

UFLO
UNIVERSIDAD

FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES

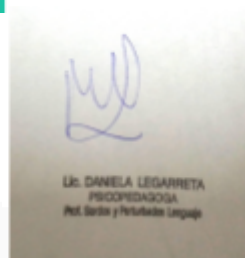
Propuesta de intervención para la mejora de las habilidades sociales en niños de escuela primaria de la provincia de Buenos Aires post pandemia

TFI

Estudiante: Gizzi, Sonia Mariana

Legajo: 25605

Directora: Lic. Maria Daniela Lagarreta



Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. en Psicopedagogía

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha []

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha:

Firma y declaración del autor:

ÍNDICE DE CONTENIDO:

	pp.
RESUMEN	6
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	10
Objetivo General	10
Objetivos Específicos	10
Estado del Arte	10
Marco teórico	12
Habilidades sociales	12
Gestión emocional	12
Crisis emocional	13
Teoría de las emociones	13
Teoría de Salovey y Mayer	13
Teoría de Bar-On	13
Modelo de Bar-On	14
Inteligencia emocional	14
Mindfulness	15
Componentes del mindfulness	15
Beneficios del mindfulness	16
Estudios sobre la aplicación del mindfulness	16
Relación entre la práctica de mindfulness en la vida cotidiana y el bienestar	16
Beneficios de la meditación en el profesorado y alumnado	18
Beneficios de cultivar la práctica de la compasión a través de la meditación	19
Abordaje teórico dialéctica conductual (ABC please)	20
Estrategia DEAR MAN	21
Nivel primario	22
Psicopedagogía y las HHSS	22
METODOLOGÍA	23
Método	23

Duración	23
Responsables	23
Destinatario	23
Localización física	23
Recursos	23
Programa de actividades	24
Cronograma	24
Instrumentos de recolección de datos	25
Descripción del programa	25
Destinatario	25
Objetivos del programa	25
Objetivos específicos	25
Actividades	25
Indicadores para valorar la implementación del programa	28
Encuesta de satisfacción al programa	28
Análisis de resultados	28
Discusión	29
Conclusión	29
Recomendaciones	30
Limitaciones	30
Referencias bibliográficas	31
ANEXOS	37

ÍNDICE DE TABLAS

	pp.
Tabla 1. Estrategia DEAR MAN:	21
Tabla 2. Cronograma de actividades:	24
Tabla 3. Distribución de las actividades del programa:	26

RESUMEN

Durante la llegada de la pandemia, ocurrieron múltiples cambios en las personas a nivel mundial, partiendo de los problemas físicos como psicológicos que afectaron emocionalmente a los individuos y su entorno. Por lo tanto, el presente trabajo tiene como propósito diseñar una propuesta de intervención basado en entrenamiento de habilidades sociales en niños de 4to grado de la escuela primaria dentro del contexto escolar., basado en un modelo psicoeducativo el cual se encontrará distribuido en 8 sesiones con una duración de 90 minutos para cada uno de ellas, una vez a la semana. Adicionalmente, se aplicará instrumentos de medición, se contará con una tabla de registro sobre ejercicios realizados, y una encuesta de satisfacción al programa, con la intención de alcanzar resultados positivos.

PALABRAS CLAVE: Habilidades sociales, Propuesta, intervención, psicopedagogía, educación primaria.

ABSTRACT:

During the arrival of the pandemic, multiple changes occurred in people worldwide, starting from physical and psychological problems that emotionally affected individuals and their environment. Therefore, the purpose of this work is to design an intervention proposal based on social skills training in 4th grade primary school children within the school context, based on a psychoeducational model which will be distributed in 8 sessions with a duration of 90 minutes for each of them, once a week. Additionally, measuring instruments will be applied, there will be a record table of exercises performed, and a satisfaction survey for the program, with the intention of achieving positive results.

KEYWORDS: Social skills, Proposal, intervention, psychopedagogy, primary education.

INTRODUCCIÓN:

En este sentido, el virus producido en China, Wuhan, ha traído consecuencias psicológicas que resultan perjudicial para los sujetos, involucrándose los elementos como el aislamiento, preocupación, cuarentenas, donde al mismo tiempo se despertaron síntomas relacionados a la ansiedad, depresión, pensamientos negativos, alteración del pensamiento. Ahora bien, en relación a estudios encontrados, sobre las consecuencias psicológicas producto de la pandemia, se tiene que los sujetos con o sin alteraciones mentales, han mostrado problemas mentales debido al aislamiento social (Alarcón, et al., 2020).

Lo expuesto, permite deducir que la población a nivel general, fueron seres vulnerables, con afectación en su calidad de vida, dado que todos se han confrontado a cambios, desde que apareció el virus. De este modo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) estimó tras la pandemia, se presentó una elevación de un 25% en casos asociados a la ansiedad y depresión en la población, situación que conlleva a las personas, a acudir con más frecuencia a los profesionales como psicólogos o psiquiatras.

Desde una perspectiva general a los niños, los primeros años de vida, son cruciales para el desarrollo del lenguaje, personalidad, inteligencia, comportamiento social, por lo que resulta necesario estimular todos los aspectos que contribuyan en una evolución integral. Dentro de las condiciones que se les ofrece a los infantes, es una nutrición saludable, comportamiento social, protección del peligro físico, vacunación ante la evitación de enfermedades, lazos afectivos saludables, estimulación a objetos que les permita escuchar, probar, mirar, oler, escuchar, motivar. De este modo, los niños pueden adquirir nuevas capacidades mentales, lingüística, para prepararlos a futuro, convertirlos en seres independientes y seguros (Almaraz, 2019).

Ahora bien, dentro del entorno escolar, lo esperado, al comenzar un nuevo año escolar, es que los estudiantes inicien sus actividades demostrando motivación e interés por las nuevas rutinas, y así aprender cosas nuevas. No obstante, se han observado situaciones, donde a mitad del lapso académico, los alumnos, se retiren, o muestran conductas donde las relaciones sociales se ven afectadas, situación que afecta principalmente, en su proceso de aprendizaje (Suarez, 2016).

En consecuencia, Tumbaco (2020) sostiene que, el lapso escolar se describe, como un ciclo donde los estudiantes, no solo adquieren nuevos conocimientos, sino que también, resulta ser un espacio para socializar, donde los estudiantes, generan relaciones sociales nuevas, en su entorno. Sin embargo, ese proceso, puede verse afectado, por diferentes factores y los alumnos, pueden llegar a tener problema en sus habilidades sociales.

De este modo, se puede considerar que las habilidades sociales, son un conjunto de destreza, donde se riegan las interacciones tanto interpersonales como intra, donde se involucra la capacidad de enfrentar los retos del día a día de manera adecuada, aportando a la evolución del ser. Adicionalmente, dentro de las habilidades, se encuentran involucrados, otras variables como la toma de decisiones, empatía, autoestima, manejo emocional, asertividad, entre otros (Bances, 2019).

En la misma medida, se considera que las habilidades sociales, suelen entrenarse desde corta edad, y permanecen en la persona, a lo largo de la vida. También se acompañan de fortalezas intrínsecas, y se relacionan a un funcionamiento psicológico favorable. En el caso, de que una persona, no pueda entrenar esa habilidad, se generan afectaciones en la adultez, especialmente en el área social. No obstante, un desarrollo inadecuado, genera introversión, y problemas en las emociones (Bances, 2019).

Dentro de las primeras habilidades sociales se encuentra estimular a como iniciar una conversación, mantenerla, escuchar, realizar preguntas, ser agradecido, presentarse, hacer cumplidos, cuando esas logran consolidarse, se emplean otras más avanzadas como participar, pedir ayuda, disculpar, convencer a los demás, dar y recibir instrucciones. Cuando las habilidades se encuentran asociadas al sentimiento, se enseña a comprender los sentimientos de los demás, mostrar afecto, resolver el miedo, auto-recompensarse, enfrentar el enfado de otros (Delgado, 2017).

También se encuentran unas alternativas para evitar la agresión de otros, como el compartir, pedir permiso, autocontrol, ayudar a los demás, negociar, defender los propios derechos, responder a las bromas. En cuanto al manejo del estrés, se encuentran el ser dinámico, defender a otros, realizar y hacer peticiones sobre una queja, reaccionar ante una persuasión, manejo del fracaso, y de las presiones del entorno. En cuanto a la planificación, se ayuda a establecer objetivos, recoge

información, se toman iniciativas, resuelven problemas, concentración en actividades, y toma de decisiones (Delgado, 2017).

Es importante mencionar que, las habilidades sociales no se ejecutan por una simple instrucción u observación, se requiere de adaptación social y rendimiento. Son relevantes, ya que la persona adquiere suficientes refuerzos sociales de su entorno. Desde el ámbito escolar, los docentes y personal directivo, tienen la responsabilidad de enfrentarse a los problemas personales y sociales de sus alumnos (Almaraz, 2019).

Otros investigadores, como Lazarus y Folkman, a mediados de los años 1980, consideraron dichas habilidades, como una destreza que requiere estar en equilibrio para tener así, estrategias de afrontamiento favorables, en el que ayude al individuo a soluciones problemas, ser más estratégico, calculadores, y hasta más sociable (Méndez et al., 2022).

En este orden de ideas, en la infancia, se generan acontecimientos relevantes dentro del aprendizaje, donde se necesita el empleo de habilidades sociales, dado que son esas, las que forman el desarrollo del niño, y ayudan al funcionamiento en distintas áreas que más adelante, favorecen a la adolescencia. En efecto, las habilidades sociales, se relacionan a las primeras destrezas, que se forman en la infancia, por medio de actividades lúdicas o juegos didácticos, seguidamente, se crean la interacción y comunicación verbal con los pares (Méndez et al., 2022).

