 2. He notado cambio positivo en las actitudes de mi hijo(a)  |              |   |   |   |   |        |
| 3. Las actividades realizadas por el personal del CEMPO eran del interés de mi hijo(a)                           |              |   |   |   |   |        |
| 4. El Personal demostró dominio de su área correspondiente   |              |   |   |   |   |        |
| 5. Las actividades que realiza el CEMPO son lo que yo esperaba porque se ajustan a las necesidades de mi hijo(a) |              |   |   |   |   |        |
| 6. La metodología empleada cumplió con las expectativas de mi hijo(a) y con las mías                             |              |   |   |   |   |        |
| 7. Es una propuesta que beneficia a toda la familia porque la orientación que se brinda es oportuna              |              |   |   |   |   |        |
| 8. Que temas cree usted que serían de importancia ampliar para su hijo(a)  |              |   |   |   |   |        |
| a. Sexualidad y Educación.   |              |   |   |   |   |        |
| b. Violencia intrafamiliar   |              |   |   |   |   |        |
| c. Prevención y consumo de drogas.   |              |   |   |   |   |        |
| d. Violencia y sociedad  |              |   |   |   |   |        |
| e. Adolescentes difíciles  |              |   |   |   |   |        |
| f. Dificultades en el aprendizaje y apoyo familiar   |              |   |   |   |   |        |
| g. Desmotivación y pereza escolar  |              |   |   |   |   |        |
| h. El computador, las redes sociales y los juegos virtuales  |              |   |   |   |   |        |
| i. Proyecto de vida.   |              |   |   |   |   |        |
| j. Otros. ____ Cuál:   |              |   |   |   |   |        |





**ANEXO N° 17**
**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN A LAS/OS ADOLESCENTES DE LOS SERVICIOS BRINDADOS EN EL CENTRO DE EMPODERAMIENTO SEDE CENTRAL**

Buenos días la presente encuesta tiene por objetivo indagar tus intereses y la satisfacción por los servicios que ha brindado el Centro de Empoderamiento CEMPO. Gracias por responder la encuesta, no tardará más de cinco minutos en completarla y nos será de gran ayuda para mejorar nuestros servicios.

Clasifique su nivel de satisfacción de acuerdo con las siguientes valoraciones:

- 5 = Totalmente satisfecho**
- 4 = Medianamente Satisfecho**
- 3 = No cumplió mis expectativas**
- 2 = Deberían realizarse algunas mejoras**
- 1 = Debe cambiarse totalmente la propuesta**

|   | VALORACIONES |   |   |   |   | PUNTOS TOTAL |
|---|--------------|---|---|---|---|--------------|
|   | 1            | 2 | 3 | 4 | 5 |              |
| 1. Las actividades realizadas por el CEMPO a través de los talleres se ajustan a los que necesito para mejorar en el día a día. |              |   |   |   |   |              |
| 2. La metodología empleada fue comprensible y adecuada.   |              |   |   |   |   |              |
| 3. El personal demostró dominio durante la realización de los talleres.   |              |   |   |   |   |              |
| 4. Es una propuesta que nos beneficia a todas/os porque la orientación que se brinda es precisa y oportuna                      |              |   |   |   |   |              |
| 5. He notado cambio positivo en mis actitudes y con mi familia.   |              |   |   |   |   |              |
| 6. He notado cambio positivo en las actitudes de mis compañeros/as.   |              |   |   |   |   |              |
| 7. Me siento comprometido/a en poner en práctica lo aprendido.  |              |   |   |   |   |              |
| 8. Los talleres del CEMPO deberían continuar el próximo año. Puedes marcar varias alternativas                                  |              |   |   |   |   |              |
| 9. ¿Qué temas consideras que deberían incluirse?  |              |   |   |   |   |              |
| a. Sexualidad en la adolescencia  |              |   |   |   |   |              |
| b. Violencia intrafamiliar  |              |   |   |   |   |              |
| c. Prevención y consumo de drogas.  |              |   |   |   |   |              |
| d. Bullying   |              |   |   |   |   |              |
| e. El enamoramiento   |              |   |   |   |   |              |
| f. Elección de pareja   |              |   |   |   |   |              |
| g. Proyecto de vida   |              |   |   |   |   |              |
| h. Otros. _____ Cuál:   |              |   |   |   |   |              |