Con el paso del tiempo, en el periodo preescolar, la interacción entre los compañeros de aula, se ayuda, gracias a las relaciones sociales, donde se emplean las primeras emociones, reglas, manifestaciones prosociales. Cuando ocurren problemas, en el área social, y en base a la forma de socializar y personalidad del sujeto, alguno de ellos, suelen sentir vergüenza o problemas para expresar sus sentimientos. Creando un impacto, que, al crecer, las relaciones interpersonales, se vuelven difíciles y complicadas, (Méndez et al., 2022).

Por lo tanto, el presente proyecto, surge con la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo se mejoran las habilidades sociales en niños de cuarto grado de Escuela primaria en el período post pandemia?

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN:

OBJETIVO GENERAL:

Diseñar una propuesta de intervención basado en entrenamiento de habilidades sociales en niños de 4to grado de la escuela primaria dentro del contexto escolar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Contextualizar a los estudiantes sobre las habilidades sociales.
- Aplicar técnica de Mindfulness en la población objeto de estudio.
- Entrenamiento en habilidades para el manejo de las crisis emocionales.
- Entrenamiento en resolución de problemas sociales como la convivencia.
- Entrenamiento en habilidades para la gestión emocional.
- Entrenamiento en habilidades sociales.
- Cierre del programa de intervención.

ESTADO DEL ARTE:

En este orden de ideas, en cuanto a investigaciones realizadas, desde un ámbito internacional, se encuentra el trabajo de Becerra y Gasca (2020) quienes tuvieron intención de estimular el desarrollo de habilidades sociales básicas, en niños de 4 a 6 años, por medio de actividades didácticas en Colombia, con el propósito de que el programa pueda ser replicable, llegaron a la conclusión que, los docentes deben estar más inmersos en la investigación, para lograr que las habilidades sociales puedan asociarse al cumplimiento de normas que ayuden a la formación de los niños. De este modo, unas de las actividades planteadas, se basaron en la autoestima, juego, comunicación no verbal y verbal, empatía, desarrollo cognitivo, e inteligencia emocional.

Por su parte, Corzo (2020), tuvo la intención de hacer una propuesta de tipo pedagógica, con el fin de mejorar las interacciones sociales desde el ámbito educativo, en niños de Bucaramanga, Colombia. El autor realizó un trabajo cualitativo, donde empleó la recolección de datos, observación e instrumentos, para identificar y fortalecer las conductas socialmente a través de actividades lúdicas, donde se emplee el trabajo cooperativo.

Seguidamente, Orbea (2019) exploró sobre habilidades sociales e inteligencia emocional, con la intención de conocer la relación entre ambas variables en un centro

escolar, donde seleccionó a 187 participantes del tercer año de bachillerato, administrando el test de inteligencia emocional TMMS-24 (Trait Meta-Mood Scale) adaptación de Extremera et al., (2004), y el cuestionario de Escala de Habilidades Sociales, creada por Gismero (2006). Los hallazgos reflejaron que los adolescentes obtuvieron niveles medios en habilidades sociales, altos niveles en reparación emocional, y niveles bajos en claridad emocional teniendo relación que las habilidades sociales pueden influir en las emociones del individuo.

También se encuentra el estudio de Taipe (2019) quien realizó una propuesta sobre habilidades sociales, en escolares de 3 años de educación inicial, en un colegio de Perú, donde primeramente, realizó un diagnóstico sobre la situación problema, que estuvieran afectando las habilidades sociales, donde creó competencias asociadas al desarrollo propio de la persona, conformado por ocho distintas habilidades como, ignorar a alguien, dar las gracias, valoración propia, regulación de emociones, recompensarse uno mismo, escuchar, entre otras asignaciones como hablar de forma amable, pedir ayuda, tener firmeza, hablar amablemente.

Autores como Valiente y Hernández (2020) realizaron un estudio, con el propósito de hacer un modelo de intervención para mejorar las habilidades sociales en niños de un colegio rural, en Perú. Tomando en cuenta una muestra de 100 alumnos, a quienes les administró el cuestionario de Monjas (1995), encontrando que los estudiantes, presentaron niveles regulares de habilidades sociales, lo que dio impulso para la creación de un programa que le permitiera promover adecuadas interacciones sociales.

En efecto, Chávez (2019) elaboró una propuesta de programa de intervención dirigidos a estudiantes de primaria, para mejorar la autoestima, tomando en cuenta, las relaciones interpersonales, interacciones, modificación de conductas, habilidades sociales, inseguridad, problemas para resolver conflictos, y toma de decisiones.

Asimismo, Romero (2019) propuso un programa de intervención con el propósito de trabajar las habilidades sociales en adolescentes con altas capacidades, el cual estuvieron conformado por 13 sesiones dirigido adolescentes, entre los 12 a 15 años, buscando ser replicable para otros investigadores. De este modo, al considerar la adolescencia, como una etapa el cual se rodea de cambios, y dificultades, donde algunas veces, tienen problemas para expresarse o hasta socializar, y cuya evidencia sostiene que las habilidades sociales, pueden ser capaz de influir de forma negativa o

positiva, según sea el caso. Por lo que recomienda realizar programa de intervención apoyado en entrenamiento de gestión emocional y de habilidades sociales.

En el caso de Delgado (2021), el autor tuvo la intención de desarrollar habilidades relacionadas con la escucha activa, la conversación y la comunicación, en niños de España, a través de actividades deportivas, identificando a través de las fortalezas de los alumnos, cuáles son los proyectos didácticos que más se ajusten a la población.

Otro estudio ejecutado por Colichón (2020) sobre la inteligencia emocional y habilidades sociales en Perú seleccionó una muestra de 210 estudiantes de bachillerato, empleando encuestas e instrumentos sobre las variables de estudios, encontrando que, un 32% de la muestra obtuvo influencia de ambas variables, dando como resultado que tanto las habilidades sociales, como la inteligencia emocional, influyen en la conducta disruptiva de los alumnos de secundaria.

Ahora bien, los programas de intervención se crean, con la intención de mejorar o alcanzar una mejoría sobre alguna variable de interés. En este sentido, Lozada (2020) determina que la creación de estrategias permite que los comportamientos pueden ser adaptativos, cuyas habilidades pueden mejorar a través de reglas y normas que engloban procesos cognitivos, conductuales y emocionales. De este modo, las habilidades sociales no sólo son relevantes para llevar las relaciones interpersonales, sino también ayudan a que los adolescentes puedan asimilar normas y roles sociales. Estos estudios ponen de manifiesto la necesidad de crear una propuesta de intervención.

MARCO TEÓRICO:

Habilidades sociales:

Se definen por ser un conjunto de destrezas, en donde el individuo, logra desenvolverse en el ámbito social de manera satisfactoria, aumentando su seguridad personal, autoestima, y se crea un ser con alto grado de socialización (Bances, 2019).

Gestión emocional:

Se considera que una gestión emocional, es la capacidad que tienen las personas para manejar sus propias emociones y sentimientos (Consejo de Salud Ocupacional, s/f). En otra perspectiva, con la gestión emocional se pretende que el sujeto sea consciente

sobre lo que experimente, siente y piensa, con la finalidad de adaptar las emociones. Es un factor relevante para la vida de las personas. No obstante, los problemas sociales que suceden a diario en el mundo, han provocado que los sujetos manejen las emociones de manera irracional, lo que es una forma lejana a la razón. Por lo tanto, es importante un manejo adecuado a través de la inteligencia emocional (Corbin, 2016).

Crisis emocional:

Resultan ser estados temporales, donde el individuo siente una desorganización en sus emociones causándole malestar, al no saber cómo afrontar los problemas que en ese momento se presente (Bertomeu, 2019).

Teorías de las emociones:

Teoría de Salovey y Mayer:

La inteligencia emocional es conocida por presenta una serie de habilidades con componente emocional, que accede a entender las funciones fisiológicas, como expresar sentimientos, valorar, percibir emociones propias o ajenas, y fundar sentimientos que favorezcan a la regulación, conocimiento y pensamiento propio (Mayer y Salovey, 2000).

Salovey y Mayer, son dos autores que se encargaron de estudiar sobre la inteligencia emocional, a partir de los años 90', enfocando la empatía como elemento principal. Asimismo, desde la época de los 90' a los 2000, se crearon nuevos aportes, para mejorar el modelo. Es así como los aportes tuvieron éxito y actualmente es un modelo muy usado y popular en el mundo. En este sentido, los elementos que involucra son la percepción emocional, facial, corporal, habilidad de identificar emociones propias y ajenas, y manejo de la capacidad de relacionar emociones con el sabor, olor, entre otros (Mayer y Salovey, 2000).

De la misma forma, los investigadores, consideraron que la dirección emocional, se define como un entendimiento de las influencias emocionales cuando se ejecutan a los actos sociales, con la probabilidad de que sean regulados, es una manera de contribuir y reflexionar al crecimiento personal, como una habilidad que está abierta a sentimientos que pueden ser negativos o positivos. En resumen, los autores, diseñaron

un conjunto de habilidades psíquicas del sujeto que consiste en potenciar, apoyado en una práctica continua, y a la inteligencia emocional (Mayer y Salovey, 2000).

Teoría de Bar-On:

Bar-On considera que la inteligencia emocional (IE), es una serie de habilidades propias, el cual son de tipo social o emocional, cuyas destrezas influyen en la adaptación del individuo, y en las exigencias de las demandas del medio ambiente (Bar-On, 1997). Es así como la IE, corresponde a ser un factor importante para alcanzar o lograr objetivos que el sujeto se propone.

Modelo de Bar-On:

En los 80' Bar-on creó un modelo, en el que se compone por diferentes aspectos, como el componente interpersonal, donde contiene comprensión de sentimientos y emociones propias como el asertividad, caracterizada por ser la capacidad de emplear sentimientos y opiniones sin el propósito de dañar a otra u otras personas. Se acompaña también del estado de ánimo, manejo del estrés, adaptabilidad, intrapersonal. Otro aspecto es la independencia, el cual es la capacidad de autodirigirse, la autorrealización asociada a la habilidad de disfrute y hacer lo que sea más agradable (Bar-On, 1988).

Adicionalmente, otro de los factores, es la responsabilidad social, y es conocido como la capacidad de cooperar. Las relaciones interpersonales, como la habilidad de permanecer en las relaciones sociales y practicar la empatía como la forma de ponerse en el lugar de los otros. En cuanto a la adaptabilidad, se encuentra la solución de problemas, la flexibilidad, y evaluar lo tangible que existe. De esa forma, se encuentra también el manejo del estrés, donde se involucra el control de los impulsos y la tolerancia. Para finalizar, el estado de ánimo, incluye el optimismo, para identificar los elementos positivos que se presentan en la vida, y la felicidad como la búsqueda de la satisfacción propia (Bar-On, 1988).

Inteligencia Emocional:

La IE, fue insertada en la década de los 90' por Salovey y Mayer considerando como una forma de vincularse con el mundo, donde se involucra emociones, habilidades, sentimientos. Suele ser una destreza para identificar y dirigir las propias emociones y de otros (Mayer y Salovey, 2000). Desde otra perspectiva, Goleman (1995), determina

la inteligencia emocional, como una capacidad que tienen las personas para reconocer los sentimientos tanto propios como de terceros, con la función de mantener relaciones adecuadas.

De esa forma, sus aportes, presionaron tanto a docentes como a psicólogos, a incluir un paradigma nuevo de estándares para identificar aptitudes de las personas, en ámbito laboral o académico por medio de la competencia emocional. Se dieron cuenta que no solo era inteligencia, o intelecto sino talento tradicional, ni solamente habilidades que ayuden a desempeñar una tarea, sino el hecho de aplicar emociones positivas para alcanzar un objetivo (Goleman, 1995).

Por otra parte, también se habla de un cociente emocional, conocido como CE, y se caracteriza por ser una manera de describir a la inteligencia, donde se estima que las personas cuyos cargos importantes, o que sean profesionales, puedan adquirir un nivel alto de CE, así como captar los problemas de forma rápida, buscando distintas opciones para solucionar, promoviendo además cierto liderazgo (Cooper, 1998).

Mindfulness:

El mindfulness, ha llegado al mundo de la psicología desde la década de los 80' por medio de los aportes de Kabat-Zinn, quien fue pionero en trabajar la técnica con la intención de reducir el estrés, considerándolo como un estado de conciencia que surge de prestar atención en un momento presente, donde ha cobrado valor, por medio de investigaciones, adaptándolas a otros entornos (Kabat-Zinn, 2003).

El mindfulness ha tenido distintas definiciones, sin embargo, es una técnica que ha ido más allá del campo de la psicoterapia, considerando una forma de llevar las experiencias a una situación actual, centrar la atención, y aprender a ser conscientes de hechos sin juzgar (Vásquez, 2016).

Componentes del mindfulness:

Basado a los componentes se busca centrar la atención en tiempo presente, observar las experiencias sin juicio alguno, aceptar las experiencias de forma plena, no ejercer resistencia ante las situaciones de la vida, no tener ataduras o aferrado a las cosas o situaciones, y la intención o el propósito con que se realiza las prácticas, para ello no se requiere de alguna exigencia solo mantener una conciencia plena al momento del ejercicio (Vásquez, 2016).

Beneficios del mindfulness:

Dentro de los beneficios sobre el mindfulness, permite cierta flexibilidad para las personas que no desean profundizar en un programa intensivo pero que sientan curiosidad e interés en conocer del proceso, del disfrutar y conocer el presente. (Torrenova, 2016). Otro de los beneficios consiste en promover actitud de tranquilidad, disminuye los niveles de ansiedad, mejora los síntomas depresivos, genera cambios físicos en el cuerpo, cambia el modo de respirar, actividad cerebral y presión arterial, mejora la evolución de las enfermedades degenerativa, produce una sensación de plenitud, equilibrio, concentración, entre otras (Ordoñez et al., 2018).

Estudios sobre la aplicación del mindfulness:

De este modo, una investigación ejecutada con la intención de evidenciar, las consecuencias del mindfulness en personas con DI, desde un ámbito ocupacional, tomó como muestra representativa a 12 personas, con una edad promedio a los 40, los resultados, obtuvieron mejoras de forma significativa, en las interacciones sociales, y autoexpresión (Collazo et al., 2017). Por otra parte, otra investigación fue realizada por Merino (2020), quien creó un programa basado en el mindfulness para disminuir agresividad, atención, y ansiedad, en adolescentes con rango de edad entre los 14 a 17 años, dando como resultados, una mejora estadísticamente significativa.

Relación entre la práctica de mindfulness en la vida cotidiana y el bienestar

Inicialmente, el mindfulness traducido al español es una forma de referirse a una atención plena, la acción de estar consciente de manera ininterrumpida, la cual se encuentra comprendido en cuatro características, como lo es la lucidez, ecuanimidad, meta atención y consciencia pre conceptual (Universidad Internacional de Valencia, s/f).

En el libro de Kabat-Zinn (2015) expone que a diario lo que tenemos para trabajar seguro y siempre es la consciencia, la cual se encuentra presente y en todo momento, la diferencia radica cuando se es consciente que hay algo más allá de una cotidianidad, la cual es relacionado a la experiencia del individuo y es el poder despertar a sentir, proyectarse en el aquí y ahora, ya que una de las debilidades del ser humano es enfocarse a los eventos del pasado o angustiarse por los acontecimientos a futuro.

De este modo, existe una tensión interna en las personas frecuentemente, ya que en la mayoría de los casos, se toma consciencia de cómo manejar la vida y las

consecuencias de los actos pero no se está consciente de las posibilidades que se pueden lograr, siendo a través de la meditación un trabajo para ser consciente el momento presente, de este modo se valoran mejor los momentos, generando así, cierto bienestar en las personas, destacando que el mindfulness ayuda a combatir problemas de estrés enfermedad y dolor.

Por otro lado, Montoya (2017) afirma que frecuentemente las personas no tienen dominio de sus pensamientos y que, además, existe una excesiva preocupación por los problemas cotidianos que producen el alejamiento de su naturaleza, es decir, como no existe una consciencia plena, la persona se enfoca en la complicación y no en la solución, situación que además produce malestar.

Además de ello, el peligro para el ser humano, va más allá de lo primitivo, como la presencia de un animal peligroso, sino de otras situaciones más complejas, como por ejemplo, el miedo a no alcanzar una meta, a la no aceptación, al intercambio cultura por miedo al rechazo, al exceso de responsabilidades, al no encajar con la sociedad, que si no son controlados, el cerebro lo interpreta como primitivo, y de allí se obtienen respuestas de huida, agresión, evasión u hostil, lo cual se disminuye el bienestar en las personas (Montoya, 2017)

Lo expuesto, permite concluir que el mindfulness permite cierta flexibilidad para las personas que no desean profundizar en un programa intensivo pero que sientan curiosidad e interés en conocer del proceso, del disfrutar y conocer el presente. De este modo, a continuación, se presente el caso de una paciente de 35 años, la cual presentaba, cuadro de ansiedad generalizada con síntomas depresivos, la cual fue abordada por el mindfulness a través de la terapia cognitivo conductual, mediante dieciséis sesiones en un tiempo de dos meses, generando resultados favorables y significativos en el proceso, la cual fueron medibles a través de cuestionarios y análisis cualitativos en sus sesiones (Torrenova, 2016).

Brevemente, en el caso de la psicoterapia, es recomendable aplicarlo antes de iniciar la sesión con el paciente (debidamente con el consentimiento del mismo), el beneficio de ello, es tener una consciencia plena de la situación que exponga para obtener mejores beneficios en el proceso psicoterapéutico, sin embargo, va a depender, del enfoque del profesional en la psicología.

Beneficios de la meditación en el profesorado y alumnado

La Universidad Internacional de la Rioja (2020) por medio de su revista, expone los beneficios del mindfulness en el profesorado y alumnado, detallando que no es solo una técnica de relajación que se realiza y en el que no hay apegos, juicios o rechazo sino conseguir una consciencia que favorezca el ambiente, cuerpo y mente.

Otro aporte, es el de Herradas (2017) que afirma al considerar que las funciones del docente más allá de generar saberes y conocimientos, puesto que, son diversos los factores que influyen en el proceso de aprendizaje del alumno, ya que el estudiante debe estar tranquilo, concentrado y sin presión, situación que en algunas ocasiones resulta difícil por el contexto escolar. Es allí donde entra la meditación como parte del equilibrio interior para lograr conciencia corporal, favorece los hábitos y desarrollar las habilidades sociales, teniendo consecuencias favorables como trabajar mejor en equipo y favorecer un mejor clima escolar.

Sin embargo, recomiendan su aplicación en un rango de quince minutos al día, en el contexto educativo para favorecer el proceso de aprendizaje, rendimiento académico, resolución de conflictos, control emocional, concentración ya que se ha demostrado que produce cambios positivos a nivel cerebral lo que se obtiene un alumnado respetuoso y con menor impulsividad, atención y reducir el estrés (Modrego et al., 2016).

En el caso de los docentes, el mindfulness, ayuda a liberar tensión, crear habilidades y estrategias para un mayor dominio en el grupo, y favorece la relación de apoyo con el alumnado. Uno de los programas a recomendar para los profesionales, es el de Stress Management and Relaxation Techniques (SMART) siendo un programa corto, de 9 sesiones de dos horas media para cada una de ellas, obteniendo los siguientes beneficios: concentración, comprensión de las emociones, atención y mindfulness, empatía y compasión, ésta última siendo muy importante ya que permite interpretar de mejores formas las circunstancias y llevar una vida equilibrada (Modrego, et al., 2016).

Beneficios de cultivar la práctica de la compasión a través de la meditación

La técnica del mindfulness ha demostrado obtener beneficios, desde el punto de vista físico, como disminución de la frecuencia cardiaca, sanguínea, respiratoria, liberación de estrés, y estimulación del sistema inmune, son algunos de los logros llevados a cabo con dicha técnica. Desde el punto de vista psicológico favorece la concentración, baja los niveles de ansiedad, potencia la creatividad, desarrolla habilidades sociales y se logra mejor estabilidad emocional. Así mismo, un estudio realizado en Estados Unidos, por la Universidad de Harvard se centró en estudiar el comportamiento compasivo ante una situación, el cual concluyó que el 50% de las personas que recibieron meditación, acudieron a ayudar, mientras que solo el 15% que no formaron en la aplicación de dicha técnica, socorrieron a la persona que necesitaba la ayuda, concluyendo que las personas se vuelven más altruistas (Consejo General de Psicología de España, 2013).

Por otra parte, Gil (2016) sostiene que, en psicoterapia, resulta favorable dichas técnicas para las personas en duelo, es decir, se enmarca en una terapia cognitivo conductual, que busca la autorregulación para incrementar bienestar. Además de ello, también sirve para trabajar en pacientes con ansiedad, depresión, trastorno límite de la personalidad, trastornos alimentarios, conductas adictivas, hiperactividad y déficit de atención, psicosis, dolor crónico, fibromialgia, cáncer, entre otros.

Dentro de las recomendaciones, se encuentra la aplicación de cuestionarios que se adapte a la necesidad del paciente, ya que como existen diversos instrumentos, y cada vez más son los avances investigativos y tecnológicos, es ubicar el más indicado. En este sentido, se sitúa el caso de una mujer de 45 años con diagnóstico de amaxofobia (fobia o miedo a conducir un vehículo), la cual es tratada por medio de 18 sesiones siendo una de las técnicas trabajadas, la compasión, el cual llevó a tener una reducción significativa en la sintomatología, y aunque no se empleó la técnica de mindfulness, también se comprende que es una herramienta positiva para trabajar con pacientes que guarden relación a los trastornos con ansiedad (Hernández, 2018).

Abordaje teórico de la Terapia dialéctica conductual (presentación de la estrategia ABC please):

La terapia dialéctica conductual (TDC de ahora en adelante) es una intervención creada por Linehan, el cual se encontraba dirigido a pacientes con trastorno límite de la personalidad (TLP) y conducta suicida, donde se ha obtenido a través de diferentes estudios la eficacia frente a tratamientos habituales en esa población psiquiátrica. De este modo, la TDC, se caracteriza, por ser un tratamiento, que aplique cambios y aceptación, cuyo modelo se enfoca en atender factores biológicos y ambientales que atienden la desregulación emocional del individuo. Para ello, la terapia fija una serie de prioridades en base al nivel de gravedad del problema del paciente, para luego crear una jerarquía de guía que permite al paciente, sobre qué es lo primero que se debe de tratar y el momento adecuado para solventar. En este sentido la terapia contiene 4 maneras para intervenir, es decir, por tratamiento individual, entrenamiento en habilidades sociales, llamadas telefónicas o por grupo de consulta dirigido a terapeutas (Soler et al., 2016).

En otras circunstancias, la TDC se considera como un modelo de terapia que se enfoca en sesiones tanto grupales como individuales y busca el entrenamiento de diferentes habilidades que sirvan para aplicarse en las distintas etapas de la vida, cuyo origen se enfoca en la corriente cognitivo-conductual, ubicándose dentro de los métodos más actuales conocidos como las terapias de tercera generación, al igual que la ACT (Cuevas y López, 2012).

Es así como la terapia busca proponer un equilibrio de las emociones por medio de una regulación emocional que involucra, una técnica conocida como ABC PLEASE, el cual se aplica con la función de aumentar una resiliencia, y al mismo tiempo aliviar emociones desagradables. Dichas técnicas se ejercen con el propósito de ayudar a las personas que acumulan experiencias positivas, por medio de actividades placenteras como hacer ejercicios, acampar, escalar, entre otros. De una manera más específica, se le enseña al individuo, que en el momento de que un pensamiento afecte su actividad, este debe redireccionar de manera rápida su atención al momento actual, manteniendo la atención a la actividad que se encuentre realizando, para que así pueda

convertirse en un hábito, teniendo así, resultados favorables y un mejor desenvolvimiento (Sunrise Residential Treatment Center, 2018).

El componente llamado PLEASE toma en cuenta los aspectos saludables a nivel emocional y físico, es decir, mantener una alimentación balanceada, mantener hábitos de sueños adecuados, constante actividad física a través del ejercicio, y así mantener una regulación emocional que les permita crear mecanismos de afrontamiento, que les ayuda a enfrentar situaciones de la vida (Sunrise Residential Treatment Center, 2018)

Estrategia DEAR MAN:

Se caracteriza por ser una habilidad interpersonal y es un acrónimo que se aplica para ayudar a los consultantes a recordar las dimensiones que lo conforman, es decir la (D) se refiere a describir, (E) expresar, (A) afirmar, (R) reforzar, (M) mindful, (A) aparenta confianza y (N) negocia, todas ellas forman parte de una estrategia que pertenecen a la TDC (Aparicio, 2020).

Otra descripción la presenta Therapist Aid (2020) donde consideran que es una estrategia que, traducida al español, significa querido hombre, siendo una estrategia que sirve para mejorar la comunicación, lo que quiere decir, es un método que ayuda a expresar de mejor manera deseos y necesidades propios y para las demás personas. A través del siguiente método:

Tabla 1. Estrategia DEAR MAN:

DEAR MAN	Explicación	Ejemplo
Describe	Relatar de manera breve los hechos de una situación, sin emitir algún juicio	<i>“Me solicitaste trabajar 2 días hasta muy tarde esta semana”</i>
Expresa	Aplicar declaraciones, utilizando la palabra “yo” que permita manifestar emociones.	<i>“Yo me sentí preocupado por la sobrecarga de trabajo”</i>
Afirme	Decir con claridad acerca del deseo o	<i>“Deseo retomar mi horario de trabajo”</i>

	necesidad al momento de realizar una petición.	<i>regular, con las horas adecuadas que lo conforman”</i>
Refuerce	Retribuir a la otra persona si responde bien a lo que se manifieste	<i>Decir “gracias”, sonreír, y emitir gestos amables a terceros.</i>
Mentalícese	Hacer conciencia sobre los objetivos a trazar	<i>“Quiero resolver el problema de no trabajar horas extras, antes de iniciar el siguiente proyecto”.</i>
Aparente la confianza	Aplique un lenguaje corporal, que demuestre confianza, aunque algunas veces pueda no sentirla.	<i>“Mantener una postura derecha, hablar de forma clara, establecer contacto visual”</i>
Negocie	Identifique los límites para poder ceder en las situaciones que les resulte complicada.	<i>“Culminaré con el trabajo extra de esta semana, pero no podré trabajar en la misma jornada la semana que viene”</i>

Fuente: Therapist Aid (2020).

Nivel primario:

El nivel primario se conoce como el 2do ciclo educativo, que se encuentra en las instituciones educativas nacionales, de la educación básica, cuyos alumnos presentan una edad cronológica entre los 6 a 12 años (UNESCO, 2019).

Psicopedagogía y las HHSS:

En la psicopedagogía se encuentra la confluencia entre, lo psicológico, el ser humano, su vida psíquica y su subjetividad interaccionando con lo educacional, actividad específica humana, social y cultural. Es por esto, que la psicopedagogía es

una ciencia que entre sus ámbitos de incumbencia está el cómo se aprende y cómo y por qué se producen las alteraciones del aprendizaje (Müller 2013). Teniendo en cuenta que el aprendizaje en el aula, es un proceso que se da en situación de interacción social con pares y en el que el docente interviene como mediador del saber a enseñar (Filidoro, 2013).

Es importante que se pueda intervenir en la apropiada adquisición de las habilidades sociales para que el aula sea un ambiente facilitador de los aprendizajes.

También, la psicopedagogía cumple un papel importante, en el aprendizaje de los niños, dado que los profesionales en el área se encargan de aportar sus conocimientos a través de pruebas y actividades para lograr objetivos que sean eficaces en la población infanto-juvenil. Por otro lado, las habilidades sociales, suelen ser importante, para prevenir problemas en el entorno con sus pares, a su evolución y desarrollo social, por medio de la estimulación y/o modelado (Rosario, 2015).

MÉTODO:

El presente trabajo se propone a realizar una investigación-acción, el cual presenta la siguiente descripción:

Duración: El presente proyecto, pretende tener una duración de 8 semanas desde la búsqueda de la temática, hasta la creación de las actividades para la propuesta del programa.

Responsables:

Destinatarios (Directos e indirectos): La población destinataria se encuentra comprendida

Localización Física: Referente a la ubicación, se pretende realizar la presente propuesta, al Colegio Inmaculada Concepción, ubicado en la localidad de Ciudadela, partido de Tres de Febrero, provincia de Buenos Aires, Argentina.

Recursos (materiales, humanos, financieros, entre otros): Referente a los recursos, se pretende utilizar mesas, sillas, lápiz, hojas, formato de actividades, portátil, música, juegos, entre otros.

Programa de actividades: La presente propuesta de intervención, estará constituido por 10 sesiones, de manera semanal, con una duración de 60 minutos para cada actividad.

Cronograma:

Tabla 2. Cronograma de actividades:

Actividad	Agosto/2023	Septiembre/2023	Responsable
Búsqueda de información que sustenta el proyecto.	X		
Evaluación del Cuestionario de habilidades sociales (Pre-test).		X	
Ejecución del programa de intervención		X	
Evaluación del cuestionario de habilidades sociales (Post-test).		X	
Evaluación de la encuesta de satisfacción		X	

Fuente: Elaboración propia.

Instrumento de recolección de datos:

Como instrumento de recolección de datos, se seleccionó la versión española del MESSY (Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters) de Trianes et al., (2002), encargado de evaluar las habilidades sociales en jóvenes. Dicha variable se encuentra implicada en conductas adaptativas y no adaptativas. Es un instrumento que

está dirigido a niños y adolescentes desde los 4 a 18 años. Adicionalmente, se encuentra conformado por 62 ítems en una escala Likert que va de 1 y significa nunca hasta 4 que significa siempre. A mayor puntaje obtenido, mayores son los comportamientos inadecuados, adecuados, dependiendo de sus dimensiones. Si se trabaja por escala global, el puntaje total refleja mayor inadecuación social.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA:

DESTINATARIOS: El presente programa se encuentra dirigido a en niños de 4to grado de la escuela primaria dentro del contexto escolar.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA:

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Contextualizar a los estudiantes sobre las habilidades sociales.
- Aplicar técnica de Mindfulness en la población objeto de estudio.
- Entrenamiento en habilidades para el manejo de las crisis emocionales.
- Entrenamiento en resolución de problemas sociales como la convivencia.
- Entrenamiento en habilidades para la gestión emocional.
- Entrenamiento en habilidades sociales.
- Cierre del programa de intervención.

● **ACTIVIDADES:**

- Tabla 3. Distribución de las actividades del programa:

Sesión	Objetivos	Actividad	Descripción	Tiempo	Materiales
1	Psicoeducar sobre las habilidades sociales.	-Bienvenida -Abordar tema de habilidades sociales.	Introducción personal y del curso. De este modo se inicia con preguntas como: ¿qué crees que son las habilidades sociales?	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas

			<p>- ¿Conoces a alguien en tu familia o de tus amigos que tenga habilidad social? ¿Cómo son?</p> <p>¿Qué ideas se te ocurren cuando escuchas habilidad social?</p> <p>Recolectar ideas de los estudiantes</p> <p>Explicación: La importancia de reconocer aspectos de las habilidades sociales, promueve la participación activa y el trabajo en equipo.</p>		
2	Introducir la técnica de Mindfulness, sus objetivos y sus componentes y hacer práctica de ello.	Reflexión Explicación y componentes del mindfulness.	En esta sesión se retoma lo aprendido del encuentro anterior a través de una retroalimentación. Para luego aplicarse un taller teórico y práctico sobre el mindfulness, el cual tiene ejercicios para practicar tanto en el momento como actividades para realizar en casa.	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas
3	Entrenar los malestares, y por qué es importante aprender a lidiar apropiadamente con él.	Mindfulness Reflexión Habilidades para las crisis Termómetro de emociones.	En este encuentro se pretende realizar ejercicios sobre el mindfulness para luego culminar con un taller psicoeducativo sobre las crisis.	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas

		Tarea.			
4	Entrenamiento de Tolerancia al malestar: Habilidades para la crisis	Taller sobre habilidades de aceptación	En la presente actividad, se realizarán ejercicios de pensamiento, mindfulness y ejercicios para practicar en casa.	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas Tabla de registro.
5	Entrenamiento en regulación emocional	Mindfulness Ejercicios sobre las emociones. Ejercicios para solucionar.	En el presente encuentro se aplican ejercicios de mindfulness, para luego hacer un taller teórico- práctico sobre las emociones.	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas
6.	Entrenamiento en regulación emocional	Reactividad emocional. ABC PLEASE Ejercicio de mindfulness	Durante el encuentro, se explican las vulnerabilidades para la reactividad emocional y se practica la estrategia ABC PLEASE a la población objeto de estudio.	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas
7	Entrenamiento en habilidades interpersonales	Mindfulness Estrategias: DEAR MAN GIVE FAST Reflexión y	En la presente actividad, se iniciará con ejercicios de mindfulness, para luego hablar sobre 3 tipos de estrategias como lo son el DEAR MAN, GIVE, FAST.	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas

		tarea.			
8	Retroalimentación y cierre del programa.	Mindfulness Reflexión Final Retroalimentación	En el presente encuentro se realizan ejercicios de mindfulness, para luego realizar una retroalimentación de las sesiones anteriores, y se administran	90 min	Humano Papel Lápiz Mesas Sillas Encuesta de satisfacción.

Fuente: Elaboración Propia.

● **INDICADORES PARA VALORAR LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA:** El presente programa de intervención se evaluará su eficacia por medio de los instrumentos de recolección de datos, pre-test, y pos-test. Asimismo, se administrará una encuesta de satisfacción al programa, para obtener mayor información.

● **ENCUESTA DE SATISFACCIÓN AL PROGRAMA:**

Se realizó una encuesta, elaborada por el investigador para conocer la satisfacción de los participantes al final del programa, y se encuentra distribuido en 7 ítems de escala likert, y dos preguntas para obtener mayor información.

ANÁLISIS DE RESULTADOS:

En cuanto a la tabulación de los resultados, se espera aplicar una estadística de tipo descriptiva, a través de tablas y gráficos que permitan observar frecuencia y porcentajes, y con ello, permitir la identificación del instrumento (Matson Evaluation of Social Skills with Youngsters) de Trianes et al., (2002) versión española, a través de niveles, por medio del programa estadístico SPSS en su versión 29, siendo la más

actual. De este modo el investigador, espera como posibles hallazgos la evidencia de que existe una diferencia de niveles del pre-test, y post-test a través de una T student, que permitan deducir que hay afectación de ambas variables, por ende, el programa constituido por las 8 sesiones semanal permitirá mejorar las habilidades sociales.

DISCUSIÓN:

La presente investigación busca tener concordancia, en lo expuesto por Arias et al., (2019) al estimar que no solo los profesores, son las figuras responsables de velar por la calidad de vida de los estudiantes, sino también resulta importante, involucrar a la familia. De este modo, los padres son figuras que desarrollan un rol importante en la evolución de la población infanto-juvenil, adquiriendo competencias parentales, que les permite educar y criar de manera adecuada, los mismos se conforman de actitudes y afectividad, que, aunque no se tomó en cuenta la participación de las figuras parentales. Se enfatiza, en la importancia, de los mismos en el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales.

Asimismo, los futuros resultados concuerdan con los aportes de Becerra y Gasca (2020) quienes tuvieron intención de estimular el desarrollo de habilidades sociales básicas, en niños de 4 a 6 años, por medio de actividades y que el programa pueda ser replicable. De este modo, la investigación propuesta por Taipe (2019) acerca de una propuesta sobre habilidades sociales, en escolares de 3 años de educación inicial, en un colegio de Perú, donde, primeramente, realizó un diagnóstico sobre la situación problema, que estuvieran afectando las habilidades sociales, donde creó competencias asociadas al desarrollo propio de la persona. Sus competencias fueron distintas a las del presente trabajo, dado que su población es de niños con menos edad. Sin embargo, lo que se espera es que las competencias puedan ser reforzadas y que las habilidades sociales mejoren con la aplicación de actividades estratégicas.

CONCLUSIÓN:

La investigación tuvo el propósito de diseñar una propuesta de intervención basada en entrenamiento de habilidades sociales en niños de 4to grado de la escuela primaria dentro del contexto escolar. Asumiendo un total de 8 sesiones para el programa, con un tiempo establecido de 90 minutos en cada encuentro. En este sentido, se pretende

contemplar las actividades apoyado los estudios de Romero (2019) quien también propuso un programa de intervención con el propósito de trabajar las habilidades sociales en adolescentes con altas capacidades, el cual estuvieron conformado por 13 sesiones dirigido adolescentes, entre los 12 a 15 años, buscando ser replicable para otros autores.

RECOMENDACIONES:

Parte de las sugerencias, se encuentra dirigida a los futuros investigadores, el crear trabajos asociados al tema presente, pero que estuviera direccionada a una población con características diferentes, como, por ejemplo, en adolescente entre los 12 a 14 años. Además de diseñar intervenciones psicoeducativas que reflejen la efectividad de sus variables de estudios por medio del pre test y pos test.

● LIMITACIONES:

Para culminar, una limitación obtenida en el proceso de investigación, radicó en la búsqueda de contenido, por lo que, trabajos a futuros, tendrán que hacer búsquedas donde su extensión de antigüedad sea mayor a 5 años, extendiéndolo a 10 como mínimo para poder apoyar la investigación. Además, la acción de solo realizar una propuesta puede limitar a no exponer datos más completos. En efecto, en cuanto a la cantidad de encuentros o sesiones, puede resultar ser otra limitante, ya que 8 sesiones, puede ser representado como un abordaje corto, para atender la problemática, y aplicar las estrategias pertinentes al tema

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Alarcón-Vásquez Y, Armenta-Martínez O, Palacio LM. (2021). Reflexión sobre las consecuencias psicológicas del confinamiento por covid-19 en la salud mental. *Tejidos Sociales*. Vol. 4. Núm. 1. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/tejsociales/article/view/5555>
- Almaraz, D. Coeto, G. Camacho, E. (2019). Habilidades sociales en niños de primaria. *Le Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*. Vol. 10. Núm. 19. Pp. 191-206. DOI: http://dx.doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v10i19.706
- Aparicio, D. (2020). Habilidades DBT en menos de 5 minutos (videos). [https://www.psyciencia.com/habilidades-dbt-en-menos-de-5-minutos-video/#:~:text=DEAR%20MAN%20es%20un%20acr%C3%B3nimo,%20y%20necesaria%20\(N\).](https://www.psyciencia.com/habilidades-dbt-en-menos-de-5-minutos-video/#:~:text=DEAR%20MAN%20es%20un%20acr%C3%B3nimo,%20y%20necesaria%20(N).)
- Arias, C. y Muñoz, M. (2019). Calidad de vida y sobrecarga en cuidadores de escolares con discapacidad intelectual. *Interdisciplinaria* [online]. 2019, vol.36, n.1, pp.257-272. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1668-70272019000100017&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Bances, R. (2019). Habilidades Sociales: Una Revisión Teórica Del Concepto. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6098/Bances%20Goicochea%20Rosa.pdf?sequence=1>
- Bar-On, R. (1988). The development of a concept of psychological well-being, Unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa.
- Becerra, J. Gasca, C. (2020). Propuesta didáctica para propiciar el desarrollo de habilidades sociales básicas en niños de pre escolar del Colegio San José Sur Oriental de la ciudad de Bogotá. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/32415/2020JazminBecerra.pdf?sequence=6>
- Bertomeu, E. (2019). Crisis emocional: en qué consiste y cómo superarla. <https://edupsicologo.com/crisis-emocional-en-que-consiste-y-como-superarla/>

- Chávez, M. (2019). Propuesta de programa de habilidades sociales para superar la baja autoestima de los estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa N° 60024 San Juan de Miraflores del distrito de San Juan provincia de Maynas, Región Loreto, 2016. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/6979>
- Colichón, M. (2020). Inteligencia emocional y habilidades sociales en la conducta disruptiva de estudiantes del nivel secundario. <https://repositorio.ual.es/handle/10835/8619>
- Collazo, C. González, J. González, J. Sánchez, A. Padilla, D. Del Barrio, J. Palmero, C. (2017). Mindfulness en discapacidad intelectual. Un estudio. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. N°2 - Volumen 1. pp:137-146. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v1.1115>
- Consejo de Salud Ocupacional, (s/f). Gestión de emociones. [https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/cultivando%20el%20bienestar%20laboral/CUIDAMerino, I. \(2020\). Intervención en Mindfulness en alumnado con Necesidades Educativas Especiales: Programa Mind-NES. \[https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173088/1/TFM_Irati_Merino.pdf\]\(https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173088/1/TFM_Irati_Merino.pdf\)
%20TU%20SALUD%20MENTAL%20DENTRO%20Y%20FUERA%20DE%20LO%20LABORALGESTION%20DE%20EMOCIONES.pdf](https://www.cso.go.cr/divulgacion/campanas/cultivando%20el%20bienestar%20laboral/CUIDAMerino, I. (2020). Intervención en Mindfulness en alumnado con Necesidades Educativas Especiales: Programa Mind-NES. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173088/1/TFM_Irati_Merino.pdf%20TU%20SALUD%20MENTAL%20DENTRO%20Y%20FUERA%20DE%20LO%20LABORALGESTION%20DE%20EMOCIONES.pdf)
- Corbin, J. (2016). Gestión emocional: 10 claves para dominar tus emociones. <https://psicologiaymente.com/psicologia/gestion-emocional-dominar-emociones>
- Corzo, Y. (2020). Fortalecimiento de las habilidades sociales en los niños de transición a través de una propuesta pedagógica en una institución pública de la ciudad de Bucaramanga. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/12087/2020_Tesis_Yudy_Andrea_Corzo_Orozco.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cuevas, C., & López, Á. (2012). Intervenciones psicológicas eficaces para el tratamiento del trastorno límite de la personalidad. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(1), 97– 114. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56023335007>

- Delgado, A. (2017). Habilidades sociales en educación infantil. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/70697/DELGADO%20GARCIA%20ALBA%20ROCIO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Delgado, J. (2021). Propuesta para potenciar las habilidades sociales dentro del aula a través de la Educación Física. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/47775/TFG-B.%201689.pdf?sequence=1>
- Filidoro, N. (2013). Psicopedagogía: pensar la intervención clínica en la escuela. En Kahansky, E., Dueñas, G., Silver, R. (comp). Problemas e intervenciones en las aulas. La patologización de la infancia III. Buenos Aires, Argentina: Noveduc.
- Herradas, S. (2017). *En el aula... ¿meditación o mindfulness?* Colegio Oficial de Doctores y Licenciados en Filosofía y Letras y en Ciencias de la Comunidad de Madrid. [Revista en Línea]. Disponible en: <https://www.cdlmadrid.org/wp-content/uploads/2017/01/062017.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2003): "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2): 144-156
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quieras que vayas, ahí estás.* Disponible en: https://www.budismolibre.org/docs/libros_budistas/Jon_Kabat_Zinn_Mindfulness_en_la_vida_cotidiana.pdf
- Lozada, L. (2020). Diseño e implementación de un programa de habilidades sociales para adolescentes, en la Institución Educativa San Juan Bosco del municipio de San Gil. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/7337>
- Mayer, J., Salovey, P. (2000). *Models of emotional intelligence, In R.J. Sternberg (Ed.), Handbook of intelligence.* Cambridge: Cambridge University Pres.
- Méndez, Á. Caridad, N. Cabrera, I. (2022). Premisas y reflexiones teóricas para fundamentar un Programa de Entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes. *Revista dilemas contemporáneos: Educación, Política, Valores.* Vol. 9. Núm. 3.

- Merino, I. (2020). Intervención en Mindfulness en alumnado con Necesidades Educativas Especiales: Programa Mind-NES. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/173088/1/TFM_Irati_Merino.pdf
- Modrego, M. Martínez, L. Borao, L. y otros, (2016). Mindfulness en contextos educativos: profesores que aprenden y profesores que enseñan mindfulness. [Revista en Línea]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/274/27449361003/html/>
- Montoya, E. (2017). *Mindfulness para la promoción de la salud y bienestar*. [Trabajo de Grado Publicado]. Universitat Internacional de Catalunya. Disponible en: <https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/287881/TFG%20Elena%20Miras.pdf?sequence=1>
- Muller, M. (2013). Formación docente y psicopedagógica: estrategias y propuestas para la intervención educativa. Editorial Bonum.
- Orbea, S. (2019). Relación entre inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes de bachillerato de una unidad educativa del cantón Ambato. Ecuador.
- Ordoñez, P. Cabrera, N. Jiménez, M. Medina, C. (2018). Mindfulness en la psicología. <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/67312>
- Organización Panamericana de la Salud (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Romero, S. (2019). Programa de Intervención en habilidades sociales en adolescentes con Altas Capacidades. <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1388/TRABAJO%20FIN%20DE%20GRADO.%20RAQUEL%20ROMERO%20SANTIAGO..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rosario, S. (2015). El aprendizaje de las habilidades sociales, en niños en situación de riesgo social. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC120602.pdf>
- Soler, J. Elices, M. Carmona, C. (2016). Terapia Dialéctica Conductual: aplicaciones clínicas y evidencia empírica. Análisis y Modificación de Conducta. Vol. 42, Núm. 165-166. Pp. 35-49. [Dialnet-TerapiaDialecticaConductual-5521294.pdf](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5521294)

- Suarez, S. (2016). Inasistencia escolar y su incidencia en el proceso de integración integral de los estudiantes de básica media de la unidad educativa Oswaldo Villamil Auz (Tesis de pregrado). Universidad Técnica De Babahoyo, Los ríos, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/2693>
- Sunrise Residential Treatment Center (2018). Using the DBT ABC PLEASE Skills To Regulate Emotions. Recuperado el día 10 de noviembre de 2019 de <https://www.sunrisertc.com/abc-please-skills/#abc>
- Taípe, Y. (2019). Propuesta de un programa para desarrollar las habilidades sociales en los estudiantes de 3 años del nivel inicial de la I.E.P David Ausubel Del Distrito Sanjuan de Lurigancho. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7345/Propuesta_TaipeVelasquez_Yanet.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Therapist Aid (2020). La estrategia DEAR MAN. <https://www.therapistaid.com/worksheets/dbt-dear-man?language=es>
- Torrenova, E. (2016). *Mindfulness y psicoterapia*. [Trabajo de Grado Publicado]. Universidad Pontificia Comillas, Madrid. Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/13185/TFM000423.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Trianes, M. V., Blanca, M. J., Muñoz, A., García, B., Cardelle-Elawar, M. & Infante, L. (2002). Relaciones entre evaluadores de la competencia social en preadolescentes: profesores, iguales y autoinformes. *Anales de Psicología*, 18(2), 197-214.
- Tumbaco, C. (2020). El ausentismo escolar, una problemática actual en las instituciones educativas colombianas. *Runin*. Núm. 9. Disponible en: <Downloads/5849-Texto%20del%20artículo-23468-1-10-20201011.pdf>
- UNESCO (2019). Nivel Primario. https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/sitea_educacion_primaria_20190521.pdf
- Universidad Internacional de Valencia, (s/f). *Mindfulness y psicoterapia*. Módulo II. Aplicación clínica de las terapias de tercera generación. Máster Universitario en terapias psicológicas de tercera generación

- Universidad Internacional de la Rioja (2020). *¿Cómo aplicar el mindfulness en el aula?* [Revista en Línea]. Disponible en: <https://www.unir.net/educacion/revista/mindfulness-en-el-aula/>
- Valiente, M. Hernández, B. (2020). Habilidades sociales en niños de nivel primaria en una red educativa rural multigrado. <https://revistas.usat.edu.pe/index.php/educare/article/view/469/1513>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev. Neuropsiquiatr* 79 (1). Pp 42-52. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

ANEXOS.

ANEXO 1. FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Universidad de Flores de Licenciatura en psicopedagogía, desean conocer las habilidades sociales de los niños. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre las habilidades sociales en niños de cuarto grado de la escuela primaria. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Universidad y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo (o equipo responsable)

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración:

DNI:

Fecha:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

DNI:

Protocolo N°:

ANEXO 2. CUESTIONARIO DE

1) ¿Qué te ha parecido la profesora?



Mal Regular Bien

2) ¿Qué te han parecido las actividades?



Mal Regular Bien

SATISFACCIÓN

3) ¿Le recomendarías el taller a un amigo/a?



Nada Regular Mucho

4) ¿Te ha gustado el taller?



No Regular Sí

5) ¿Cuánto crees que has aprendido?



Nada Regular Mucho

DATOS GENERALES:

1. EDAD: _____
2. SEXO: _____
3. CON QUIEN VIVES: _____
4. NÚMERO DE HERMANOS: _____
5. GRADO DE ESTUDIOS: _____

ESCALA MESSY:

Con una (X) rellena el número de la frase con el que más te identificas, todas las oraciones son para describir tu forma de ser, teniendo las siguientes opciones:

1	2	3	4
Nunca	A veces	A Menudo	Siempre

1. Hago reír a los demás	1	2	3	4
2. Amenazo a la gente o me comporto mal.	1	2	3	4
3. Me enojo con facilidad	1	2	3	4
4. Soy un mandón	1	2	3	4
5. Crítico o me quejo con frecuencia	1	2	3	4
6. Interrumpo a los demás cuando están hablando	1	2	3	4
7. Cojo cosas que no son mías sin permiso	1	2	3	4
8. Me gusta presumir ante los demás las cosas que tengo	1	2	3	4
9. Miro a las personas cuando hablo con ellas	1	2	3	4
10. Tengo muchos amigos/as	1	2	3	4
11. Golpeo cuando estoy enojado	1	2	3	4
12. Ayudo a un amigo que está lastimado	1	2	3	4
13. Ánimo a un amigo que está triste	1	2	3	4
14. Miro con desprecio a otros niños	1	2	3	4
15. Me molesta y me da envidia cuando a otras personas les van bien en las cosas	1	2	3	4
16. Me siento feliz cuando otra persona está bien	1	2	3	4
17. Me gusta encontrar los defectos y fallas en los demás	1	2	3	4
18. Siempre quiero ser el primero	1	2	3	4
19. No cumple mis promesas	1	2	3	4
20. Felicito a la gente que me gusta	1	2	3	4
21. Digo mentiras para conseguir algo que quiero	1	2	3	4
22. Molesto a la gente para hacerla enojar	1	2	3	4
23. Me dirijo a la gente e inicio una conversación	1	2	3	4

24. Digo “gracias” y soy feliz cuando la gente hace algo por mí	1	2	3	4
25. Me gusta estar solo	1	2	3	4
26. Me da miedo hablarle a la gente	1	2	3	4
27. Guardo bien los secretos	1	2	3	4
28. Sé cómo hacer amigos	1	2	3	4
29. Hago sentir mal a los demás sabiendo que no es bueno	1	2	3	4
30. Me burlo de los demás	1	2	3	4
31. Defiendo a mis amigos	1	2	3	4
32. Miro a la gente cuando está hablando	1	2	3	4
33. Creo saberlo todo	1	2	3	4
34. Comparto lo que tengo con otros	1	2	3	4
35. Soy terco	1	2	3	4
36. Me comporto como si fuera mejor que los demás	1	2	3	4
37. Expreso mis sentimientos	1	2	3	4
38. Pienso que la gente me critica cuando en realidad no lo hace	1	2	3	4
39. Hago ruidos que molestan a los otros. Ejemplo: eructar.	1	2	3	4
40. Cuido las cosas de los demás como si fueran mías.	1	2	3	4
41. Hablo demasiado fuerte	1	2	3	4
42. Llamo a la gente por sus nombres	1	2	3	4
43. Pregunto si puedo ayudar	1	2	3	4
44. Me siento bien si ayudo a alguien	1	2	3	4
45. Intento ser mejor que los demás	1	2	3	4
46. Hago preguntas cuando hablo con los demás	1	2	3	4
47. Me veo muchas veces con mis amigos	1	2	3	4
48. Juego solo	1	2	3	4
49. Me siento solo	1	2	3	4
50. Me pongo triste cuando trato mal a alguien	1	2	3	4
51. Me gusta ser el líder	1	2	3	4
52. Participo en los juegos con otros niños	1	2	3	4
53. Me meto en peleas con frecuencia	1	2	3	4
54. Siento envidia con otras personas	1	2	3	4
55. Hago cosas buenas por la gente que se porta bien	1	2	3	4

conmigo

56. Pregunto a los demás cómo están, que hacen...	1	2	3	4
57. Me quedo en casa de la gente tanto tiempo, que casi me tienen que echar.	1	2	3	4
58. Explico las cosas más veces de las necesarias	1	2	3	4
59. Me río de los chistes e historias divertidas que cuentan los demás	1	2	3	4
60. Pienso que ganar es lo más importante	1	2	3	4
61. Molesto a mis compañeros porque me burlo de ellos	1	2	3	4
62. Me desquito de quien me trata mal	1	2	3	4

ANEXO 4.

Sesión1: Bienvenida al programa.

Objetivo: Psicoeducar a los participantes sobre las habilidades sociales haciendo un breve taller de la temática.

Tiempo: 90 minutos. **Recursos:** Humanos, tablero, sillas, mesas, manta de yoga.

Inicio: Presentación personal e introducción del programa.

Desarrollo: En esta sesión se realiza una introducción personal, es decir, el profesional encargado del programa, se presenta, y al mismo tiempo, pide la presentación de los participantes. Seguidamente se hace una breve introducción del programa, en qué consiste, y cuáles son los temas programados para los encuentros. De este modo, se presentan las siguientes diapositivas, para dar inicio al taller:



Anexo 4. Figura 1. Diapositiva 1 y 2.

Seguidamente, se les propone a los participantes, mencionar en una sola palabra lo que consideren para ellos que son las habilidades sociales, luego de hablar del tema. Para luego construir nuestro propio concepto.



Anexo 4. Figura 2. Diapositiva 3.

Finalmente, para finalizar con la primera sesión, se emplea una dinámica de cierre que consiste en recibir y expresar elogios. Todos los participantes, hacen un círculo donde deben decirle algo bueno a su compañero de la derecha, hasta terminar con el primer participante, quien dio inicio. El propósito es promover autoestima y trabajar en equipo.

Sesión 2: Mindfulness.

Inicio: Presentación a la actividad del día.

Tiempo: 90 minutos. **Recursos:** Humanos, tablero, sillas, mesas, manta de yoga, música.

Desarrollo: se realizan comentarios sobre la dinámica anterior, y se realiza un repaso de la sesión anterior, para luego profundizar aún más sobre el mindfulness.

PARA MEJORAR NUESTRO MANEJO DE EMOCIONES, ES IMPORTANTE CONOCER SOBRE EL MINDFULNESS:



Ahora te enseñaré un breve ejercicio introductorio de mindfulness.

Anexo 4. Figura 3. Diapositiva 4.

CONOZCAMOS UN POCO DE HISTORIA DEL MINDFULNESS:



PARA QUÉ NOS SIRVE PRACTICAR EL MINDFULNESS:

- Incrementar control y decisiones
- Reducir malestar
- Incrementar focalización
- Incrementar compasión
- Mejorar salud




Anexo 4. Figura 4. Diapositiva 5.

COMPONENTES DEL MINDFULNESS:

- Mente emocional:** Dejarnos llevar por nuestros sentimientos
- Ejercicio:** en grupos explorar en qué situaciones es importante la mente emocional, pero en qué situaciones es problemática.
- Mente racional:** Ser excesivamente lógicos
- Ejercicio:** en grupos explorar en qué situaciones es importante la mente emocional, pero en qué situaciones es problemática.
- Mente sabia:** el encuentro entre ambas = eso es lo que vamos a entrenar

Mindfulness tiene un qué y un cómo
Qué: observar y describir
Pregunta: ¿qué tipo de cosas podemos observar?
Cómo: sin juzgar
Preguntar y definir: ¿qué es un juicio?

Anexo 4. Figura 5. Diapositiva 6.

Cierre: Se hace una reflexión del ejercicio y como parte de una tarea, se recomienda repetir el ejercicio en casa con la ayuda de los padres, a través del siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=i3EQg7Hh-XE>

Sesión 3: Tolerancia al malestar: Habilidades para la crisis.

Inicio: Presentación de la actividad.

Tiempo: 90 minutos. **Recursos:** Humanos, tablero, sillas, mesas, manta de yoga, música.

Desarrollo: Se hablará de qué es el malestar, y por qué es importante aprender a lidiar apropiadamente con él. Después se explicarán habilidades que se enfocan en distraerse del malestar cuando hay una crisis que se debe superar a corto plazo.

MINDFULNESS:

Vamos a hacer un ejercicio de contener la respiración. La idea es que cierren es que cuando inicie el cronómetro, cierren los ojos y contengan la respiración. Durante el ejercicio deben observar lo que ya hemos identificado: pensamientos, sensaciones corporales e impulsos. Intenten hacerlo sin juzgar. Cuando sientan que ya no pueden más, abran los ojos y miren su tiempo.



Anexo 4. Figura 6. Diapositiva 7.

MINDFULNESS:

- ¿Qué notaron?
- ¿Qué pensamientos les pasaron por la cabeza?
- ¿Qué sensaciones corporales?

Parte de lo que tenemos que aprender es a identificar las sensaciones de malestar, y nuestras reacciones frente a estos.

- ¿Por qué aprender a lidiar con el malestar?



Anexo 4. Figura 7. Diapositiva 8.

Seguidamente, iniciamos un breve conversatorio, sobre las crisis, donde se les pregunta a los participantes, sobre una posible definición de crisis, para luego hacer el siguiente ejercicio práctico: Vamos a dibujar nuestro termómetro de emociones 1-100. En cero están tranquilos, casi que recién salidos de una ducha. En 100 es lo más alterados, más llenos de malestar que hayan estado. Piensen en situaciones para 100, 0, 50 y 65, luego de ello, se comparten las emociones y sensaciones experimentadas.

Cierre: Luego, se realiza un ejercicio en hoja blanca donde se presente una situación que de manera negativa hayan vivido, y responderán a las siguientes preguntas ¿Que me generó malestar?, ¿Qué usé para distraerme?, ¿Qué tanto sirvió, si es una situación apropiada?, con ello se finaliza el encuentro, y se programa el próximo encuentro.

Sesión 4: Tolerancia al malestar: Habilidades de Aceptación.

Inicio: Presentación de la actividad.

Tiempo: 90 minutos.

Recursos: Humanos, tablero, sillas, mesas, papel, lápiz.

Desarrollo: Se realiza una breve retroalimentación sobre lo aprendido hasta ahora, acerca de las emociones, mindfulness, habilidades sociales y hacer aclaraciones de conceptos si es necesario. Luego se comienza con un ejercicio, que se detalla a continuación:

Instrucción: “Cada uno va a pensar en una situación en la que sienta que el deber ser sería diferente, pero no parece haber posibilidad de cambiar la circunstancia. A medida que vamos hablando de las habilidades de aceptación, quiero que piensen en cómo aplican en su caso, porque después lo van a repasar con un compañero”

Habilidades prácticas

- Aceptación Radical

- Voltear la mente
- Disposición

Luego, se permite que los participantes hablen de su caso en parejas, donde el profesional tendrá la disposición de responder a preguntas o dudas si es necesario, para hacer una reflexión final sobre la tolerancia al malestar. Por ejemplo, me mandaron hacer la tarea, el deber ser es que la haga, pero si es muy larga y la envían para mañana posiblemente tendré problemas para terminarla.

Cierre: Se crea un espacio para preguntas y respuestas, se realizan ejemplo de ejercicios de mindfulness de pensamientos actuales. Se finaliza el encuentro, y se programa el próximo encuentro.


Sesión 5: Regulación emocional.

Inicio: Presentación de la actividad.

Tiempo: 90 minutos.

Recursos: Humanos, tablero, sillas, mesas, papel, lápiz.

Desarrollo: Para comenzar se aplica un ejercicio de mindfulness como introducción, para luego hacer un repaso de lo aprendido de las emociones vista, en las sesiones anteriores, así como establecer mediante una charla la importancia de definir emociones. Seguidamente, se abre el siguiente tema: Qué podemos cambiar: Pensamientos y acciones, donde se presenta un ejercicio de práctica, el cual se presenta a continuación:




EJERCICIO:

Recordar posibles aspectos positivos de las habilidades sociales

Ejercicio: Leer un cuento e identificar qué de lo que se dice de él y cuáles son los elementos positivos del protagonista.

Cada uno debe escribir 3 o más cualidades positivas.



Anexo 4. Figura 8. Diapositiva 9.

Cierre: Se aplica una tarea para practicar donde los participantes, deben identificar 3 emociones positivas y 3 negativas que surjan en la semana. Hacer una lista de los hechos y de los juicios para cada una.

Sesión 6: Regulación emocional: Reducir vulnerabilidad al malestar.

Inicio: Presentación de la actividad.

Tiempo: 90 minutos.

Recursos: Humanos, tablero, sillas, mesas, papel, lápiz.

Desarrollo: Para comenzar se aplica un repaso de la tarea anterior, se hace una discusión de cómo les fue en la tarea, realizando aclaración de dudas. Seguidamente, se explica acerca de una estrategia conocida como ABC PLEASE el cual se aplica con la función de aumentar una resiliencia, y al mismo tiempo aliviar emociones desagradables. Dichas técnicas se ejercen con el propósito de ayudar a las personas que acumulan experiencias positivas, por medio de actividades placenteras como hacer ejercicios, acampar, escalar, entre otros. De una manera más específica, se le enseña al individuo, que en el momento de que un pensamiento afecte su actividad, este debe redireccionar de manera rápida su atención al momento actual, manteniendo la atención a la actividad que se

encuentre realizando, para que así pueda convertirse en un hábito, teniendo así, resultados favorables y un mejor desenvolvimiento (Sunrise Residential Treatment Center, 2018).

El componente llamado PLEASE toma en cuenta los aspectos saludables a nivel emocional y físico, es decir, mantener una alimentación balanceada, mantener hábitos de sueños adecuados, constante actividad física a través del ejercicio, y así mantener una regulación emocional que les permita crear mecanismos de afrontamiento, que les ayuda a enfrentar situaciones de la vida (Sunrise Residential Treatment Center, 2018). Al finalizar la explicación, los estudiantes deben dar ejemplos propios para cada explicación.

En este orden, se aplica un ejercicio de mindfulness sobre las emociones, donde se dividirán en pareja, la idea es que se miren a los ojos por un tiempo, y se dejen sentir los sentimientos que vengan con este ejercicio. Puede ser incomodidad, o timidez. Noten qué le pasa a su cuerpo, qué intentos de evitación quieren hacer y qué pensamientos surgen. Recuerden no juzgarnos.

Cierre: Se hará una reflexión para practicar el Mindfulness de emociones. Pueden repetir el ejercicio de la mirada o pueden hacerlo con cualquier otra emoción fuerte que les surja. Con ello, responderán a la siguiente pregunta: ¿En qué momentos se les ocurre que podrían hacerlo?

Sesión 7: Efectividad interpersonal.

Inicio: Presentación de la actividad.

Tiempo: 90 minutos.

Recursos: Humanos, tablero, sillas, mesas, papel, lápiz.

Desarrollo: En la presente actividad se explica sobre la estrategia DEAR MAN, el cual se caracteriza por ser una habilidad interpersonal y es un acrónimo que se aplica para ayudar a los consultantes a recordar las dimensiones que lo conforman, es decir la (D) se refiere a describir, (E) expresar, (A) afirmar, (R) reforzar, (M) mindful, (A) aparenta confianza y (N) negocia, todas ellas forman parte de una estrategia que pertenecen a la TDC (Aparicio, 2020). Se presenta a continuación:

Instrucciones: Elija un problema interpersonal específico con el que esté

lidiando o haya lidiado en el pasado. Responda a la pregunta de cada paso para crear un plan de comunicación sobre el problema.

Describe: ¿Cuáles son los *hechos de* la situación? No incluya opiniones o interpretaciones.

Expresa: Escriba una oración con "yo" para expresar sus sentimientos: "Me siento _____ cuando _____."

Afirme: ¿Cómo le dirá a alguien lo que necesita? Responda con el lenguaje específico que

utilizará.

Reinforce: ¿Cómo recompensará a la otra persona por responder bien a lo que usted le

diga?

Mentalícese: ¿Cuáles el objetivo de la interacción? ¿Qué otros temas podrían distraer del

objetivo?

Aparente la confianza: Describa la postura, el contacto visual y el tono de voz que

utilizará.

Negocie: ¿Cuáles son los límites de lo que usted está dispuesto a aceptar?

Cierre: Se realiza la práctica del DEAR MAN, por medio de ejercicios prácticos que permitan a los estudiantes identificar sus emociones y manejarlas de una manera más adecuada.

Sesión 8: Repaso y compartir el conocimiento.

Inicio: Presentación de la actividad.

Tiempo: 90 minutos.

Recursos: Humanos, tablero, sillas, mesas, papel, lápiz.

Desarrollo: Se realizan unas reflexiones finales, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿De qué nos sirve practicar Mindfulness seguido?, ¿Qué habilidades aprendieron por la práctica?, ¿Qué dificultades identifican todavía? Luego el profesional encargado de llevar el programa, les dejará una lista de ejercicios para practicar mindfulness. Luego, de manera participativa, cada uno de los participantes, van a construir un mapa conceptual/mental o cartelera, sobre todo lo aprendido en las sesiones.

Cierre: Se hace un compartir para los participantes, y un reconocimiento de su participación que será enviado de forma digital.